



Mitmachen und 3 x 2 Freikarten  
gewinnen für eine Veranstaltung im



Bürgerhaus  
Bergischer Löwe

**UNSER SCHWERPUNKT:**

**In dieser Ausgabe erweitern wir u.a. den Blick auf  
das Thema Perspektivwechsel und die Entwicklung  
der regionalen Gemeindepsychiatrie**

# Impressum

## Herausgeber



Die Kette e.V. – Rheinisch-Bergischer Verein  
für sozialtherapeutische Dienste

Paffrather Straße 70 in 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 / 2711-0 • Fax: 02202 / 2711-149  
[www.die-kette.de](http://www.die-kette.de)

## Vorständinnen

Ursula Meeth (V.i.S.d.P.) und Silke Jungbluth

## Projektleitung

Karsten Kralemann

## Anzeigen

Christina Süßmuth

## Autorinnen\*Autoren dieser Ausgabe

Ilka Anger  
Ingrid Becker  
Lisa Burzywoda  
Franz Dahlen und  
Andrea Schröder-Dahlen  
Stefan Drecker  
Silas Engel  
Maike Eyring  
Hans Foitlinski  
Claudia Freudenberger  
Tobias Fundneider  
Birgit Görres  
Silke Jungbluth  
Iris Kasel  
Andrea Kauling  
Mareike Lahm  
Boris Laube  
Sabine Maas  
Angela Mascharz  
Ursula Meeth  
Lydia Milde  
Melanie Molitor  
Sarah Patermann  
Fiona Resnik  
Dagmar Richerzhagen  
Alexander Rosskopf  
Susanne Schäfer-Lordt  
Beate Simons  
Saoirse Steininger  
Dennis Stieler  
Anne Stegert  
Petra Stuhlemmer

## Druck

SAXOPRINT GmbH

## Auflage

2.500 Stück

## Titelbild

Peter & Pablo





## Liebe Leser\*innen,

herzlich begrüßen wir Sie zu der neuen Ausgabe unseres Magazins und laden Sie ein, Einblicke in das Leben in und rund um Die Kette e.V. zu gewinnen.

Nach 36 Jahren wurde im vergangenen Jahr Claudia Seydholdt als Fachvorständin in den Ruhestand verabschiedet. Sie hat die Geschicke des Vereins geprägt und stand wegweisend für die Anliegen der Menschen mit psychischer Beeinträchtigung ein – innerhalb der Fachgebiete des Vereins, verbindlich vernetzend und politisch aktiv. Dafür bedanken wir uns und haben großen Respekt vor der geleisteten Arbeit!

Seit dem 1. Juli 2023 besteht die Doppelspitze bei Die Kette e.V. nun aus Silke Jungbluth als erfahrene Finanzvorständin und Ursula Meeth als Fachvorständin. Gemeinsam tragen wir dazu bei, dass die Mission der Kette weiterhin mit Leben gefüllt wird: „**Wir stärken Menschen.**“ und „**Wir verändern Gesellschaft.**“ sind gleichermaßen bedeutend für uns. Die gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen, unser Klima und der bedrohte Weltfriede belasten alle Menschen und haben Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Die Arbeit von Die Kette e.V. wird damit auch im Bereich der Prävention immer bedeutender und wir erweitern unser Präventionsangebot in allen Bereichen. Unsichere und nicht auskömmliche Finanzierungen für unsere Leistungen fordern uns heraus und erfordern unser politisches Engagement. Genauso stehen wir auf und erheben unsere Stimme, wenn rechte Tendenzen beginnen, Mitmenschen ihre Würde abzusprechen.

Schon seit 40 Jahren lädt Die Kette e.V. dazu ein, immer wieder Perspektiven zu wechseln und das gegenseitige Verstehen zu fördern. Dies tun wir auch mit unserem Schwerpunktthema „Perspektivwechsel“ in dieser Ausgabe.

Wir freuen uns erneut über viele sehr lesenswerte Beiträge. Im Schwerpunkt erwartet Sie einleitend ein Gastbeitrag der Arbeitsgemeinschaft Gemeindepsychiatrie Rheinland e.V. (AGpR) über den Perspektivwechsel in der gemeindepsychiatrischen Arbeit. Weiter bieten wir Ihnen abwechslungsreiche Beiträge und Geschichten über und aus dem Leben der Nutzer\*innen unserer Angebote sowie Informatives, auch aus der Feder weiterer Gastautoren und Gastautorinnen und den Mitarbeitenden unseres Vereins.

An dieser Stelle möchten wir allen Beteiligten ausdrücklich für ihre Mitwirkung und Unterstützung danken, die diese Ausgabe erst ermöglichen konnten!

Herzliche Grüße, Ihre

Ursula Meeth  
Vorständin

# Inhalt

- 06 Die Kette e.V. und die Entwicklung gemeindepsychiatrischer Angebote
  - 12 Das blaue Pferd heißt Marco
  - 16 Viele Blickwinkel – eine neue Perspektive. Ganzheitliche Beratung im Projekt G.A.T.
  - 19 Dieser Mensch ist..., also ist der Mensch...
  - 21 Stiller Alltag?! Macht der Wecker eigentlich BING BING oder eher KRÄHN KRÄHN?
  - 29 Wie ich durch neue Sichtweisen einen Perspektivwechsel entdeckt habe
  - 31 Perspektivwechsel – eine Herausforderung
  - 37 Was heißt hier eigentlich behindert?
  - 38 Perspektivwechsel – ein Kommentar
- 
- 42 Jeden Tag ein neues Glück: 24 Jahre familienanaloges Leben
  - 46 Weiter, weiter, immer weiter – wie ich lernte, für mich selber zu sorgen
  - 49 Ganz unten... und doch wieder nach oben gekämpft!
  - 53 Erwin Klinke: Ein Pädagoge, der der Integration einen Perspektivwechsel gab
  - 54 Nach jedem Regen kommt auch wieder die Sonne!
- 
- 60 **Gewinnspiel**
  - 62 „Unterstützen vor Vertreten“ – das neue Betreuungsrecht
  - 67 Leben mit extremen Gefühlen – über Hintergründe der Entstehung der Borderline-Persönlichkeitsstörung und Ansätze zur Bewältigung
  - 70 Stärkende Tees
  - 73 „Levve un Levve losse“ – Die Kette e.V. beim Gladbacher Karnevalszug
  - 75 „Endlich wieder mittendrin!“ – ein Erfahrungsbericht zu den Gladbacher Sonntagsumzügen 2023 und 2024

- 76** Claudia Seydholdt – eine Gestalterin geht in den Ruhestand.  
Persönliche Worte zum Abschied von Silke Jungbluth
- 78** Claudia Seydholdt geht, ihre Wurzeln bleiben.  
Die Fachgebetsleitungen sagen Danke!
- 82** Unser Interview mit Claudia Seydholdt: Noch einmal ein Blick auf Vergangenes  
und auf das, was da noch so kommen mag... und darf!
- 86** Herzlich willkommen! Die neue Fachvorständin Ursula Meeth im Gespräch
- 90** Wir stärken Menschen und verändern Gesellschaft.  
Machen Sie gerne mit – wir freuen uns auf Sie!
- 92** Wechsel der Projektleitung beim Kette-Magazin



Hintergrund: ©stock.adobe.com

Tür immer  
geschlossen halten!

## Die Kette e.V. und die Entwicklung gemeindepsychiatrischer Angebote



### Blick zurück – nach vorn!

 von Birgit Görres und Lisa Burzywoda  
Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Die Kette e.V. – ihre Orientierung an der Lebenswelt, den Bedarfen und Ressourcen psychisch erkrankter Bürger\*innen zieht sich wie ein roter Faden durch alle mit viel Engagement geschaffenen Angebote. Durch die Übernahme dieser wichtigen gesellschaftlichen Verantwortung für

psychisch erkrankte Mitbürger\*innen und die kreative Annahme der Entwicklungs herausforderung an Hilfen im Gemeinwesen wurde ein breites und auf der regionalen Ebene gut verankertes Angebot für psychisch erkrankte und belastete Menschen und ihre Familien aufgebaut und etabliert. Inzwischen bietet die Kette e.V. ein breites und differenziertes Angebot ambulanter und lebensweltorientierter psychiatrischer Hilfen an und ist damit ein unverzichtbarer Teil des Netzwerkes gemeindepsychiatrischer Hilfen nicht nur in Bergisch Gladbach und dem Rheinland, sondern auch in Nordrhein-Westfalen.

### Blick zurück – Ursprünge und Ausgangslage.

Diese „Einblick“-Ausgabe Nr. 48 mit dem Schwerpunkt „Perspektivwechsel“ ist ein Anlass, zurückzublicken auf das, was in den letzten 50 Jahren Gemeindepsychiatrie geschafft wurde. Daher möchten wir ein kurzes Schlaglicht auf die Anfänge der gemein-

depsychiatrischen Trägerorganisationen ab dem Jahr 1975 werfen. Dieser Blick zurück soll auch den Blick nach vorne schärfen, denn: Träger der Gemeindepsychiatrie wie Die Kette e.V. und ihre aktiven regionalen Unterstützer\*innen gestalteten die Zukunft professioneller Hilfen für psychisch erkrankte Menschen und machen einen wesentlichen Unterschied für die Teilhabechancen belasteter und erkrankter Menschen!

„Damals“ gab es noch keine ambulanten psychiatrischen Hilfen in den Städten und Regionen, abgesehen von Praxen niedergelassener Nervenärzte und Nervenärztinnen sowie, in einigen Regionen, vereinzelten Mitarbeitenden der Gesundheitsämter, die psychiatrisch ausgebildet waren. Viele Menschen mit einer langjährigen seelischen Erkrankung waren in psychiatrischen Kliniken – teilweise auf geschlossenen Langzeitstationen – untergebracht und dadurch hospitalisiert. Kliniken waren, neben den wenigen niedergelassenen Ärzten und Ärztinnen, die einzigen Anlaufstellen für Krisen. Für langzeiterkrankte Menschen gab es so gut wie keine regionalen Hilfen. Psychiatrische Erkrankungen waren stark stigmatisiert und tabuisiert.

## Psychiatrie-Enquête – die Wende.

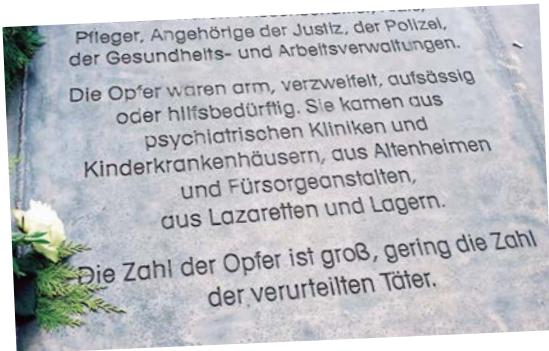
Im September 1975 wurde schließlich die Psychiatrie-Enquête auf den Weg gebracht. Der „Bericht über die Lage der Psychiatrie in der Bundesrepublik Deutschland“ wurde im Auftrag des Bundestags von einer Sachverständigenkommission aus bundesweit 200 Beteiligten aus sämtlichen Bereichen der Psychiatrie erstellt. Durch ihn stellte die Bundesregierung offiziell die schwerwiegenden Mängel bei der Versorgung und Behandlung psychisch erkrankter Menschen fest und mahnte jene Reformen an, die von Seiten der Betroffenen, Angehörigen und engagierten Bürger\*innen bereits lange gefordert wurden. Die Hauptempfehlungen der Enquête waren:

- » eine gemeindenähe, bedarfsgerechte und umfassende psychiatrische Versorgung,
- » die Gleichstellung somatisch und psychisch Erkrankter sowie
- » die Koordination aller Versorgungsdienste auf regionaler Ebene.



## Bürgerengagement als Triebfeder ambulanter Hilfen.

Die Psychiatrie-Enquête schuf damit die politische und fachliche Grundlage für ein Bürgerengagement als Baustein einer menschengerechten und lebensweltorientierten Psychiatrie und forderte nebenbei ein Anpassen des bisherigen rein medizinischen Blicks auf psychisch und seelisch erkrankte Menschen. Dabei prägte die breite gesellschaftliche



Diskussion über die Krankenmorde im Nationalsozialismus – zynisch „Euthanasie“ genannt – und die Verwicklung psychiatrischer Kliniken und Behindertereinrichtungen in diese Morde das Engagement meist junger Bürger\*innen für die Auflösung der Großkrankenhäuser und die Entwicklung ambulanter Alternativen. Eine weitere Triebfeder des

Bürgerengagements für einen Gegenentwurf zur ärztlich geprägten Großeinrichtung stellten christliche und an einer „Pädagogik der Unterdrückten“ orientierte Werte dar, die den bürgerschaftlichen Einsatz für eine Begegnung und Annahme psychisch erkrankter Menschen als Mitbürger\*innen förderten und forderten. Hier waren Vertreter\*innen der ersten gemeindepsychiatrischen Trägerorganisationen, meist als Vereine organisiert, schon früh sehr stark beteiligt.

### (Re-)Integration in die Gesellschaft.

Beispielsweise war bereits bei einer Bundestagsanhörung von 1971, noch vor Erstellung der Psychiatrie-Enquête, eine Gruppe engagierter Bürger\*innen aus einer späteren Mitgliedsorganisation des Dachverbandes Gemeindepsychiatrie e.V. vertreten und bezog dort Stellung für zukunftsorientierte, gemeindenähe und demokratische Strukturen in der Psychiatrie. Gemeinsam war allen diesen sich ab 1970 peu à peu bundesweit bildenden Gruppen und Vereinen, dass sie eine Transition von psychiatrischen, oft am Strand oder gar außerhalb der Städte gelegenen Kliniken, hin in die Gemeinde, die Gemeinschaft verlangten. Eine breite Bewegung – ganz unterschiedlich motivierter Bürger\*innen – entstand, die mit einer ansprechenden Öffentlichkeitsarbeit und einprägsamen Slogans wie „Löst das Großkrankenhaus auf!“, „Irren ist menschlich!“, „Freiheit heilt!“, oder „Ambulant vor Stationär!“ ihr Anliegengut kommunizierte. Sie trat – gegen erhebliche Widerstände auf medizinischer Seite – für eine Wiederbeheimatung von ehemaligen Langzeitpatientinnen und -patienten in ihren vorherigen Wohnorten sowie für eine stärkere Integration und Akzeptanz psychisch erkrankter Menschen in der Gemeinde ein.



## Professionalisierung der Gemeindepsychiatrie.

In der Folge entwickelten sich aus den damaligen bürgerschaftlichen Hilfsvereinen professionelle Trägerorganisationen wie Die Kette e.V., die, finanziert aus unterschiedlichen Sozialgesetzbüchern und durch engagierte Menschen getragen, den Aufbau ambulanter und lebensweltorientierter Hilfen realisierten. Kommunikationsformen, die den erkrankten Menschen, Angehörige, engagierte Bürger\*innen sowie professionelle Mitarbeitende aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Soziale Arbeit, Pflege, Recht u. a. beteiligen und die Hoffnung auf Besserung und Recovery vermitteln wollen, prägen seit jeher ihre Angebote.

Die Träger der Gemeindepsychiatrie können sich zurecht als Vorreiter der durch die 2006 von den Vereinten Nationen verabschiedete UN-Behindertenrechtskonvention (kurz: UN-BRK) geforderten gesellschaftlichen Teilhabe aller Menschen (Inklusion) und menschenrechtlichen Forderungen betrachten. Deutschland zeichnete die UN-BRK 2009 und bemüht sich, durch sozialrechtliche Änderungen wie das Bundesteilhabegesetz selbstbestimmte Teilhabe behinderter Menschen zu ermöglichen. Dies zu sichern, mit und für Menschen, die häufig ein krankheitsbedingt eingeschränktes Hilfesuchverhalten an den Tag legen, ist jedoch ein langwieriger Prozess, an dem engagierte Träger wie die Kette seit Jahren fachkundig und konstruktiv mitwirken.

### **Inklusiv und niederschwellig, ambulant statt stationär!**

Damals wie heute vertreten die im Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. zusammen geschlossenen Organisationen ein gemeinsames „Konzept Gemeindepsychiatrie“. Dieses fordert den Vorrang zuverlässiger ambulanter vor stationären Hilfen sowie ein Hilfs- und Behandlungskonzept, das sich am Empowerment-Gedanken orientiert, aktiv die Beteiligung der Nutzer\*innen fördert und die Entwicklung inklusiver Teilhabe strategien unterstützt und kommuniziert. Das nachstehend benannte Kernverständnis dieses Konzeptes prägt auch die Arbeit der Menschen, die in der Kette engagiert sind und waren: Psychiatrisches Leid und seelische Erkrankungen sind Teil des menschlichen Lebens. Sie entstehen und verschärfen sich unter anderem dort, wo Menschen mit ihren Lebensentwürfen scheitern, unverstanden bleiben und in ihrem „Anders“-Sein nicht akzeptiert werden. Daraus folgt, dass psychische Erkrankungen kein rein medizinisches Problem sind, das sich in Kliniken durch Medikamente oder Kurzzeitbehandlungen lösen ließe, sondern dass der oder die Betroffene zum Krankheitsverständnis gehört und individuell und alltagsnah unterstützt werden muss, um neue Bewältigungsstrategien für vorhandenes Leiden entwickeln zu können. Dazu müssen jedoch auch flexible Angebote in der direkten Lebenswelt vorhanden sein, die über einen niedrigschwälligen Zugang Chancen bieten, einander zu begegnen, Irritationen und Verzweiflung auszuhalten und damit Teilhabe zu sichern. Die Schaffung von Begegnungs- und Engagement-Räumen für alle – insbesondere mit und für die erkrankten



# Der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Seit seiner Gründung durch Vertreter\*innen bürgerschaftlicher Hilfsvereine im Jahr 1976 versteht sich der Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. als Zusammenschluss gemeindepsychiatrischer Trägerorganisationen, die ambulante und netzwerkbasierte Hilfen für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen anbieten. Zu seinen derzeit 203 Mitgliedern mit rund 18.000 beschäftigten Personen zählen neben professionellen Anbietern in unterschiedlichsten Rechtsformen auch die sozialraumorientierten Unterstützungsangebote bürgerschaftlich engagierter Menschen sowie Organisationen der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener und deren Angehöriger.

Die Gemeindepsychiatrie entwickelte sich als Gegenbewegung zur klinischen Psychiatrie in Deutschland. Als Initialzündung gilt die Psychiatrie-Enquête aus dem Jahr 1975, welche die damaligen, oft menschenunwürdigen Zustände in den Großkliniken offenlegte.

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie setzt sich für eine Versorgung und Unterstützung psychisch und seelisch erkrankter Menschen ein, welche die Bedürfnisse und Ansprüche der Nutzer\*innen in den Mittelpunkt stellt und seelische Krisen nicht als rein medizinische, sondern als gesamtgesellschaftliche Herausforderung begreift. Ziel der Gemeindepsychiatrie ist es, Menschen mit ihren psychischen Erkrankungen frühzeitig „abzuholen“ und nach Möglichkeit ambulant in ihrem Sozialraum zu unterstützen. Teilhabe und Mitbestimmung bei der Behandlung, im Gemeindeleben, beim Wohnen und auf dem Arbeitsmarkt sind hierbei zentrale Faktoren. Das Motto lautet dabei stets:

„So viele Hilfen wie nötig, so wenig wie möglich!“

Der Dachverband und seine Mitglieder setzen sich für Inklusion, Empowerment, Entstigmatisierung und Vernetzung auf Augenhöhe ein und arbeiten dialogisch, ambulant und leitliniengerecht. Die im Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. zusammengeschlossenen Organisationen arbeiten interdisziplinär und multiprofessionell. Sie vertreten keine berufsständischen Interessen und sind unabhängig von industriellem Sponsoring.

Dabei vertritt der Dachverband Gemeindepsychiatrie auf Bundesebene die Interessen seiner Mitglieder. Er bündelt ihre Kräfte und fördert die Weiterentwicklung der Versorgungsstrukturen für psychisch erkrankte Menschen in Deutschland. Er unterstützt den offenen Informations- und Wissenstransfer zwischen seinen Mitgliedsorganisationen durch Projekte, Weiterbildungen, Tagungen und Veröffentlichungen. Unter Einbeziehung von Peers, Genesungsbegleiter\*innen und Psychiatrie-Erfahrenen fördert er die fachliche, organisatorische und betriebswirtschaftliche Entwicklung seiner Mitgliedsorganisationen und berät sie bei der Konzeptentwicklung, beim Qualitätsmanagement und der Öffentlichkeitsarbeit.

*Mehr Informationen zum  
Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. finden Sie hier:*

Nutzer\*innen selbst – ist dabei ein wichtiges Element, um die noch häufig vorhandene Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen zu verringern und frühzeitige Inanspruchnahme von Hilfen zu ermöglichen. Auch die Stimmen von Angehörigen (aller Altersgruppen!) müssen in diesem Prozess gehört werden und ihre Anliegen Beachtung finden. Konkrete Hilfen in den Bereichen Lebenswelt, Arbeit, Wohnen, Rehabilitation, Familie und Selbsthilfe sollen für psychisch erkrankte Menschen bedarfsgerecht und in regionalen Netzwerken mit anderen Akteuren des sozialen Hilfesystems entwickelt werden. Die Nutzer\*innen sollen dabei unbedingt auf Augenhöhe mit einbezogen werden.

Dieser Ansatz prägt die Arbeit der Kette seit ihrer Gründung. Sozialwirtschaftliche Organisationen wie sie tragen aktiv dazu bei, dass Vielfalt in unserer Gesellschaft als sinnvoll und förderlich verstanden wird. Die Kette setzt sich zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft Gemeindepsychiatrie Rheinland e.V. vor diesem Hintergrund auch für eine Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen ein und unterstützte dabei im vergangenen Jahr u.a. das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit mit seiner Aktionswoche „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“.

## Blick nach vorn – Ärmel hochkrepeln!

Viel wurde erreicht in den letzten fünf Jahrzehnten, aber noch immer ist die Vision der Enquête von 1975 nur bruchstückhaft Realität: Es bleibt viel zu tun. Der fachpolitische Konsens zur Zukunft von Hilfen der Gemeindepsychiatrie gestaltet sich folgendermaßen:

- » Komplexe Problemlagen erfordern koordinierte und multiprofessionelle Hilfen.
- » Erforderlich sind Angebote, welche die Nutzer\*innen ausgehend von den individuellen Lebenslagen und Bedürfnissen ihres sozialen Umfeldes partizipativ und passgenau gestalten können.
- » Eine ausreichende Versorgung von psychisch erkrankten Menschen und Menschen in psychischen Belastungssituationen ist nur durch eine verbindliche Vernetzung der Hilfen aus allen Sozialgesetzbüchern zu gewährleisten (Komplexleistungen).
- » Die intensiv erprobten Kooperationsformen mit anderen Netzwerken, wie z.B. dem Netzwerk Frühe Hilfen / den Netzwerken Kinder psychisch erkrankter Eltern, sollen auf regionaler Ebene breiter etabliert werden.
- » Erprobte und evaluierte Modelle zur interdisziplinären Einbindung aller regionalen Akteurinnen und Akteure – wie die Gemeindepsychiatrische Basisversorgung – müssen in die Fläche gebracht werden.
- » Evaluationen der Wirksamkeit von Maßnahmen sollen auch in Bezug auf bereits arbeitende Hilfen durchgeführt werden.
- » Nach wie vor gilt es, neben den Kostenträgern weitere engagierte Mitbürger\*innen – mit und ohne psychiatrische Erfahrungen – zu gewinnen und für die weitere Verbesserung der Hilfen und Begegnungsmöglichkeiten zu begeistern.

Für zukünftige Anpassungen im Umgang mit psychischen Erkrankungen und die Weiterentwicklung bedarfsgerechter Hilfen ist Die Kette e.V. aufgrund ihrer kreativen und engagierten Mitarbeitenden, Nutzer\*innen und Unterstützer\*innen bestens gerüstet.

So wurde beispielsweise bei den letzten beiden Gladbacher Karnevalszügen deutlich, dass die Kette über die nötigen Menschen und auch Ideen verfügt: Mit dem blauen Pferd Marco Cavallo brachte sie nicht nur das begeisternde Symbol der italienischen Enthospitalisierung auf die Straße, durch den Einsatz inklusiver Transportfahrzeuge zeigte sie darüber hinaus, dass sie auch die Nutzer\*innen selbst – im sprichwörtlichen wie im übertragenen Sinne – „mitnimmt“.

## Das blaue Pferd heißt Marco

 von Sarah Patermann mit Bildern von Boris Laube

Mitarbeiterin Die Kette e.V.

Nutzer der Kette-Angebote



... ist 50 Jahre alt und kommt aus Triest.

Doch seine Geschichte beginnt  
bereits viel früher...



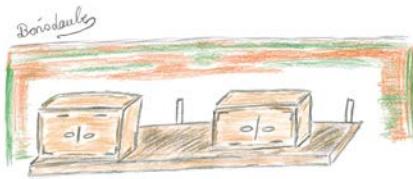
Bis in die 70er Jahre  
hinein wurden in vielen  
Ländern Europas Menschen  
mit einer psychischen Erkrankung unter  
menschenunwürdigen Bedingungen in eine eigene  
Welt außerhalb der Gesellschaft weggesperrt.

*Boris Laube*

In einer Großeinrichtung  
in Triest lebten viele Jahre rund  
1.200 Menschen abgeschottet hinter  
Mauern und Gittern. Mitbewohner der  
Anstalt war auch das Pferd Marco, das  
Schmutzwäsche und Abfälle aus der Anstalt  
beförderte. Marco war einer der wenigen  
„Bewohner\*innen“, die das Anstaltsgelände  
regelmäßig verlassen durften und einige  
Patienten und Patientinnen entwickelten  
eine enge Beziehung zu dem Pferd.



*Boris Laube*



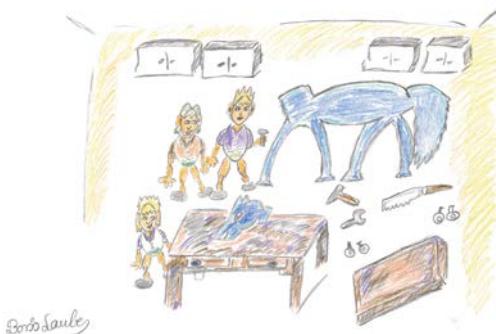
**Wir wünschten, wir  
könnten so wie Marco  
das Gelände verlassen  
und frei in der Gesell-  
schaft leben!**

**Wir benötigen  
dringend eine  
Reform!**



Dem Psychiater Franco Basaglia gelang der Wandel. Zunächst öffnete er die Abteilungen und stellte Kontakt zur „äußeren“ Welt her.

Bordodeales



1973 wurde die Anstalt dann geschlossen. Die Schließung der Anstalt war Anlass dafür, dass die Patienten und Patientinnen ein über großes Pferd aus Pappmaschee schufen und es blau bemalten.



Dieses blaue Pferd tauften sie Marco. Es war so groß, dass das Tor zur Anstalt eingerissen werden musste. Mit ihm und begleitet von vielen Dorfbewohnenden zogen sie aus der Anstalt hinaus und feierten bei Musik und Tanz.

Marco Cavallo (das blaue Pferd) wurde das Symbol für einen umfassenden Befreiungsprozess. Ein Symbol für die Gemeinsamkeit, die Hoffnung, das Freisein und für den Neuanfang.



In Deutschland wurden viele Menschen durch die Psychiatrie-Enquête 1975 wachgerüttelt. Der in dem Jahr von der Bundesregierung veröffentlichte „Bericht über die Lage der Psychiatrie in der Bundesrepublik“ war sicher ein wichtiger Startgeber für die Entwicklung unserer Gemeindepsychiatrie. In den folgenden Jahren gründeten sich zahlreiche gemeindepsychiatrische Vereine, die sozialraumorientiert tätig wurden – so auch 1984 Die Kette e.V.

Nach fast 50 Jahren haben mittlerweile viele Menschen mit psychischen Erkrankungen sehr gute Möglichkeiten für ein Leben mitten in der Gesellschaft. Doch der Weg zu einer vollständig gleichberechtigten Teilhabe ist noch nicht zu Ende. Die Vision der Gemeindepsychiatrie ist eine inklusive Gesellschaft, in der einzelne Menschen individuell gestärkt werden und die Gesellschaft zum Thema psychische Erkrankungen informiert und aufklärt ist.

# Capisco „Snowbreaker“ So geht moderne Nachhaltigkeit!



HÄG

Rückenfreundlich und dynamisch Sitzen, die Haltung variieren und sich wohl fühlen.

Und dabei überzeugend die Umwelt schonen.

**HAG Capisco Snowbreaker 8020** - gemacht aus den „Schneemarkern“ Norwegens.

Wir beraten Sie kompetent und individuell. Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin.



## Büro + Ergonomie

Lothar Jux



Odenthaler Straße 138  
51465 Bergisch Gladbach

0 22 02 / 25 19 81

0 22 02 / 94 06 23

[info@ergonomieberatung.org](mailto:info@ergonomieberatung.org)  
[www.ergonomieberatung.org](http://www.ergonomieberatung.org)



## Viele Blickwinkel – eine neue Perspektive.

Ganzheitliche Beratung im Projekt G.A.T. (Gesundheit. Arbeit. Teilhabe.)

 von Iris Kasel

Ehem. Teamleitung Projekt G.A.T., Die Kette e.V.

„Was soll ich überhaupt hier? Ich bin sowieso ein hoffnungsloser Fall – und Sie werden mir gleich sicher auch sagen, dass ich es selbst ‘verkackt’ habe.“

Diese harschen Worte passen so gar nicht zu der zierlichen jungen Frau, die da gerade vor mir sitzt. Es ist unser erstes Gespräch. Carla F. ist Teilnehmerin in unserem Projekt und ich bin für die nächsten zwölf Monate ihre Casemannagerin. Sie hatte bereits Gespräche mit unserem Arzt, unserer Psychologin und unserem Skillscoach. Und ganz sicher haben die Kolleg\*innen ihr nicht zu verstehen gegeben, dass sie irgendetwas „verk...“ hat.

Im Gegenteil. Vor meinem Gespräch mit Carla F. haben wir uns als Team in einer Fallkonferenz intensiv damit beschäftigt, wie ihre momentane Lebenssituation aussieht – zugegeben, einfach ist diese nicht!

### Blickwinkel 1: die Fallkonferenz – Arzt, Psychologin und Skillscoach

Alles fing ganz gut an: Carla F. hat die Realschule abgeschlossen, eine Ausbildung zur Erzieherin begonnen. Ihr Traumberuf. Irgendwann und irgendwo ist ihr Leben mit ihr dann falsch abgebogen. Und da sind sie nun, die Ängste und die Depressionen, die wie bleischwere schwarze Wellen über sie schwappen und ihr die Luft zum Atmen nehmen.

Die Tage in der Kita konnte sie nicht mehr durchstehen und musste die Ausbildung abbrechen. Stattdessen Tagesklinik. Und dann wieder zuhause. Die Beziehung hält das nicht aus. Der Freund geht, die nächste Krise kommt. Psychotherapie? Sinnlos!

Psychopharmaka? Nur Nebenwirkungen! Jetzt leidet sie unter Schlafstörungen und dem Gefühl, ständig erschöpft zu sein. Kein Wunder, dass sich Carla F. wie in einem Abwärtsstrudel gefangen fühlt.

Ich frage sie: „Mal angenommen, Sie hätten die Super-Power, Ihr Leben wieder zu reparieren. Was würden Sie dann machen?“ Die Antwort kommt ganz schnell: „Die Ausbildung bestehen und als Erzieherin in der Kita arbeiten. Aber das ist völlig unrealistisch.“

## Blickwinkel 2: Kompetenz- und Arbeitsdiagnostik

„Sie haben überdurchschnittlich gute mathematische und sprachliche Fähigkeiten, eine außerordentlich gute Auffassungsgabe und eine sehr gute feinmotorische Geschicklichkeit“, berichtet die Leiterin unseres Arbeitsdiagnostik-Kurses. Carla F. hat wöchentlich daran teilgenommen, um herauszufinden, ob sie es überhaupt schaffen kann, die Ausbildung wieder aufzunehmen. So eine positive Rückmeldung tut gut, auch wenn es Carla F. noch schwer fällt, sie anzunehmen. Ich sehe fast ein Lächeln in ihrem Gesicht. Zum „Glück“ hat die Kursleiterin auch noch Entwicklungsbedarfe mitzuteilen: Die Konzentrationsfähigkeit ist sehr schwankend und im sozialen Kontakt verhält sie sich unsicher, oft zu passiv und meidet Konflikte. „Die Teamaufgaben waren für mich extrem stressig“, bestätigt Carla F. die Einschätzung. Und ergänzt, dass es für sie eine große Überwindung war, überhaupt einmal in der Woche aus dem Haus zu gehen und in die Gruppe zu kommen.



Foto: Mitarbeiterinnen im Perspektivhaus Rhein-Berg, Die Kette e.V.

## Blickwinkel 3: die Peerberaterin

Wie kann man das schaffen, wieder mit anderen Menschen stressfreier in Kontakt zu gehen und Selbstvertrauen zu gewinnen? Ich habe Carla F. die Unterstützung durch eine Peerberaterin angeboten. Das ist eine Expertin, die diese Herausforderung bestens kennt, da sie selbst eine psychische Erkrankung durchlebt hat. Die Peerberaterin und Carla F. treffen sich nun wöchentlich. „Sie werden es nicht glauben“, erzählt Carla F. bei einem unserer nächsten Termine „ich war mit meiner Peerberaterin bei der Walk and Talk-Gruppe. Wir sind im Park spazieren gegangen und haben anschließend zusammen Kaffee getrunken. Die Gruppe war total nett. Da werde ich jetzt regelmäßig mitgehen.“ Also jetzt habe ich wirklich ein Lächeln gesehen – ganz kurz.

Dann sind wir wieder bei den ernsten Themen. Die Peerberaterin hat sie angeregt, nochmal über Psychotherapie und Medikamente nachzudenken. Carla F. ist noch skeptisch – aber bereit, mit unserer Psychologin in Ruhe darüber zu reden.

## Blickwinkel 4: die Psychologin

Und dann war plötzlich kein Geld mehr auf dem Konto. Carla F. ruft mich verzweifelt an: „Was soll ich jetzt machen?“ Der Sachverhalt ist schnell klar: Dem Jobcenter liegt kein neuer Antrag auf Leistungen vor. „Haben Sie denn keinen Brief vom Jobcenter mit dem neuen Antrag bekommen?“, frage ich. Carla F. weint: „Hier sind so viele Briefe...! Das ist mir alles zu viel!“ Wir vereinbaren für den nächsten Tag einen Termin bei unserer Psychologin. Und einen bei mir. Mit den ungeöffneten Briefen. „Wir finden zusammen eine Lösung!“, beruhige ich sie.

„Diese Angst, die Briefe aufzumachen“, erklärt die Psychologin, „ist ja ein deutliches Zeichen, wie sehr Sie sich psychisch überlastet fühlen. Erstmal ist jetzt Stabilisierung wichtig für Sie. Möchten Sie, dass ich Sie bei der Suche nach einer geeigneten Psychotherapie unterstütze?“ Carla F. nickt. Und nimmt auch das Angebot an, mit unserer Psychologin wöchentliche Gespräche zu führen, solange bis die Psychotherapie beginnt.

## Blickwinkel 5: Familie, Freunde und so...

„Wer kann Ihnen denn in der nächsten Zeit bei solchen Dingen wie ungeöffneten Briefen helfen?“, frage ich Carla F., nachdem wir die Post gesichtet, den überfälligen Antrag ausgefüllt und mit der Leistungsabteilung des Jobcenters telefoniert haben. In der Vergangenheit hatte das offenbar ihr Freund gemacht. Ich stelle ihr die Möglichkeiten des ambulanten BeWo vor. Carla F. schüttelt den Kopf und seufzt: „Ich glaube, meine große Schwester würde das sofort machen. Ich müsste sie nur endlich mal wieder anrufen. Aber ich schäme mich so...“ Seit fast zwei Jahren hat sie den Kontakt zu ihrer Familie gemieden. Als sie sich endlich zu dem Anruf durchringt, ist die Reaktion ihrer Schwester ganz anders als befürchtet: „Endlich! Ich habe so auf deinen Anruf gewartet. Ich bin froh, dass du dich meldest.“

## Blickwinkel 6: die Arbeitserprobung

„Wir können es probieren“, meint der Fachanleiter der Arbeitsgelegenheit. „Fangen wir erstmal mit drei Stunden täglich an.“ Carla F. will endlich ihrem Ziel, die Ausbildung fortzusetzen, näherkommen. Wie wird es ihr in dem turbulenten Kita-Alltag ergehen? Ist sie schon stabil genug dafür? Wir haben einen Einsatz als Hauswirtschaftshelferin in einem Kindergarten vereinbart. Wenige Wochen später besuche ich Carla F. auf der Arbeit. Ich treffe sie in der Küche an, umringt von eingesen, laut plappernden Kindern, die ihr beim Ausräumen der Spülmaschine helfen wollen. Carla F. lächelt – eindeutig! Und bemerkt mich erstmal gar nicht, so sehr ist sie in ihrem Element. „Mir geht es hier richtig gut“, sagt sie. „Ich habe das so vermisst! Was meinen Sie, wann könnte ich wieder in die Ausbildung einsteigen?“

Bis dahin liegt natürlich noch ein gemeinsamer Weg vor uns – mit besten Perspektiven.

# Dieser Mensch ist..., also ist der Mensch...

 von Angela Mascharz

Genesungsbegleiterin, Mitglied der Redaktionsgruppe

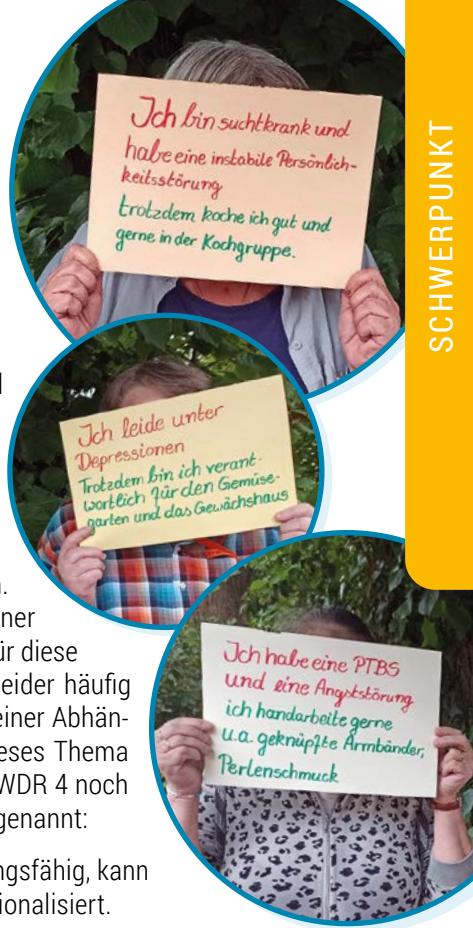
Das Schubladendenken sowie anerzogene Werte und Normen können das soziale Leben in unserer Gesellschaft stark beeinflussen. Schnell werden Menschen in eine bestimmte Schublade gesteckt, ohne sie genau zu kennen, weil der erste Eindruck so ist. Oder Menschen fallen durch eine kleine Andersartigkeit aus dem Raster der gängigen Werte und Normen. Im schlimmsten Fall grenzt man Menschen mit einer Andersartigkeit aus oder stellt Regeln auf, was gut für diese Menschen sei. Diese Art von Bevormundung führt leider häufig bei den Betroffenen zu einer erlernten Hilflosigkeit, einer Abhängigkeit und einer inneren Leere bzw. Einsamkeit. Dieses Thema ist mir nach einer Reportage im Radio beim Sender WDR 4 noch mal bewusster geworden. Als Beispiele wurden u.a. genannt:

- » Dieser Mensch ist alt, also ist er nicht mehr leistungsfähig, kann sich nicht mehr so konzentrieren und wird wegrationalisiert.
- » Dieser Mensch ist Alkoholiker, also ist er nicht mehr so zuverlässig, lügt und ist willenlos (einmal Säufer, immer Säufer).
- » Dieser Mensch ist arbeitslos, also ist der Mensch...?
- » Dieser Mensch ist psychisch krank, also ist der Mensch...?

Versuchen Sie doch einfach mal für sich, die letzten beiden Sätze zu beenden.

Menschen mit einer Andersartigkeit werden Perspektiven aufgesetzt, die zu einer Perspektivlosigkeit führen können. Es wird leider immer noch zum Teil defizitorientiert und nicht ressourcenorientiert gehandelt.

Zum Glück setzt sich das inklusive Denken immer mehr durch. Durch die Öffentlichkeitsarbeit werden die Bevölkerung aber auch die Arbeitgeber aufgeklärt. Die Andersartigkeit ist nur ein ganz kleiner Teil der Persönlichkeit eines Menschen und sagt so Garnichts über die anderen Fähigkeiten aus. Darüber habe ich schon in einer früheren Ausgabe dieses Magazins (Spätsommer/Herbst 2021) berichtet: „Meine Diagnose – Fluch oder Segen?“.



Fotos: Bereitgestellt von  
Angela Mascharz

Auch ich musste auf meinem Genesungsweg gegen diese Vorurteile ankämpfen, aber ich denke, dass mich das auch stärker gemacht hat. Ich bin mir meiner Werte immer mehr bewusst geworden. So bin ich meinen Wünschen, Bedürfnissen und Zielen immer nähergekommen bzw. bin angekommen.

Zu diesem Thema hat Dr. Hirschhausen einen guten Artikel geschrieben: „Der Pinguin“. Dieser berichtet von einer Kreuzfahrt. Er hat sich unter den Passagieren nicht so recht wohl gefühlt, die sich in eine Hülle der sogenannten „steifen Vornehmheit“ verschanzt hatten, um ja nicht aus der Reihe zu fallen. Das Schiff kam an einem Felsen vorbei, auf dem sich Pinguine schwerfällig bewegten. Kaum aber sind sie ins Wasser gesprungen, wurden sie zu Akrobaten. Pfeilschnell sind sie elegant durchs Wasser geschossen. Nichts war mehr von der Schwerfälligkeit und Angreifbarkeit zu spüren.

Die Bedeutung dieses Artikels hat während meiner Ausbildung zur Genesungsbegleiterin noch mehr Kraft bekommen. In Gedanken begleitet er mich oft bei meiner Arbeit in der Tagesschätzung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen vom alpha e.V. in Burscheid.

Während des Schreibens ist mir eingefallen, welche Perspektive mir das Jobcenter damals aufgezeigt hat, um wieder auf den ersten Arbeitsmarkt zu kommen: Nämlich im hauswirtschaftlichen Bereich zu arbeiten, als Reinigungskraft oder in der Wäscherei. Zum Glück ist mir mein Perspektivwechsel gelungen – trotz meiner psychischen Beeinträchtigungen und meiner Suchterkrankung.

# Peter Schmidt Meisterbetrieb

## Dachdecker & Bauklempnerei GmbH



Strassen 21 . 51429 Bergisch Gladbach-Herkenrath

0 22 04 / 80 08

[www.dachdecker-peter-schmidt.de](http://www.dachdecker-peter-schmidt.de)

# Stiller Alltag?!



## Macht der Wecker eigentlich BING BING BING oder eher KRÄHN KRÄHN?

 von Fiona Resnik

Mitarbeiterin der Kette e.V.; Vorstandsmitglied im Verband für Gebärdensprachkultur Köln und Umland e.V.

Als ich frühmorgens um 9 Uhr (Ich spreche für mich, wenn ich dieses Wort benutze, denn die Uhrzeit ist für andere schon vormittags...) endlich einen Sitzplatz im Bus gefunden habe, denke ich mir: Yay, ich habe einen Sitzplatz ergattert! Jetzt muss ich nicht 30 Minuten lang stehen und immerzu aufpassen, wenn eine andere Person hinter mir steht und aussteigen möchte. Es ist unangenehm, wenn sich plötzlich jemand an einem vorbeischiebt und genervt dreinschaut, weil er schon drei Mal gefragt hat, ob er vorbeigehen darf. Du fragst dich jetzt wahrscheinlich, wieso ich drei Mal gefragt wurde. Nun, ganz einfach, ich bin taub. Und jetzt hast du dich vielleicht auch noch selbst dabei ertappt, „taub“ mit „stumm“, also „taubstumm“ gleichzusetzen? In medizinischen Akten und teilweise auch Fachbüchern heißt es oft noch „taubstumm“ und auch hörende aka „gesunde“ Menschen verwenden dieses Wort häufig. Wieso bezeichne ich sie als „gesunde“ Menschen? Es ist so, dass die hörenden Menschen sich als „gesund“ bezeichnen. Macht es Sinn?

Ich stehe jeden Morgen für die Arbeit auf. Ganz normal werde ich durch die Vibration meiner Smartwatch geweckt. Aber: mich würde es brennend interessieren, woher die „gesunden“ Menschen wissen, wann sie aufstehen müssen. Durch ihre Wecker, natürlich, aber mit welchem Ton läuten diese? Ist es ein BING BING BING, ein KRÄHN KRÄHN, oder werden sie durch wunderschöne Lieder aufgeweckt? Wenn sie tatsächlich durch Musik aufgeweckt werden, frage ich mich: Haben sie diese öfter schon mit in ihre Träume?



„Taubstumm“ ist ein veralteter Begriff. Stumm sind wir nicht. Wir nutzen eine andere Modalität, um zu kommunizieren. Statt des auditiven Kanals nutzen wir den visuellen Kanal und kommunizieren in Gebärdensprache. Das Wort „taubstumm“ ist eine Beleidigung für hörgeschädigte Menschen. Mehr dazu finden Sie unter:

[www.nicht-stumm.de](http://www.nicht-stumm.de)

[www.yomma.de/was-ist-gebaerdensprache](http://www.yomma.de/was-ist-gebaerdensprache)

[www.gehoerlosen-jugend.de/aufklaerung/aq/](http://www.gehoerlosen-jugend.de/aufklaerung/aq/)

me eingebaut und dadurch verschlafen? Ich meine, es ist doch ein Nachteil, oder auch doch nicht? Ich werde jedenfalls durch Vibration aufgeweckt. Das funktioniert super für mich. So kann ich nicht verschlafen – okay, jedenfalls meistens nicht. Andere taube Menschen werden durch Lichtwecker oder durch die innere Uhr aufgeweckt. Jeder wie er will. Ups..., ich schweife ab.

Also wieder zurück zu meinem Platz im Bus, wo ich gemütlich mein Lieblingslied „Uptown Funk“ von Bruno Mars genieße. Du denkst jetzt: Moment mal, sie ist doch taub. Wie kann sie da Musik hören? Stimmt's? Die Musik wird von meinem Handy via Bluetooth

zu meinem **Cochlear Implantat (kurz: CI)** geschickt. Das CI umgeht dabei den Gehörgang und die Signale kommen direkt in meiner Hörschnecke an. So viel zum Medizinischen an dieser Stelle, aber noch so am Rande: Das ist ein großes Plus für mich. Niemand weiß, dass ich Musik höre – ach herrlich, bei diesen lauten, unangenehmen Geräuschen während der Busfahrt statt dieser ausschließlich Musik zu hören. Wie gut, dass ich eben noch die Batterien gewechselt habe.

*Es gibt Hörhilfen wie das Cochlear Implantat (CI) und Hörgeräte. Beim CI ist ein operativer Eingriff notwendig, bei dem ein Teil des Schädelknochens weggefräst wird, um das CI implantieren zu können. Nach der OP ist man nicht einfach hörend. Es ist jahrelanges Hörtraining nötig, nach welchem im besten Fall gesprochene Sprache verstanden werden kann. Beim Hörgerät ist keine OP nötig. Je nach Hörstatus kann das eine oder das andere verwendet werden. Das macht aus den Personen aber keine hörenden Menschen. Fallen die Geräte aus oder sind die Batterien leer, ist man wieder taub. Viele taube Personen entscheiden sich ganz bewusst gegen Hörhilfen. Die meisten Hörgeschädigten, die sich mit der Gebärdensprachgemeinschaft identifizieren, missen das Hören nicht.*



nen, weil es zu viele Parallelgespräche in der Gruppe gibt. Ich meine, Hörende sind doch hörend! Tja, das versteh ich nicht.

Jedenfalls bin ich von meinen Tagträumen wieder in die Realität zurückgekehrt: Zack – alle Leute im Bus sind verschwunden. Das ist wirklich ein großer Nachteil im ÖPNV. Immerzu diese Lautsprecherdurchsagen. Im Bus gibt es selten Anzeigetafeln – diese hier ist wohl defekt, aber das wundert mich nicht. Da ich Musik höre und die Außengeräusche nicht wahrnehme, sind einige Leute wohl abgehauen ohne mir durch Antippen an die Schulter Bescheid zu geben.



*Für hörgeschädigte Menschen ist Körperkontakt selbstverständlich, allerdings nur an einigen Körperstellen. Berührungen an der Schulter oder am Oberarm sind für uns normal. Hier tippen wir jemanden an, um Blickkontakt aufzubauen. Der erste Schritt in eine Kommunikation. Ein No-Go ist das Klopfen auf den Rücken oder den Kopf.*

Ich tippe also einen Text auf meinem Handy: Hat der Fahrplan sich geändert? Muss ich jetzt aussteigen? Ich gehe nach vorne und zeige mein Handy dem Busfahrer. Daraufhin spricht er irgendwas mit „Nein...????... aussteigen...????... Bus...????... Baustelle...????“. Während er spricht und ich, wenn überhaupt, nur die Hälfte verstehe, denke ich mir: Wow – viele „gesunde“ Menschen behaupten gerne, dass taube Menschen Weltmeister in Lippenlesen sind. Aber im Ernst: wie kann ich denn überhaupt die Wörter „Mutter“ und „Butter“ unterscheiden? Ich wäre überrascht, wenn Hörende diese nur am Mundbild unterscheiden können – Wenn Menschen das können, dann haben sie

Superkräfte ergattert. Ich jedenfalls bin eine Niete, was Lippenlesen angeht. Und jetzt stecke ich in der Zwickmühle, da ich nicht weiß, ob ich hierbleiben oder aussteigen soll. Ich versuche den Busfahrer mit Gestik darauf hinzuweisen, dass ich taub bin: Ich tippe mit beiden Hände gleichzeitig an beide Ohren und bilde danach mit den Armen ein X. Daraufhin spricht er lauter und wird genervt. Ach scheiß darauf, ich gebe auf. Ist schon komisch, öfters zu hören, dass die „gesunden“ Menschen angeblich alle immer richtig ticken.

Ich laufe also einfach der Menschenmasse aus dem Bus hinterher. So stehe ich draußen mit vielen anderen Leuten. Als ich mich umblicke, sehe ich zwei Menschen, die diskutieren. Ich frage mich in diesem Moment schon, worüber sie sprechen. Über das Wetter? Über die KVB? Wäre echt spannend, verstehen zu können, worüber sie diskutieren. Jedenfalls werden sie ihrer Körpersprache nach zu urteilen aggressiver. Woah! Jetzt will ich definitiv nicht in deren Haut stecken. Hab' ich ein Glück. Trotzdem wäre es aber echt nice mit anzuhören oder – in meinem Fall – anzusehen, worum es eigentlich geht.

Wie auch immer... Mein Magen fängt an zu knurren, da ich noch nichts gegessen habe und stattdessen meinen Schönheitsschlaf bevorzugte und mich auch noch beeilen musste, um den Bus zu erwischen. Im Endeffekt hat sich das Beeilen wohl nicht gelohnt. Von daher gehe ich an die Ecke zur Bäckerei und bestelle mir eines der Schokobrötchen, die ich absolut vergöttere, und einen Kaffee. Und noch so am Rande: Wusstest du, dass in Kaffee Vitamin B2 steckt? Nicht gewusst? Keine Sorge, das habe ich auch erst vor kurzem durch einen Freund erfahren.

Während ich so in der Warteschlange stehe, überlege ich und stelle fest, dass ich drei Optionen habe: 1. sprechen, 2. auf das Schokoladenbrötchen mit dem Finger zei-



Viele „gesunde“ Menschen denken, wir Taube könnten von den Lippen ablesen. Tatsächlich ist es so, dass nur rund 30 % der gesprochenen Wörter von den Lippen abgelesen werden können. Den Rest – also 70 % – basteln wir uns mit Hintergrundwissen und Kontext zusammen.



Die alltäglichen Informationen erreichen uns, wenn überhaupt, oft spät. Während Hörende z.B. beim Autofahren die Nachrichten passiv im Radio verfolgen, müssen wir uns die Informationen aktiv zusammensuchen, beispielsweise in den Sozialen Medien oder durch persönlichen Kontakt.

gen und 3. bequem und schnell: Text im Handy tippen oder Foto aufnehmen, dann zeigen. Ach, eins weiß ich jetzt schon: Am Ende werde ich sowieso doof angeguckt.

Du denkst bestimmt, dass ich die dritte Option nehme. Da ich tollpatschig und noch müde bin, habe ich einfach direkt gesprochen: „Hallo, ein Schokobrötchen und einen Kaffee, bitte.“ – „Bitte was?“ – „Schoko... hust hust... Schokobrötchen und einen Kaffee, bitte.“ Die Bäckereifachverkäuferin schaut mich entgeistert an und zieht ihre Augenbrauen dabei so hoch, sodass ich schwören könnte, sie hätte sie über die Stirn hinaus hochgezogen – so hoch waren sie! Ich starre und seufze. Dann bemerke ich, dass sie mich anstarrt und auf meine Antwort wartet. Told ya, am Ende werde ich doof angeguckt. Direkt nehme ich mein Handy, fotografiere das gewünschte Brötchen – und halte es ihr daraufhin vor die Nase. „Ah, dieses Schokobrötchen. Kommt sofort!“ So wurde es mir geliefert, ahh dieser Geruch – mmmh. Bezahlt. Ich gehe nach draußen und direkt fällt mir auf, dass ich den Kaffee vergessen habe. Mist! Soll ich nochmal reingehen? Ach nee, lieber nicht, keinen Bock. Wäre mega awkward.

Nun denn. Ich sitze inzwischen in der S-Bahn, um weiter zur Arbeit zu kommen. Arbeit? Häh! Mir wurde von einem Vogel gezwitschert, dass ich unfähig bin, zu arbeiten. Schwerbehinderung bedeutet arbeitsunfähig? (Meine Augenbrauen gehen jetzt auch durch die Decke.) Hust hust, ach, das ist doch totaler Quatsch!

Während ich so Zug fahre, geht mir durch den Kopf, dass es ja nicht sein kann, dass „gesunde“ Menschen Autofahren können, obwohl deren Wahrnehmung eingeschränkt ist. Visuell bin ich den Hörenden Längen voraus. Ich gehe zum Bürogebäude und begrüße die liebe Manuela von draußen vor dem Fenster mit winkender Hand und frage, ob sie gut geschlafen hat. – „Hä, wie?“, denkst du jetzt „eine drinnen, eine draußen und dazwischen ein Fenster? Vor

dem Fenster

stehen und fähig sein, mit einer Person dahinter zu kommunizieren?“ Wow, eine große Barriere für „gesunde“ Menschen. Man kann ja nicht durch das Glas hindurch sprechen. Schon krass, dass man das nicht als Barriere wahrnimmt. Bevor du laaaaange überlegst, mit welchem Zaubertrick ich das gemacht habe, hier

Wie viele taube/gehörlose Menschen in Deutschland leben ist nicht genau erfasst. Man geht von rund 83.000 Menschen aus. Zur Gebärdensprachgemeinschaft zählen rund 200.000 Personen in Deutschland.



*Alle Tauben haben eine Stimme. Einige nutzen sie, um in Lautsprache zu kommunizieren. Da wir unsere Stimme nicht durch den auditiven Kanal prüfen und steuern können, klingt es für hörende Menschen manchmal komisch, wenn wir sprechen. Außerdem ist es so, dass wir, wenn wir in Lautsprache sprechen, oft den Eindruck erwecken, die an uns gerichteten, gesprochenen Antworten hören zu können. Natürlich ist dies nicht der Fall. Deswegen benutzten viele hörgeschädigte Menschen bewusst keine Stimme. Stattdessen kommunizieren wir über Papier/Stift, Gestik und Mimik oder über eine Sprach-App.*

die Auflösung – Tatsächlich habe ich meine Hände benutzt:

**DU (Zeigefinger auf angesprochene Person),  
GUT (OK-Zeichen), SCHLAFEN (Hände an der Wange)?**

Sie hat es sofort verstanden, gegrinst, genickt und Daumen hoch gezeigt. Ach, wenn die „gesunden“ Menschen doch nur Gebärdensprache beherrschten könnten.

Dann würden sie merken, dass es Vorteile mit sich bringt. Ich kann gar nicht aufzählen wie viele genau es wären. Es sind so viele, dass ich, würde ich alle erläutern, so lange brauchen würde, dass alle einschlafen würden. Gähn.

Eines kann ich schon vorwegnehmen: Gebärdensprache ist eine eigenständige Sprache, die durch eigene Grammatik, Mimik und Zeitformen dargestellt wird. Es ist keine Zeichensprache oder gar „Affensprache“. Sie besteht auch nicht nur aus Buchstaben und ist in jeder Sprachgemeinschaft anders. Und nein, es ist nicht schade, dass taube Menschen sich nicht auf eine Gebärdensprache geeinigt haben. Das haben hörende Menschen doch auch nicht, oder etwa doch? Es gibt Dialekte, Akzente und genau solche Versprecher wie in Lautsprache auch. Mensch, da ist noch viel zu tun, denn das wusstest du auch nicht, oder? Und einige mag es auch erstaunen, dass ich, obwohl meine Muttersprache die Gebärdensprache ist, schreiben kann. In der Vergangenheit oft und heute auch manchmal noch, werden wir von „gesunden“ Menschen in eine Schublade gesteckt. Wir Taube seien nicht fähig, im normalen Alltag zu leben oder mit ihnen gleichauf zu sein. Traurig, wa? Und ja, ich bin auch enttäuscht, dass „gesunde“ Menschen keine Gebärdensprache können. Sie behindern uns und nicht andersrum.

Soooo, ich nicke zufrieden, weil Manuela gut geschlafen hat und gehe zur 2. Etage hoch, wo ich ein paar Kollegen, die in ein Gespräch verwickelt sind, im Flur sehe. Jetzt frage ich mich auch, über was für Themen sie sprechen. Geht es um das Wetter, um einen Klienten, oder beschweren sie sich über den Server, der heute vielleicht spinnt? Das muss ich bei einem Kollegen mal irgendwann nachfragen. Tatsächlich bin ich zu spät dran... PC an, Konzentration auf den Bildschirm, jetzt muss ich wirklich mit dem Arbeiten anfangen.

*In der Deutschen Gebärdensprache (DGS) ist der Satzbau anders strukturiert als in der Lautsprache.*



*Deutsche Lautsprache:  
Subjekt – Verb – Objekt*

*Deutsche Gebärdensprache:  
Subjekt – Objekt – Verb*

*Mehr unter:* [www.lebendige-gebaerden.de/  
warum-hat-dgs-eine-andere-grammatik/](http://www.lebendige-gebaerden.de/warum-hat-dgs-eine-andere-grammatik/)

# Ein Quiz zum Beitrag Taubheit / Gehörlosigkeit

 von Fiona Resnik  
Mitarbeiterin der Kette e.V.

**Frage 1:** Wann wurde die Deutsche Gebärdensprache in Deutschland anerkannt?

1. 1990
2. 2002
3. noch gar nicht

**Frage 2:** Wie ist die Grammatik der Deutschen Gebärdensprache?

1. Subjekt Verb Objekt (SVO)
2. Subjekt Objekt Verb (SOV)
3. Verb Subjekt Objekt (VSO)

**Frage 3:** Können gehörlose Menschen von den Lippen ablesen?

1. Ja (90 - 100 %)
2. Nein, keiner (0 %)
3. Ja, aber wenig (bis zu 30 %)

**Frage 4:** Ist Gebärdensprache international?

1. Ja
2. Nein, sie ist in jedem Land unterschiedlich



**Frage 5:** Wann und wo wurde die erste Schule für gehörlose Menschen gebaut?

1. 1750 in Toronto
2. 1755 in Paris
3. 1805 in Madrid

**Frage 6:** Wo wird die Tagesschau mit Gebärdenspracheinblendung ausgestrahlt?

1. ARD
2. WDR
3. Phoenix

**Frage 7:** An jedem Samstag von 9 bis 11 Uhr werden über den Bayerischen Rundfunk Inhalte für, von und über gehörlose Menschen ausgestrahlt. Wie heißt die Sendereihe?

1. Gebärdensprache statt Sprechen
2. Sehen statt Hören
3. Hören – nicht nötig!

**Frage 8:** Wie viele Menschen mit Schwerbehinderung (allgemein) arbeiten bei der Kette e.V.?

1. 5 Personen
2. 15 Personen
3. 25 Personen

| Die Lösungen auf diese Fragen finden Sie auf der letzten Innenseite

Foto Hintergrund: stock.adobe.com



# „Weiterdenker.“

Unsere Beratung: Passt mit Sicherheit zu Ihren  
Plänen.

**Dietmar Brensing**

Hückeswagener Str.57, 51647 Gummersbach

Tel. 02261 230717

[dietmar.brensing@g.s.provinzial.com](mailto:dietmar.brensing@g.s.provinzial.com)

**PROVINZIAL**

# Wie ich durch neue Sichtweisen einen Perspektivwechsel entdeckt habe

 von Angela Mascharz

Genesungsbegleiterin, Mitglied der Redaktionsgruppe

Als Kind habe ich mir die Schuld für meine Andersartigkeit gegeben: „Ich bin nicht gut genug und muss mehr tun als alle anderen, um geliebt zu werden“.

Langsam und unbemerkt hat sich in mein Leben die „Anerkennungssucht“, das „Dick-Dumm-Hässlich-Syndrom“ eingeschlichen. Ich habe nicht verstanden: Was passiert da in mir? Wie konnte ich da Worte finden, um mir Hilfe zu holen? Ich habe mich hilflos, orientierungslos und willenlos, wie ein Spielball, gefühlt – und habe mich selbst ausgegrenzt. Oft habe ich gelacht, obwohl meine verwundete Seele stark schmerzte und mir zum Weinen zumute war.

Erst sehr spät habe ich einer Psychologin erlaubt, zusammen mit mir auf mein Leben vor meinem 16. Lebensjahr zu schauen und ich fand langsam an, mich zu verstehen. Traumata, Verlustängste und kritische Erfahrungen in meiner Kindheit bis zum jungen Erwachsenenalter haben zu den Überlebensstrategien geführt, um mit den Alltagssituationen besser zurecht zu kommen. In meinem Leben gab es viele Regisseure, die mich in dem Film „Mein Leben“ wie ein Statist umhergeschoben haben. Ich habe nur gelächelt und funktioniert, um nicht aufzufallen. Was hatte ich schon für eine Perspektive? Meine Sehnsucht nach Geborgenheit, nach Familie war zu groß, um „aufzumotzen“. Dass ich beruflich die Karriereleiter nach oben gestiegen bin, habe ich gar nicht registriert... Wer war ich denn schon?

Durch die Gesprächstherapie habe ich Worte für mein Erlebtes gefunden. Habe begriffen, was mich daran gehindert hat, so zu leben, wie ich es wollte und für mich möchte. Ich habe angefangen mich dagegen aufzulehnen, wenn andere mir ihre Zukunftsperspektiven, die gut für mich sein sollten, aufzwingen wollten. Neben den Gesprächstherapien haben mir Selbsthilfegruppen sehr geholfen. Die Erkenntnis, dass es Menschen mit ähnlichen Erfahrungen gibt, die trotz ihrer Beeinträchtigungen einen Weg für sich gefunden haben, hat mir Mut und Hoffnung gegeben. Neue Sichtweisen haben bei mir



zu einem Perspektivwechsel geführt. Ich darf meine Meinung sagen, ich darf zu meinen Bedürfnissen stehen und meine Grenzen setzen und werde nicht ausgegrenzt. Wenn sich etwas in meinem Leben ändern soll, dann muss ich mich ändern. Um zu einem Perspektivwechsel zu kommen, musste ich mir natürlich erstmal klar machen, was ich will, wohin die Reise gehen soll und was meine Ressourcen sind

Ich habe mich zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin und Gruppenleiterin, Peer Counselerin und zur EX-IN Genesungsbegleiterin ausbilden lassen. Während dieser Zeit habe ich den Menschen Angela nochmal ganz anders kennen und schätzen gelernt.

Wenn ich jetzt morgens zur Arbeit fahre, muss ich mir immer wieder sagen: „Angela, du fährst zur Arbeit!!!“ Einfach, weil ich es oft vergesse, da Arbeit früher häufig Stress, Frust und Seelenschmerz bedeutete.

Ich arbeite in der Tagesstätte vom alpha e.V. in Burscheid und leite dort die Gartengruppe und vertretungsweise die Kochgruppe an. Beschäftigungen, die mir auch in meiner Freizeit Spaß und Entspannung bringen. Meine Chefin sagte mal: „Angela ist wieder beim Gartenyoga.“

Mein Erfahrungswissen gebe ich als Peerberaterin bei der KoKoBe RBK Nord (Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle) in Burscheid weiter. Aber noch wichtiger ist, dass ich auch in meiner Freizeit ein zufriedener, ausgeglichener Mensch bin... also ich einen gelungenen Perspektivwechsel durchlebt habe.

Trialog-Forum Bergisch Gladbach  
„AKZEPTANZ FÜR DIE PSYCHE“

Offener Gesprächskreis über Erfahrungen  
im Zusammenhang mit seelischen Belastungen und  
Austausch zum solidarischen Umgang  
mit psychischen Erkrankungen.

Wir reden darüber – auf Augenhöhe:  
Betroffene, Angehörige und professionell Helfende.

An jedem 1. Dienstag im Monat von 16 - 18 Uhr

Petra Schmitz: 0173-7817658 p.schmitz@die-kette.de  
[www.die-kette.de](http://www.die-kette.de) [www.trialog-psychoseseminar.de](http://www.trialog-psychoseseminar.de)

Die Kette e.V.  
Paffrather Str. 70, 51465 Bergisch Gladbach, Erdgeschoss / Nebeneingang Kontakt- u. Beratungsstelle

# Perspektivwechsel – eine Herausforderung

 von Ilka Anger

Peerberaterin, Genesungsbegleiterin (EX-IN)

„Ich sehe keine Perspektive“ – diese Worte werden oft verwendet, um zu sagen: „Mir geht es in meinem Leben nicht gut. Mir macht Angst, was sich daraus entwickeln könnte, wenn sich nichts ändert.“

Und was müsste sich da für manche\*n alles ändern mit Blick auf finanzielle Schwierigkeiten, gesundheitliche Probleme (physisch wie psychisch) oder in Beziehungen mit Verwandten, auf der Arbeitsstelle, in der Nachbarschaft oder mit Vermieter\*innen – bis hin zur Isolation, weil Familie, Freunde, Arbeit oder Wohnung verloren gingen. Viele unserer Klientinnen und Klienten müssen Anträge stellen, für einiges muss dann Weiteres nachgewiesen werden, wofür wiederum jemand ggf. etwas bestätigen muss. Und geeignete Beratung zu möglichen Hilfen zu finden... ist schon eine Herausforderung! Sich auf den Weg durch den Antragsdschungel zu machen ist auch mit Unterstützung nicht leicht. Gedanken kreisen von einem Problem zum nächsten und gleich, was sich bei dem\*der einen oder anderen verbessert, eine Perspektive scheint sich daraus nicht zu ergeben.

Letztens aber hörte ich, wie sich jemand in einer Vorstellungsrunde ganz selbstverständlich und selbstbewusst als „Berufsbürger“ bezeichnete. Er erzählte von dem, was er ehrenamtlich macht, wofür er sich interessiert, welche Hobbys er hat und welche Pläne für die Zukunft bestünden, aus denen vielleicht eine Berufstätigkeit werden könnte... Aber wenn nicht, auch nicht schlimm, weil: „es gibt ja noch...“.

Was hatte bewirkt, dass er trotz gesundheitlicher Probleme, wenig Geld, ohne Familie, dafür ständigem „Ärzte- und Behördenkram“, so positiv in die Zukunft blicken konnte, sogar mehrere Perspektiven hatte, wie es in seinem Leben erfreulich weiter gehen könnte? War er ein „Lebenskünstler“, der „irgendwie den Durchblick“ hat? Vielleicht lohnt es sich dem Thema Perspektiven etwas näher zuzuwenden.

Das Wort Perspektive leitet sich vom lateinischen Verb „perspicere“ = „hindurchblicken, etwas deutlich sehen“ ab. Einige Formen schauen wir uns nun einmal etwas genauer an:

In der Kunst werden verschiedenste Perspektiven genutzt, um den jeweils gewünschten Eindruck zu erzeugen. Bei jeder dieser Perspektiven wird zuerst ein Standpunkt eingenommen, von dem aus das Bild perspektivisch gestaltet wird.

**Hinweis/Disclaimer:** Die in diesem Artikel geäußerten Annahmen geben eine Ansicht/einen Standpunkt der Autorin wieder, erheben dabei jedoch keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit und sollen zu einem breiteren Austausch über das Schwerpunktthema beitragen. Leiden Sie unter psychischen Problemen, besprechen Sie Ihre Gefühle und Gedanken mit ärztlichen Fachpersonen Ihres Vertrauens!

**Die Normalperspektive:** Sie ermöglicht einen Blick auf Augenhöhe über ein Gelände zu einem Horizont, der Weg dahin scheint lang. Man könnte diese mit dem Alltagsblick vergleichen, in dem alles in der gewohnten Routine abläuft und keine Überraschungen diese unterbrechen.

**Die Vogelperspektive:** Dieser Blickwinkel ermöglicht einen Überblick über ein größeres Gebiet. Man erkennt mehr von der Gestaltung des Geländes als bei der Normalperspektive. Der Eindruck entsteht, man könne die Strecke bis zum Horizont überfliegen. Jeder Plan, also wie man bei etwas vorgehen will, braucht diese Perspektive. Jedes Mal, wenn ich etwas schreiben soll, fliegen meine Gedanken los, der Text scheint schnell schon da zu sein – und dann lande ich unsanft in der Normalperspektive, hänge an einem Abschnitt, stolpere über Formulierungen – und brauche viel mehr Zeit als gedacht.

**Die Froschperspektive:** Sie lässt alles größer, schwerer, gefährlicher erscheinen, erzeugt Unterlegenheits- und Schwächegefühle. Im Alltag sorgen unsere Ängste dafür, dass wir in diese Perspektive gehen. Ein Antragsformular ist gefühlt größer und schwerer als der Wochenendeinkauf, gefährlicher sowieso. Andere scheinen im Vergleich viel klüger und stärker, eigene Stärken werden gefühlt sogar zu Schwächen.

**Die Bedeutungsperspektive:** Diese lässt – unabhängig von der realen Größe und den realen Größenverhältnissen – alles das als riesig erscheinen, dem eine Bedeutung gegeben wird. Ein Beispiel: Wieso ärgert oder freut es mich, wenn eine bestimmte Person etwas sagt oder macht, während mich das Gleiche nicht ärgert oder freut, wenn es eine andere sagt oder macht?

**Der Goldene Schnitt:** Der Begriff Perspektive wird umgangssprachlich oft mit „zukünftiges erwünschtes Ergebnis, das sich garantiert einstellt, bei dem ich mich garantiert gut fühlen würde, wenn ich nur das Richtige mache und dies nicht mehr erfordert, als ich glaube zu können“ verwechselt. In der Kunst wird eine solche Perspektive der „goldene Schnitt“ genannt. Alle Details sind, sogar nach mathematischen Regeln, am richtigen Platz, harmonisch zueinander angeordnet. Es entsteht ein gefälliges (recht ansprechendes) Bild, egal ob man selbst darauf schaut oder andere es ansehen. Denken Sie bspw. an die Bilder „Das letzte Abendmahl“ oder die „Mona Lisa“ von Leonardo da Vinci.

Welcher Aufwand und welche Berechnungen nötig waren, wie viel Zeit es brauchte, um überhaupt diese Bilder als künstlerische Momentaufnahmen gestalten zu können, wird dabei übersehen. Im Leben mag es zwar manchmal einen „perfekten Moment“ geben, in dem „alles passt“, planen lässt sich dieser jedoch nur schwer. Eine Garantie gibt es bei bester Planung nicht. Einen Moment später ist er wieder „vorbei“. Spätestens, wenn man müde wird, Hunger hat, oder die Blase drückt.

Der Anspruch an sich oder andere, über Planung, Effektivität, und „Perfektion“ in Lebensführung und -gestaltung, wie auch im inneren Seelenleben, einen „unveränderlichen beständigen Zustand des Wohlbefindens und Glücks“ erreichen zu sollen, kann nur überfordern und immer mehr Unzufriedenheit mit sich und „der Welt“ erzeugen – mit allen psychischen Nebenwirkungen dauerhafter Überforderung.

### Perspektive: was Lebenskünstler\*innen brauchen...

Jede Perspektive braucht zuerst einen Standpunkt, von dem man in eine oder verschiedene Richtungen blicken kann. Weitere Perspektiven findet man, wenn man den Standpunkt wechselt. Ohne Standpunkt(e) keine Perspektive(n), ohne Perspektiven keinen Perspektivwechsel!

Ein Perspektivwechsel lässt sich also nur vornehmen, wenn man einen Standpunkt und schon mindestens eine Perspektive hat. Auf der Suche nach Perspektive(n) für das eigene weitere Leben bedeutet dies, sich als erstes mit der eigenen Sicht auf sich und die Welt zu beschäftigen und sich diese eigene aktuelle Lebenslage als Standpunkt, als Ausgangsbasis genau anzusehen UND anzunehmen. Das, was man von dort gerade sieht, ist EINE, aber nicht die einzige mögliche Perspektive: Wie betrachte ich etwas? Zu was nehme ich welchen Standpunkt ein?

Schau ich wie durch ein Mikroskop – dies bspw. gerne beim Betrachten der eigenen Psyche – und kleinste Schwächen werden zu riesigen Problemen? Oder wie durch ein Fernglas, das mir nah und wichtig erscheinen lässt, was noch in weiter Ferne liegt? Oder gar durch ein Hubble-Teleskop – wobei es sein kann, dass mir eine Frage, die sich mit der Zeit längst erledigt hat, wieder bedeutsam erscheint?

Welchen Wert schreibe ich den unterschiedlichen Eindrücken zu oder wie bewerte ich sie?



Foto: ©stock.adobe.com

Und wie kann daraus ein völlig anderes Gesamtbild entstehen als das einer anderen Person, der andere Eindrücke „wichtiger“ erscheinen?

Bin ich bereit, zu akzeptieren, dass sowohl in dem, was ich sehe, als auch in dem, was andere sehen und gewichten, immer nur ein Teil der „Wahrheit“ steckt, sodass ich vielleicht einige neue Sichtweisen anderer zu meiner Wahrheit hinzunehmen kann?

### Die „Kükens-im-Ei“-Perspektive:

Die Suche nach Standpunkt und Perspektive kann manchmal auch aufzeigen, dass man sich nicht „sieht“ und beim Blick, egal in welche Richtungen, auch nichts. Alle Gedanken und Befürchtungen kreisen weiter um die Probleme, engen ein, schließen ein, lassen nicht weiter blicken. Überhaupt an so etwas wie Zukunft zu denken, ist dabei noch unmöglich. Diese Ausgangslage entspricht der Perspektive eines Kükens im Ei.

Aber auch dies ist ein Standpunkt, den es als den eigenen anzuerkennen gilt. Auch wenn von diesem noch keine Perspektive zu sehen ist, der Weg ist vorgegeben. Ein Küken pickt sich instinkтив den Weg nach außen frei, wenn der Raum in der Schale zu eng wird. Es grübelt nicht darüber, ob es ein Adler oder eine Meise werden „soll“ oder an welcher Stelle es zuerst picken soll. Es hofft nicht darauf, in einem schöneren größeren perfekten Ei herauszukommen. Es fragt sich nicht, ob sich das lohnt. Es hat keine Angst, etwas falsch zu machen, und fürchtet nicht das, was ihm außerhalb der Schale passieren könnte. Es macht Pause und dann weiter – oft nur ermutigt durch das eine oder andere Piepsen, das es durch die Schale hört – manchmal mit etwas Hilfe der Henne, die ihrerseits ein kleines Stück von der Schale herausbricht. Es hat jedoch keine Angst vor dem Schnabel, den es dann sieht. Erst lässt sich erkennen, in welchem „Nest“, in welcher Lage, auf welchem Standpunkt man sich befindet, von dem aus weitergesehen werden kann.

Als Mensch hat man es da nicht so leicht. Die Gedankenkreisel machen ja die Schale dicker oder schließen eine Stelle wieder, an denen schon mühsam eine Lücke gepickt wurde. Das „Piepsen“ in Therapie oder Beratung, das zum Herauskommen und Weiterwachsen ermutigen will, kann auch nicht immer gleich verstanden werden. Hilfe beim Herauskommen kann ängstigen. Vor allem, wenn noch nicht gewünscht, nicht erklärt und nicht abgesprochen. Nichtsdestotrotz: Wenn ein Küken das kann, dann schaffen wir das wahrscheinlich auch. Es geht als erstes ja „nur“ darum, sich zu ermöglichen, mehr „man selbst“ zu werden.

### Sprichworte im Perspektivwechsel – ein Beispielhafter Blick auf unsere Sprache

Im Resilienzkurs der Kette beschäftigten wir uns mit der Bedeutung von Sprichworten, wie sie uns beeinflussen und was man zu diesen auch denken und fragen kann – Sie werden verstehen, was ich Ihnen damit sagen möchte:

## „Jeder ist seines Glückes Schmied!“

- » Hat mir jemand Schmieden beigebracht?
- » Mir wurde keine Schmiede vererbt!
- » Wer besorgt das Material und von welchem Geld? Wer bedient den Blasebalg?
- » Muss man Kraft haben und zuschlagen können, um Glück zu erarbeiten?
- » Warum nicht „Glückes Gärtner\*in, Tierpfleger\*in, Schatzsucher\*in, Musiker\*in usw.?“

## „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“

- » Wissenschaftlich widerlegt! Wir lernen lebenslang.  
Es braucht jedoch andere Lehrmethoden!
- » Hatte Hänschen überhaupt eine lernfördernde Umgebung?
- » Wenn Hänschen nicht lernt, hatte er wohl auch keine guten Lehrer\*innen!
- » Wieso nur Hänschen und Hans, was ist mit Gretel? Oder Hans\*i und Hansgreta?

Betrachtet man diese beiden Sprichworte genauer, findet sich immer eine Aufforderung oder Schuldzuweisung an diejenigen, die etwas nicht oder noch nicht können, gar nicht die gleichen Voraussetzungen haben, aus der Perspektive derjenigen, die schon das Glück hatten. Das Glück, genug Mittel und Unterstützung gehabt zu haben, bevor sie überhaupt angefangen haben, selbst etwas in ihrem Leben zu gestalten. Diese geben i.d.R. auch vor, was als Leistung gezeigt werden soll und wie welche Leistungen bewertet oder sogar abgewertet werden.

## Ist ein Perspektivwechsel auch bei Sicht auf Krankheiten und Störungen möglich?

Um sich selbst zu finden und besser interpretieren zu lernen, macht es manchmal auch Sinn, zu psychischen Phänomenen einen Perspektivwechsel vorzunehmen. So stellen sich dann ganz neue Fragen, die – zugegeben – auch provokant erscheinen können:

Ist Depression eine Krankheit – oder eine dem Menschen angeborene gesunde Reaktion eines gesunden Fühlens auf untragbare Umstände, erlittene Verletzungen oder Überforderungen, die zur „Ruhe“ zwingt – leider mit unangenehmen bis langfristig anderen schädlichen Nebenwirkungen?

Sind Angststörungen und Phobien vielleicht nur die leichter beherrschbaren Ängste im Vergleich zu dem, was alles Angst machen kann? Eine Schutzfunktion der Seele, wenn sich nicht mehr ausblenden und verdrängen lässt, was in einer letztendlich doch unberechenbaren Welt an realen Gefahren droht, gegen die es letztendlich keinen Schutz gibt?

Sind Psychosen vielleicht Allegorien (bildliche Darstellungen) zu Erlebnissen, die so willkürlich, unverständlich und unerklärlich, abstrakt und/oder traumatisierend waren, dass darum eine Geschichte entstehen musste, um diesen wenigstens irgendeinen Sinn und nachvollziehbaren Zusammenhang geben zu können? Die ihrerseits jetzt aber überhaupt nicht in den erlebten Alltag passen, was neue Erklärungen und neue Allegorien erfordert, die miteinander passend gemacht werden müssen. Was überhaupt nicht in den erlebten Alltag passt... bis der Alltag überhaupt nicht mehr in die hier wenigstens in sich logische Allegorie passt?

### **Mein Fazit:**

Wer damit beginnt, sich und die Welt aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, wird immer neue Fragen finden, die wieder aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können, was neue Fragen aufwirft, die wieder nach Antworten suchen. Aber es sind auch neue Lösungen möglich!

Natürlich könnten manche Fragen anderen nicht gefallen, diesen „in die Quere“ kommen. Die Antworten, die man für sich findet und die zu Lösungen führen können, sowieso. Das Schöne ist jedoch, die Antworten, die man im Laufe der Zeit für sich findet, sind dann wirklich die eigenen, nicht aus irgendeiner „Richtung“ vorgegeben – dies kann auch Psychotherapie, Beratung und andere Angebote zum Austausch hilfreich ergänzen. Die eigenen Handlungen, die man daraus ableitet, die Schritte, die man geht, beruhen auf den eigenen Entscheidungen, die mit immer größerer Selbstsicherheit getroffen werden, unabhängig von dem, was „man“ macht oder nicht, oder was andere dazu sagen.

Übung im Perspektivwechsel ist hilfreich, um sich selbst und andere besser kennenzulernen, Probleme aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und auch auf bisher unbekannten Wegen zu lösen. Aber vor allem: Perspektiven zu wechseln kann sehr bereichernd sein und macht, mit ausreichend Übung, auch richtig Spaß.



Fotos: Privatarchiv Ilka Anger

# Was heißt hier eigentlich behindert?

 von Sabine Maas

frühere Nutzerin von Angeboten der Kette e.V.



Foto: Sabine Maas und ihr Partner

Seit meiner Geburt habe ich eine Gehbehinderung. Bei den Kindern in der Nachbarschaft und im Kindergarten spielte das überhaupt keine Rolle – auch, weil ich mich selbst nicht als behinderten Mensch wahrgenommen habe. In der Schule kamen dann die Probleme. Beim Mannschaftssport wurde ich immer als Letzte gewählt. Aber immerhin – ich durfte mitspielen. Dennoch dachte ich, ich könnte niemals so fit und körperlich aktiv Sport betreiben wie die anderen Jugendlichen. Oft habe ich mich ausgeschlossen gefühlt.

Obwohl ich selbst betroffen bin, hatte ich früher immer falsches Mitleid gegenüber anderen „Behinderten“. Ich dachte immer: die oder der Arme. Damit meinte ich, dass sie wohl ein schweres Schicksal getroffen hätte und sie ihr Leben gar nicht genießen können. Dabei sahen die Betroffenen ihre Lage als nicht so schlimm an, wenn ich sie darauf ansprach. Sie kannten es ja nicht anders. Meine Meinung änderte sich erst, als ich mit Ende zwanzig bei einer Firma anfing zu arbeiten, in der nur Menschen mit Behinderungen beschäftigt waren. Von Rollstuhlfahrer\*innen, Körper-, Geistig- und Lernbehinderten bis zu Gehörlosen war alles dabei. Nach und nach bemerkte ich, dass meine Kolleginnen und Kollegen ihre Defizite durch den Einsatz anderer Fähigkeiten ausgleichen konnten. Einer konnte sich gut Zahlen merken, ein anderer kannte sich in den Computersystemen gut aus und wieder eine andere beherrschte das 10-Finger-Schreiben an der Tastatur. Durch diese Fähigkeiten konnten wir uns gegenseitig helfen, ergänzen und wurden ein Team.

Was mir besonders auffiel, war die große Hilfsbereitschaft untereinander. Zum Beispiel bei meinen Stürzen. Während ich in meiner Ausbildung immer wieder milde belächelt wurde, wenn ich aufgrund meiner Gehbehinderung hinfiel, half man mir in dieser Firma beim Aufstehen und erkundigte sich nach eventuellen Schmerzen. Oder bei einem anderen Kollegen, der aufgrund seiner Behinderung manchmal Blätter und Dokumente nicht festhalten konnte. Wenn ihm diese herunterfielen, hat immer jemand geholfen. Das habe ich nirgendwo anders erlebt. Für einen weiteren Sichtwechsel hat eine Arbeitskollegin gesorgt: Durch sie bin ich zum Behindertensport in der Kategorie Schwimmen gekommen. In diesem Bereich habe ich viele Medaillen und Urkunden gewonnen.

Falls ihr jetzt denkt, dass ich mich dadurch um 180 Grad gedreht hätte, muss ich zugeben, dass dem nicht so ist. Auch heute passiert es mir noch, obwohl ich selbst davon betroffen bin und aufgrund schwerer Erkrankung vor etwa zehn Jahren in die Beatmungspflege gekommen bin, dass ich Menschen wegen ihrer Behinderung in Schubla-

den stecke. Vielleicht ist das eine in Kindheit und Jugend erlernte Betrachtungsweise? Wir können aber umlernen! Auf der Fahrt zur Arbeit lernte ich einen Mann kennen, der eine Halbseitenlähmung hat. Ich konnte mir noch nicht mal eine freundschaftliche Beziehung mit ihm vorstellen – heute sind wir seit über zwanzig Jahren ein Paar.

## Perspektivwechsel – ein Kommentar

 von Hans Foitlinski

Mitglied der Redaktionsgruppe

Als ich zum ersten Mal von dem Thema dieser Ausgabe gehört habe, fragte ich mich, was ich dazu schreiben könnte. Was mir ziemlich schnell in den Sinn kam, waren zwei frühere Artikel von mir, in denen es um die Auswirkungen für mich auf die vorgeschriebenen Pandemieauflagen ging. Ich hatte extreme Probleme sobald ich eine Maske anzog und bekam eine Art „Luftnot-Panik“. Dennoch wurde ich gezwungen, die Maske zu tragen. Obwohl mir daraufhin mein Neurologe eine Maskenbefreiung attestierte, kam ich mir oft wie ein Schwerverbrecher vor. Das ließ mich mein Umfeld immer wieder spüren. Ich höre die Leserin bzw. den Leser schon fluchen: „Jetzt fängt der schon wieder damit an. Lasst mich endlich damit in Ruhe!“ Nein, lesen Sie ruhig weiter. Ich wollte damit nur in Erinnerung rufen, dass es auch noch die andere Seite der Medaille gibt – und das nicht nur bei Corona.

Ich erlebte zum Beispiel einmal, dass eine geistig behinderte Frau von ihrer Vorgesetzten angebrüllt wurde, ob sie „zu dumm“ für die Arbeit wäre. „Nach fünf Mal erklären, solltest selbst du das kapiert haben.“ Also echt – nach der Aktion ist mir die Kinnlade runtergefallen. Eine solche Frechheit ist mir selten untergekommen! Ich finde: Wenn die Mitarbeiterin nicht in der Lage ist, die Aufgabe auszuführen, muss ich der Mitarbeiterin eine andere Aufgabe geben. Wenn ich als Vorgesetzte\*r nicht damit klarkomme, dann bin ich für den Job nicht geeignet!

Wenn ich sehe, wie es manchen Senioren in der heutigen Zeit geht, hat sich für mich da einiges zum Negativen verändert. Wie kann es sein, dass eine Rentnerin, die sich jahrelang den Buckel krumm geschuftet hat, jetzt im Rentenalter noch nicht einmal genügend Geld hat, um sich ein Brot mit Schmierwurst leisten zu können. Manche Leute aus anderen Ländern haben die Vorstellung, in Deutschland seien alle reich und würden wie im Paradies leben. Da wird auch nur die eine Seite der Medaille gesehen. Leider machen sich die Leute oft nur darüber Gedanken, was sie sehen statt einfach mal die Perspektive zu wechseln. Dann könnte man sich auch vielleicht eine bessere Meinung bilden und Vorurteile aus der Welt schaffen.

Mir ist das selber mal passiert, dass ich mir zu früh eine Meinung gebildet und dabei jemanden richtig seelisch verletzt habe. Das bereue ich heute noch sehr. Ich habe mir schon damals ins Fäustchen gelacht, als ich in einer Dokumentation gehört habe, dass König Barbarossa in der Badewanne ertrunken ist. Später hörte ich von einem ehemaligen Kollegen, dass er auch fast in der Badewanne ertrunken wäre. Und ich sagte zu ihm nur: „Bist du genauso dämlich wie König Barbarossa? Wie kann man nur so blöd sein in einer Badewanne zu ertrinken?“ Als ich seine Begründung hörte, warum er fast ertrunken wäre, blieb mir ein Kloß im Hals stecken. Ich hätte den Satz liebend gerne zurückgenommen, aber es ging ja nicht mehr. Er sagte mir, er hatte einen epileptischen Anfall. Ich entschuldigte mich gefüllt 100 Mal bei ihm, aber so richtig angenommen hat er meine Entschuldigung nach meinem Gefühl wohl nicht. Ich kann es ihm nicht verdenken, aber falls er diesen Artikel lesen sollte: Es tut mir wirklich leid – da bin ich zu weit gegangen!

Deshalb sollte man eine Sache immer von mehreren Seiten betrachten, denn dann hat man eine größere Sichtweite, die uns helfen sollte, gerechter zu urteilen!

## Peter Schmidt Forstwirtschaft



# Brennholzkaufen ist Vertrauenssache

*peter Schmidt*

Telefon: 02204 — 8008  
Mobil: 0151 — 171 57 070

E-Mail: [peter\\_schmidt\\_dachdecker@t-online.de](mailto:peter_schmidt_dachdecker@t-online.de)

luftgetrocknetes Brennholz zu fairen Preisen aus einer  
verantwortungsbewussten Forstwirtschaft





"Fahrer werden" Kampagne für SWK AG // 2022



P & P

Fotografie – Bewegtbild

WWW.PETER UND PABLO.DE

peterundpablo 

 Peter&Pablo



## Jeden Tag ein neues Glück

24 Jahre familienanaloges Leben –  
ein spannendes Abenteuer, bei dem auch  
Umwege zum Ziel führen

 von Andrea Schröder-Dahlen und Franz Dahlen

Familiengruppe „Regenbogenhaus“, Die Kette e.V.

Vor 24 Jahren gründeten wir die Familiengruppe „Regenbogenhaus“ mit der Motivation und dem Ziel, Kindern und Jugendlichen einen sicheren, schützenden, strukturierten, bildungsreichen, fördernden und einschätzbar Lebensmittelpunkt zu geben. Wir bieten den Kindern, die nunmehr junge Erwachsene geworden sind, die Möglichkeit, sich auf ein Beziehungsangebot in familienanalogen, belastbaren, lebenserfahrenen Strukturen mit festen Wertevorstellungen einzulassen. Dabei ist auch das beständige Zusammenleben – gemeinsam mit einem unterstützenden „Schichtdienst“ von außen – Teil unseres Lebenskonzeptes. Franz verstarb im August 2023. Er wird uns mit seinem JA zum Leben immer begleiten.



Zu Beginn galt es, die organisatorischen, finanziellen und bürokratischen Anforderungen, Voraussetzungen und Herausforderungen zu lösen, einen Träger zu finden und unsere konzeptionellen Vorstellungen mit dem realen pädagogischen Alltagsrahmen abzugleichen und anzugleichen.

Und dann begann das Abenteuer gemeinsamen Lebens und das Wachsen an Erfahrungen, das bis heute unseren Alltag bereichert. Wir haben viele junge Menschen begleitet, sind gemeinsam Wege und Umwege gegangen, haben manchem Sturm standgehalten – in dem festen Glauben an die Ressourcen der Kinder und Jugendlichen. Wir haben Schutz, Verlässlichkeit, Beständigkeit und Zuwendung angeboten. Und wir haben Beziehungen angeboten, sind sie eingegangen, haben sie gefördert und manchmal auch gefordert.



Wir haben kleine Menschen mit ihren Persönlichkeiten aufgenommen, kennengelernt und begleitet. Sie haben einen Platz in unserem Alltag und unseren Herzen gefunden. Sie bereichern unser Leben und wir lernen jeden Tag dazu. Die Kinder sind zu jungen Erwachsenen herangereift und haben ihre Persönlichkeiten weiterentwickelt und entfaltet, vertreten eigene Standpunkte, haben ihren Platz im sozialen Umfeld gefunden und Perspektiven für ihre Zukunft. Für alle ein langer Prozess, der durch einlassen, auf- und annehmen, begleiten, auseinandersetzen, Grenzen erkennen, erfahren, setzen und loslassen geprägt war und ist.

Wir haben Menschen kennengelernt, die durch „Zufall“ in unser Leben getreten sind. Einige sind im Laufe ihrer persönlichen Entwicklung „mit voller Absicht“ geblieben, auch über ihre Verselbständigung hinaus. Ein soziales Netz ist entstanden, das dem Rahmen der Jugendhilfe entwachsen ist und persönlich weiterhin besteht. Wir haben viel voneinander gelernt.

Hier berichten nun zwei „Ehemalige“, wie sie ihre Entwicklung im Regenbogenhaus erfahren haben:

### *„Hallo, ich bin Melanie Molitor...“*

... und 36 Jahre alt. Als ich damals – am 11.09.2003 – ins Regenbogenhaus gekommen bin, was jetzt schon 20 Jahre her ist, war ich eine 16-jährige junge Frau, die einige Dinge in ihrem jungen Leben wie körperliche und psychische Gewalt erlebt hat. Ich musste bereits in meinen jungen Jahren erwachsen werden und durfte die letzten Jahre kein Kind bzw. keine Jugendliche sein. Am Anfang als ich zu Andrea und Franz kam, war ich nur „geparkt“, denn eigentlich sollte ich in eine Jugendgruppe desselben Trägers unterkommen, aber dort war kein Platz für mich frei. Nach kurzer Zeit war aber von beiden Seiten klar: „Hier will ich nicht mehr weg!“ bzw. „Die lassen wir nicht mehr gehen!“

In der Familiengruppe lernte ich, endlich Kind/Jugendliche sein zu können, Selbstvertrauen aufzubauen, ein geschütztes Zuhause zu haben (was es bis heute immer noch



Foto: Melanie Molitor (Mitte) zusammen mit Andrea Schröder-Dahlen und Franz Dahlen.

ist) und ein vertrautes Ohr zu haben, wenn ich es brauche. Aus Erziehern wurden mit der Zeit Pateneltern. Und das ist bis heute so geblieben. Sie begleiteten mich nicht nur durch meine Schul- und Freizeit, sondern lehrten mich, meine Selbstständigkeit auszuüben und auch in meiner ersten eigenen Wohnung zurechtzukommen. Nach einiger Zeit ging es mir aber leider nicht mehr gut und ich zog mich von allen zurück. Auch wenn ich eine Zeit lang nicht mehr in der Familiengruppe war, da ich psychisch und körperlich belastet war und vieles aus der Vergangenheit noch nicht aufarbeiten konnte, nahmen sie mich ohne zu fragen wieder auf – nach zwei bis drei Jahren Abwesenheit. Ich wurde wieder „hochgepäppelt“ und durch ihre Hilfe und die emotionale Stützung entlastet.

Ich bin bis heute sehr dankbar und froh, diesen Menschen begegnet zu sein. Sie haben mich auch auf meinem Weg durch die Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin unterstützt. Hierbei war für sie nicht die Frage, dass ich es schaffe, sondern mir bewusst zu machen, dass es anstrengend wird. Diesen Weg musste ich aber zum Glück nicht alleine gehen, sondern hatte neben Andrea und Franz auch weitere Personen im Haushalt der Familiengruppe in dieser Zeit unterstützend zur Seite. Vor bald zwei Jahren habe ich mit dieser Unterstützung meine Ausbildung absolviert und arbeite jetzt in diesem Beruf.

Ich sage Danke an Andrea und Franz und möchte sie nicht mehr in meinem Leben missen. Danke für eure große Unterstützung vor 20 Jahren – sowie bis heute!



### *„Hallo, ich bin Saoirse Steininger...“*

...und ich wurde Ende Juli 27 Jahre alt. Vierzehn Jahre habe ich in der Familiengruppe „Regenbogenhaus“ gelebt. Eine Zeit mit Höhen und Tiefen, voller Herausforderungen, an denen ich wachsen musste – aber auch konnte. Wenn ich jetzt auf mein 8-jähriges „Ich“ schaue, das damals (2005) im Regenbogenhaus angekommen ist, fällt es mir schwer zu glauben, dass ich heute eine starke und selbstbewusste Frau bin. Mein Lieblingsatz war „Ich kann das nicht!“ und mittlerweile ist daraus ein „Ich rocke das Ganze!“ geworden.

Dazwischen liegen jetzt fast 20 Jahre. 20 Jahre, die ich so bestimmt nicht ohne die richtigen Wegbegleiter\*innen gemeistert hätte. In einem selbst kann sehr viel Potenzial stecken. So war es auch bei mir. Es hatte sich aber sehr gut versteckt. So gut, dass nur andere Menschen der Schlüssel dafür sein konnten, mir zu helfen, es wiederzuentdecken. Ein kleiner Schubser, der alles ins Rollen

bringt und einem selbst die Augen öffnet und man sieht, was man alles schaffen kann. Wäre ich in meiner „biologischen Familie“ aufgewachsen, wäre zum einen dieses Potenzial wahrscheinlich immer noch versteckt, zum anderen wäre ich wohl auch ein richtig zusammengekauerter Mensch ohne positives Denken und Eigeninitiative. Ich habe in meinem Leben viel durchgemacht. Aus der „biologischen Familie“ herausgenommen zu werden kann ein großer, aufregender Schritt sein, der am Anfang sicher beängstigend ist und für mich auch war. Zu sehen und auch zu verstehen, dass es der richtige Schritt ist, kommt dann mit der Zeit. Ich hatte das Glück, in dieser Situation von Menschen vernünftig aufgefangen zu werden. Menschen, die mein wahres Potenzial erkannt haben und mich im Laufe meines Lebens immer wieder aufgefangen haben.

Das Regenbogenhaus ist nicht nur eine Familiengruppe, sondern ein großer Fallschirm, den ich total gebraucht habe – einige Male im Leben, wie in Bezug auf Mobbing in der Schule, meiner Transition als Transfrau und meinen Einstieg ins Berufsleben. Immer wurde ich in unangenehmen Situationen aufgefangen, wenn ich sie selbst nicht meistern konnte. Es war die Zeit, die den Grundstein für meine Identität und Persönlichkeit gesetzt hat.



## Bürgerhaus Bergischer Löwe GmbH

### **Treffpunkt im Herzen der Stadt**

- \* Schauspiel & Konzert / \* Kindertheater & Musical
- \* Märkte & Messen / Tagungen & Seminare

Theaterkasse Bergischer Löwe  
Vorverkaufsstelle für KölnTicket und CTS Eventim  
Öffnungszeiten: Di – Fr 10 – 18 Uhr / Sa 10 – 13 Uhr  
Tel: 02202 / 2946-18 Fax 02202 / 2946-55  
[theaterkasse@bergischerloewe.de](mailto:theaterkasse@bergischerloewe.de)  
[www.bergischerloewe.de](http://www.bergischerloewe.de)



Foto: Lydia Milde mit freudig geschmücktem Rollator

## Weiter, weiter, immer weiter

### Wie ich lernte, für mich selber zu sorgen

von Lydia Milde

Nutzerin der Angebote von Die Kette e.V.

Ich bin Lydia Milde, Jahrgang 1955, habe vier Kinder (drei Söhne, eine Tochter) und bin gelernte Einzelhandelskauffrau (1973). Das Leben forderte mich oft stark, wir hatten bspw. immer wenig Geld und ich lebte überwiegend in schwierigen Beziehungen. Dabei versuchte ich aber, vor allem meinen Kindern gerecht zu werden, die mit mir Höhen und Tiefen gemeinsam zu durchleben hatten. Mich selber nahm ich nicht wichtig. Weiter, weiter, immer weiter – trieb ich mich an. Wie sich dies bei mir veränderte, davon möchte ich erzählen:

Im Jahr 2000 begann ich eine Umschulung zur Bürokauffrau. Schule fand ich toll. Eine angeborene Nervenerkrankung sorgte in dieser Zeit bei mir für starke Schmerzen; ein Bandscheibenvorfall im Jahr 2001 legte mich dann vollends lahm. Drei Wochen Krankenhausaufenthalt und anschließend fünf Wochen Reha folgten. Die IHK ließ mich schließlich wegen der langen Fehlzeiten leider nicht zur Prüfung zu. Das verstärkte bei mir die Gefühle von Verunsicherung und Minderwertigkeit.

Noch immer wollte ich mehr, als mein Körper mitmachen konnte. Synkopen unklarer Genese (Ohnmachtsanfälle) häuften sich – waren nicht mehr zu verstecken. Drei Monate in einer psychosomatischen Klinik waren der Anfang eines langen Lehrweges.

Um doch auf den 1. Arbeitsmarkt zu gelangen, habe ich an einer Qualifizierungsmaßnahme zur Bürokauffrau teilgenommen. Hierfür war ich auch sechs Wochen im Praktikum in der Verwaltung der Kette e.V. Die Maßnahme absolvierte ich am Ende mit einem Notendurchschnitt von 1,6. Nur ein halbes Jahr konnte ich als Büroassistentin tätig sein. Denn dann erkrankte ich an Pfeifferschen Drüsenviebeln. In Folge hatte ich nun mit noch mehr körperlichen Einschränkungen und starker Erschöpfung zu tun. Seither war ich nicht mehr arbeitsfähig.

Es folgten weitere stationäre Aufenthalte und 2003 die Aufnahme in einer Tagesklinik. Einige Jahre besuchte ich eine Malgruppe, probierte vieles aus und stellte fest: man muss nicht Rembrandt sein, um mit Farbe zu spielen. Hiermit habe ich etwas für mich und mein inneres Kind getan. Vor allem aber lernte ich, für mich selber zu sorgen. Das hatte ich immer aufgrund meiner Erziehung als Egoismus angesehen. Es war schwer für mich umzudenken und es gab immer wieder Rückschläge. Ich fühlte mich lange wie

eine leere Hülle. Doch schon in der Bibel steht: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Ich verstand: nur wenn ich für mich gut sorge, kann ich auch für andere da sein. In dieser Zeit fand ich auch bei der Kette Hilfe auf Augenhöhe.

Einige Jahre später (2010) verstarb mein Lebensgefährte, mit dem ich 33 Jahre zusammen war. Das gemeinsame Leben war nicht einfach. Er war starker Alkoholiker und nicht in der Lage, verbindlich zu handeln, für uns da zu sein. Dennoch hat er mir viel bedeutet. Aufgrund dieses Verlustes folgte ein stationärer Aufenthalt im EVK Bergisch Gladbach.

In den Jahren danach nahm ich immer wieder an den Campingfreizeiten der Kette e.V. an der Bevertalsperre teil. Begleitet durch Iris Schneider, die mich auch einige Jahre im Rahmen des Ambulant Betreuten Wohnens unterstützt hat. 2018 lernte ich dort meinen heutigen Ehemann Hartmut Block kennen. In den ersten drei Jahren wanderten wir fast 9.000 Kilometer; lernten uns kennen und lieben, wir heirateten.

Ende März 2022 bekamen wir Corona. Hartmut war nach einigen Tagen wieder einigermaßen fit. Bei mir war der Verlauf heftiger und Long Covid setzte sich bei mir fest. Ich konnte kaum noch gehen, das Atmen wurde schwerer und ich bekam einen Rollator. Leider war damit nicht alles gut, denn heftige Schmerzen begleiteten meinen Alltag. Der Rollator sorgte dafür, dass ich langsam wieder auf die Beine kam. Dann folgte auch noch eine Lungenentzündung. Ich kämpfe weiter.

Jagdbetrieb  
**Peter Schmidt**



Für alle, die Lust auf Wildbret aus der Region bekommen. Ob Hase, Reh oder Wildschwein das aromatische Fleisch vom Wild gehört zu den Spezialitäten der heimischen Küche.

**Peter Schmidt**

Telefon : 02204—8008

Mobil: 0151— 171 57 070

Email: peter\_schmidt\_dachdecker@t-online.de

Mit dem Verzehr von Wildfleisch haben Sie sich für ein Produkt entschieden, welches auf natürliche Art und Weise in unserer Heimat heranwächst. Die regionale Herkunft aus einer waidgerechten Jagd und die sehr sorgfältige hygienische Verarbeitung garantieren eine hohe Fleischqualität.



Viele kleine und große Kämpfe sind zu gewinnen: Busfahrer\*innen achten oft z.B. nicht gut auf Menschen mit Behinderungen. Bevor ich den Rollator parken und mich hinsetzen kann, fahren sie los. Egal wie sehr ich mich beeile. Beim Aussteigen wurde ich schon einige Male in der Tür eingekreischt. Schon bevor ich den Rollator bekam, waren aber viele der anderen Fahrgäste hilfsbereit beim Ein- und Aussteigen. Wenn Hartmut mich begleiten kann, freut mich das besonders. Okay, manchmal spreche ich die Menschen auch an, wenn sie nicht von selber helfen, weil sie abgelenkt sind (Handy, Kopfhörer, etc., nicht nur bei jungen Menschen). Nie war jemand unfreundlich.

Mit dem Rollator kann ich wieder gehen, doch an den meisten Straßenecken kämpfe ich mit den Bordsteinkanten. Außerdem stehen Mülltonnen und Verkehrsschilder mitten auf dem Bürgersteig. Schnee wird nicht geräumt, in den Läden steht auch immer wieder etwas im Weg... Ich bin dankbar für das Hilfsmittel – noch dankbarer sollten aber alle sein, die nicht darauf angewiesen sind. Sehr hilflos bin ich, wenn Fahrstühle oder Rolltreppen ausfallen. Selbst am Kölner Hauptbahnhof findet man oft keine Bahnler, die Hilfe rufen können. Umsteigern dauert jetzt durch die Behinderung auch länger.



Lidia Milde und Hartmut Block. Foto: Privatarchiv

An Pfingstsonntag 2023 rutschte ich aus, stürzte und brach mir beide Oberarme. Vorübergehend nutze ich einen Rollstuhl und bin gespannt, was ich nun alles erleben werde... so ist mein Leben!

Was mir immer zur Zuversicht verhalf? 1990 lernte ich die ev. freie Gemeinde in Hoffnungsthal kennen. 1991 entschied ich, mein Leben Jesus zu übergeben. Das sorgte dafür, dass mein Leben nicht mehr von Angst bestimmt wurde.

Meinen Humor habe ich auch nicht verloren. Ich scherze gerne – auch mit fremden Menschen und bringe sie zum Lachen. Ich kann sagen – ich bin trotz allem ein glücklicher Mensch.

# Ganz unten... und doch wieder nach oben gekämpft!



von Petra Stuhlemmer

Besucherin der Arbeitstherapie, Mitglied der Redaktionsgruppe

Im April 2022 hatte ich eine große Operation, die sechs Stunden dauerte. Ich hatte einen Bandscheibenvorfall und eine Zyste. Damit fing die Geschichte an, die ich euch hier heute erzählen möchte.

Ich rappelte mich nach dem operativen Eingriff wieder auf. Ich war immer wieder kurz vor dem Aufgeben, ertrug die Schmerzen einfach nicht. Ich weinte sehr viel... sehr viel! Das waren die schlimmsten Schmerzen überhaupt bisher für mich nach einer Operation. Ich hatte Schmerzen, die für mich so unerträglich waren, dass ich Morphin nehmen musste. Doch ich erarbeitete mir alles wieder, trotz der starken Schmerzen, die ich hatte. Ich konnte irgendwann wieder alleine in die Einkaufsstraße... zu Fuß – eine wiedergewonnene Freiheit!

Im September 2022 bekam ich dann die Nachricht, dass ich erneut operiert werden musste. Das war ein großer Schock für mich. Die Nachuntersuchung der OP aus April 2022 ergab, dass nochmal an der gleichen Stelle am Rücken operiert werden musste. Die zweite OP war nötig, da es zu einem Bruch in der Kreuzbeinregion gekommen war und sich eine Schraube gelockert hatte.

Das Ganze also nochmal! Nur sollte noch mehr an der Wirbelsäule verlängert, verstellt, zementiert und mit Schrauben fixiert werden. Ich war ziemlich fertig. Aufgrund dessen, was ich nach der ersten OP im April durchgemacht habe, sah ich keine Hoffnung, keinen Sinn, nichts mehr. Das ganze Prozedere noch einmal von vorne... alles nochmal am Rücken aufschneiden lassen...?! Von April bis September befand ich mich im psychischen und körperlichen Tief. Ich wollte einfach nicht mehr kämpfen, nicht schon wieder so eine Operation! Ich hatte die Wahl: Entweder die Operation oder die Gefahr, irgendwann im Rollstuhl zu landen. So entschied ich mich für die zweite OP, die für Oktober geplant wurde.

Diese zweite OP dauerte länger als die im April 2022, diesmal acht Stunden. Den zweiten Eingriff hatte ich nun hinter mir und dann nahm alles seinen Lauf. Ich war wieder zu Hause und alles wieder von vorne: alles neu erkämpfen und mich hocharbeiten. Ich war völlig kraftlos, ohne Lebensmut, wieder diese ganzen Schmerzen...

Eines Morgens bekam ich bei mir Zuhause vor der Haustür einen Schwindelanfall und Verdauungsbeschwerden, dem noch so einiges folgte, denn der Schwindel und die Verdauungsprobleme verstärkten sich... und ich bekam Corona. Der Infekt war dann irgendwann überstanden, doch die Schwindelanfälle hörten nicht auf. Es wurde so heftig, dass ich oft umkippte, sogar kurz weggetreten war und kurz darauf wieder zu mir kam. Sechs Mal wurde in diesen Fällen der Krankenwagen gerufen, mitgenommen wurde ich aber nie. Es bestehe kein Handlungsbedarf, kein Notfall, hieß es damals. Mit Corona lief dies hier zu Hause ganze zwei Wochen. Immer und immer wieder diese Anfälle. Ich habe hyperventiliert. Niemand wusste, was ich habe.

Erst nach zwei Wochen nahm man mich ernst und sie fuhren mich ins Krankenhaus. Ich wurde durchgecheckt, bis sich herausstellte, dass nur noch 20 % Blut von der linken Halsseite in den Kopf floss. Es stand wieder eine Operation an. Es wurde die linke Hals-schlagader operiert. Dies war der dritte Eingriff im Jahr 2022.

Für kurze Zeit war ich dann zu Hause. Durch Corona und die Schwindelanfälle lag ich wochenlang nur im Bett. Dadurch ergab sich etwas Neues am Rücken. Es entwickelte sich eine Wunde, die man zuerst nicht einordnen konnte und nicht wusste, worum es sich handelte. Später wurde jedoch festgestellt, dass ich zusätzlich ein Loch im Rücken habe, einen Dekubitus. Wieder musste ich ins Krankenhaus, da es wieder operiert werden musste. Das war die vierte OP in 2022, diesmal im Dezember. Die Wunde musste zugenäht werden, sie war vier Zentimeter tief.

Nicht nur das Körperliche nahm seinen Lauf – auch meine Psyche litt! Mir ging es psychisch immer schlechter. Ich verzweifelte, mein Lebensmut war dahin! Ich wollte nicht mehr kämpfen, am liebsten nur noch aufgeben. Ich war auch soweit, mich freiwillig in die Psychiatrie einweisen zu lassen. Ich wollte neben meinem körperlichen Zustand auch psychisch verstanden werden. Als psychisch kranker Mensch fühlte ich mich im Krankenhaus einfach nicht verstanden. Ich musste jedoch somatisch behandelt werden und konnte nicht in die Psychiatrie. Doch ich schrie förmlich nach der Psychiatrie, so verzweifelt war ich. Diese Verzweiflung in mir trugen meine Freunde und Betreuer\*innen von Oktober bis Dezember mit.

Ich war so tief unten, wie ich es zuvor nicht von mir kannte. Es war eine meiner größten Krisen in meinem Leben. Ich danke allen, die mich in dieser Zeit begleitet haben und ich bin heute dankbar, dass ich nicht aufgehört habe zu kämpfen.

Kurz vor dem 4. Advent 2022 war ich nun wieder zu Hause. Ich befürchtete vorher, dass ich auch über die Weihnachtstage im Krankenhaus bleiben müsste. Doch hier hatte ich mal zur Abwechslung Glück.

Damit man noch besser versteht, warum ich in diese tiefe, tiefe Krise rutschte: Ich hatte sechs Operationen in relativ kurzer Zeit, denn zwischen August und September

im Vorjahr (2021) hatte ich ebenfalls zwei Eingriffe: beide an der rechten Hüfte, u.a. Oberschenkelhalsbruch.

Dafür, dass ich damals keinen Lebensmut mehr hatte, habe ich mich heute wieder weit nach oben gearbeitet. Ich gehe wieder zu Fuß in die Einkaufsstraße, ich kuche wieder selbst und habe auch wieder Lebensmut. Heute gehe ich wieder in die Arbeitstherapie. Um ehrlich zu sein, war ich so tief unten, dass ich nicht dachte, dass ich das wieder erreichen kann – das habe ich damals im Innern selbst nicht mehr geglaubt. Doch ich bewies mir das Gegenteil, ich habe einfach nicht aufgegeben. Alles schaffe ich noch nicht, jedoch bin ich auf einem guten Weg dorthin.

Wer das hier liest sollte wissen, dass ich kein Mitleid möchte. Ich möchte damit nur zeigen, dass man, auch wenn man ganz unten war, verzweifelt, keinen Lebensmut mehr in sich trug, alles aussichtslos erschien, einiges wieder schaffen kann. Und ich bin sehr stolz darauf, es wieder geschafft und mich gefangen zu haben.

Damit möchte ich sagen, dass es sich lohnt aufzustehen und zu kämpfen, egal in welcher schwierigen Lebenslage man sich befindet – natürlich weiß ich, dass es aber auch andere Herausforderungen gibt, denen Mitmenschen ausgesetzt sind, wo man kein Licht am Ende des Tunnels

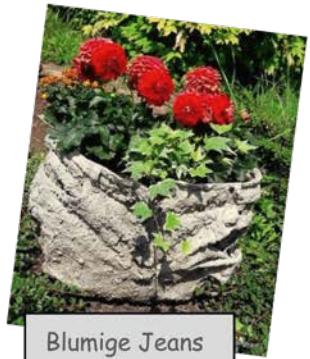
sieht und leider auch nicht erwarten kann. Es lohnt sich aber für viele Lebensphasen dennoch, wieder Lebensmut zu erlangen.

Es war so duster, doch jetzt ist wieder Licht am Horizont.

**Danke an alle, die mir  
in dieser schweren Zeit  
beigestanden haben!**



# Entdecke Deine neue Kreativität!



Mach mit  
beim nächsten Beton-Workshop

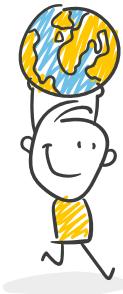


Kontakt:  
📞 0172-4733089  
🏡 [www.das-art-elier.de](http://www.das-art-elier.de)  
✉️ [christl.bergmann@das-art-elier.de](mailto:christl.bergmann@das-art-elier.de)



Das  
Art-elier

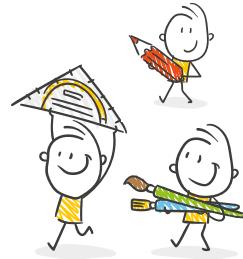




# Erwin Klinke: Ein Pädagoge, der der Integration einen Perspektivwechsel gab

 von Hans Foitlinski

Mitglied der Redaktionsgruppe



Ich möchte heute über einen Mann schreiben, der zwar leider nicht mehr unter uns weilt, aber der Ende der Achtziger ein Projekt ins Leben gerufen hat, das damals neu war. Viele sagten: „Der traut sich aber was!“ Für mich war dieser Mann ein Pionier. Erwin Klinke hat etwas erschaffen, was für die damalige Zeit für mich absolut genial war. Kurz gesagt, er eröffnete in Köln Höhenhaus die erste Schule für behinderte und nichtbehinderte Menschen. Er wollte behinderten Menschen mehr Chancen im Leben geben.

Ich hörte von der Schule, weil ein Freund, den ich schon aus Kindergartenzeiten kannte, dort eingeschult wurde. Ich war zu diesem Zeitpunkt noch auf einer Förderschule in Leverkusen wo ich von einigen Mitschülern immer gehänselt wurde. Damals war ich noch nicht in der Lage, mich zu wehren und sagte zu meiner Mutter: „Auf die Schule gehe ich nie wieder!“ Und das meinte ich auch so. Hätte mich die Polizei abgeholt und dahin gebracht, wäre ich wieder abgehauen.



So kam ich nach Köln Höhenhaus in die Grundschule. Dort traf ich auf Erwin, den Schuldirektor, ein echtes kölsches Original. Richtig lernte ich Erwin kennen, als er in der 3. und 4. Klasse mein Klassenlehrer wurde. Seine Art zu lehren war auch eine Art Perspektivwechsel für mich. Denn er versuchte, seinen Unterricht nicht nur mit Hilfe verstaubter Bücher zu machen, sondern immer wieder nach dem Motto „learning by doing“. Er hat uns zum Beispiel in seinem kleinen Garten die Namen von Kräutern beigebracht und wozu sie verwendet werden. In seinem Schafstall zeigte er uns, wie die Schafe geschnitten werden. Vor kurzem schaute ich im WDR einen Bericht über den Stall. Daher weiß ich überhaupt, dass er heute noch existiert. Die Schüler lernen dort, wie man sich um die Lämmer kümmert.



Heute leitet sein Sohn Volker Klinke die Schule und führt sie im Sinne seines Vaters weiter. Und ehrlich gesagt: er sieht seinem Vater zum Verwechseln ähnlich. Es ist gut, dass er weitermacht, denn das Vermächtnis von Erwin muss auf ewig weiter leben. Erwin, Ruhe in Frieden!

# Nach jedem Regen kommt auch wieder die Sonne!

## Über meine Erfahrungen mit meiner Lernbehinderung

 von Alexander Rosskopf

Gruppenleiter der Lesestudios bei Die Kette e.V.



Mein Name ist Alexander Rosskopf, ich bin 42 Jahre alt und lebe seit 2012 in Bergisch Gladbach Schildgen. Seit meiner Geburt habe ich auf beiden Augen eine angeborene Sehschwäche in Verbindung mit einem sehr starken Augenzittern, dem sogenannten Nystagmus. Durch das Augenzittern kann ich Dinge in meiner Umgebung nur sehr schlecht wahrnehmen. Auf dem rechten Auge habe ich gerade mal eine Sehkraft von 20 % und auf meinem linken Auge habe ich eine Sehkraft von 80 %.

Als Kind bin ich in einen ganz normalen Kindergarten gegangen, war da aber sehr ruhig und zurückhaltend. Ich war ziemlich verunsichert und habe kaum mit anderen Kindern gespielt. Meine Gruppenleiter haben mich daher öfter mal aufgefordert, mit anderen Kindern zu spielen. Das ist mir aber nur bedingt gelungen, denn die anderen Kinder haben gemerkt, dass ich anders bin und mich nicht verstanden. Während meiner Zeit im Kindergarten hatte ich eine Augenoperation in der Uniklinik Köln. Bei dieser Augenoperation wurden das starke Schielen und das Augenzittern weitestgehend behoben. Aber die Sehschwäche auf beiden Augen bleibt, sie kann nicht mehr verbessert werden.

Zwischen Kindergarten und Schule gab es einige Beratungsgespräche, welche Schule für mich in Frage kommen würde. Ich habe auch mehrere schulpsychologische Tests gemacht. Dabei wurde festgestellt, dass mein Lerntempo stark beeinträchtigt ist. So hat man empfohlen, mich auf eine Sonderschule für Körperbehinderte zu stecken, da ich aufgrund meiner Sehschwäche mit starkem Augenzittern und die daraus hergehende Lernbehinderung eine besondere Förderung brauche.

In meinen ersten Schuljahren war ich auch immer ein sehr zurückhaltender, verschüchterter und verunsicherter Junge. Mir ist es sehr schwierig gefallen, mit anderen in Kontakt zu kommen. Meine Lehrer haben mich öfters aufgefordert, etwas mit den anderen zu machen oder mich auch mal mit meinen Mitschülern zu unterhalten, was aber nicht wirklich funktioniert hat. Im Unterricht war ich immer sehr still und reagierte in der Regel nur auf direkte Ansprache des Lehrers. Oft wurde ich bei einer falschen Antwort von meinen Mitschülern ausgelacht. Generell wurde ich in meinen ersten Schuljahren oftmals gehänselt und auch nachgeäfft, vom Auslachen mal ganz abgesehen. Es wurde kaum Verständnis dafür gezeigt, dass ich länger gebraucht habe, um im Unterricht Aufgaben

zu lösen. Auch meine Mitschüler haben gemerkt, dass ich anders bin und hatten hierfür kein Verständnis. Freunde hatte ich in meiner Klasse so gut wie keine, zumindest in den ersten Jahren nicht. Aufgrund der Hänselei ist es mir natürlich noch schwerer gefallen, mehr aus mir rauszukommen und ich habe mich noch mehr in mich zurückgezogen.

Zu meinen positiven Eigenschaften gehört, dass ich schon immer sehr fleißig und zielstrebig war. So habe ich im schriftlichen Teil des Unterrichts bzw. auch bei den Hausaufgaben gezeigt, dass ich durch mein motiviertes Lernen viel vom Lernstoff aufarbeiten konnte. Ich war damals als Schüler auch schon immer ein sehr eifriger Schreiber. Ich konnte seitenweise Aufsätze, Berichte und Erzählungen schreiben. Als ich begonnen habe diese dann vorzulesen, fanden meine Mitschüler das immer spannend – und auch lustig. Ich hatte die Begabung, meine Texte immer mit sehr viel Witz und Humor zu schreiben. Es gab kaum einen Aufsatz, wo es nicht mal etwas zu lachen gab. Da habe ich gemerkt, dass das Vortragen meiner Texte immer gut ankam.

Einen weiteren Erfolg gab es für mich im Geographie-Unterricht, in dem ich mich auch langsam immer mehr gemeldet habe. Geographie war eines meiner Lieblingsfächer. Ich habe mich schon immer für Land und Leute, Reisen und Kulturen interessiert. In diesem Fach habe ich mich besonders oft gemeldet. Das hat mich dann motiviert, dies auch in den anderen Unterrichtsfächern zu machen. So ist es mir gelungen, meine mündlichen Noten erheblich zu verbessern. Ich habe gemerkt, dass das doch alles gar nicht so schlimm ist und immer weitergemacht. Die Hänselei wurde weniger und ich habe ein paar Freunde finden können. Ich war zwar immer noch nicht der Lauteste in der Klasse, aber durch meinen Mut, dass ich mich mehr getraut habe, bin ich immer ein Stück selbstsicherer geworden.

Ab dem 8. Schuljahr hatte ich auch Hauswirtschaftsunterricht. Dort war ich mit ein paar anderen Mitschülern in einer Kleingruppe. Das selbstständige Arbeiten ist mir in diesem Fach nicht so leichtgefallen. Aber als wir auch mal im Team etwas zubereitet haben, fiel es mir schon etwas leichter, denn da konnte ich mich mit anderen ergänzen und ich hatte die Möglichkeit, meine Stärken mit meinen Schwächen auszugleichen. Beim Werken mit Holz brauchte ich weitestgehend nur Hilfe bei der Einrichtung des Arbeitsplatzes. Dann konnte ich aber reihenweise Holzarbeiten z.B. mit der Laubsäge produzieren, die wir meist auch für unseren Weihnachtsbasar angefertigt haben. Im Matheunterricht ist mir aufgefallen, dass ich bei komplexen Aufgaben sehr oft Konzentrationsschwierigkeiten hatte und ich habe manchmal lange daran gesessen, um diese Aufgaben zu lösen. Aber ich war immer sehr motiviert und habe auch sehr viel freiwillig geübt und das war mein Pluspunkt.

Im Jahre 2000 im Sommer wurde ich dann aus der Schule für Körperbehinderte mit dem LB 10 Abschluss entlassen. Dann ging es ins Berufsbildungswerk nach Volmarstein bei Hagen. Dort habe ich den erweiterten Hauptschulabschluss und die Mittlere Reife nach-

geholt. Auch hier war ich zwar nicht der lauteste, aber das ängstliche und verschüchterte, verunsicherte Dasein hatte ein Ende genommen. Meinen Mut habe ich z.B. bewiesen, als ich im Deutschunterricht ein selbstständiges Referat über den Komponisten Johann Strauss schriftlich ausgearbeitet und mündlich sehr gut vorgetragen habe.

Nach der dreijährigen Schulzeit ging es dann in die Ausbildung. Dort kam ich soweit gut zurecht. Ich habe gemerkt, dass ich nach einer gezielten und strukturierten Einarbeitung sehr selbstständig und akribisch arbeiten konnte. Nur in einer Abteilung hatte ich mal Schwierigkeiten, da hier ein Ausbilder war, der seine Azubis lieber ins kalte Wasser geschmissen hat. Dazu kam noch, dass er Choleriker war. Ich kam damit überhaupt nicht zurecht und habe mich mit der Zeit in der Abteilung auch nicht wohlgefühlt. Andere Azubis, die besser zurechtkamen, konnten nicht verstehen, warum das bei mir nicht klappte. Dann kam es eines Tages zu einer kompletten Blockade, so dass ich nicht mehr dorthin gehen konnte. Ich befand mich beim Psychologischen Dienst und brauchte Unterstützung. Gemeinsam haben wir ein Gespräch mit dem Ausbilder gesucht und nach diesem Gespräch ging es dann etwas besser und er hat etwas mehr Rücksicht genommen. Trotz dieses Stolpersteins habe ich die Ausbildung ganz gut gemeistert und auch erfolgreich bestanden.

Nach der Ausbildung war ich erst einmal arbeitssuchend, habe mich aber immer weitergebildet. Ich habe z.B. den Europäischen Computerführerschein bei der Lernen Bohlscheid Akademie in Köln gemacht. Diese Fortbildung ist mir sehr gut gelungen und ich hatte keine Probleme mit dem selbstständigen Lernen. Außerdem habe ich noch eine Trainingsmaßnahme bei der Pro Gym Datentechnik gGmbH in Bensberg absolviert und im Anschluss noch eine AGH-Maßnahme, in der ein Stadtführer für Menschen mit Behinderung für Bensberg erstellt werden sollte. Ich war im Team immer gut integriert, hatte keine Schwierigkeiten mehr im Umgang mit Menschen und war immer motiviert bei der Sache. Das Personal bei der Pro Gym Datentechnik gGmbH hat mir dann auch geholfen, dass ich noch eine weitere Ausbildung zum Bürokaufmann machen konnte. Diese habe ich auch bei der Lernen Bohlscheid Akademie in Köln gemacht. In diese Ausbildung waren auch zwei Praktika integriert, durch die ich meinen Grundstein für meinen späteren Job legen konnte.

Das erste Praktikum habe ich in einer Immobilien-Firma gemacht und das zweite Praktikum in einer Weiterbildungseinrichtung für alle Zielgruppen. Ich habe gelernt, selbstständig Kassenbücher zu führen, Angebote zu schreiben, Rechnungen zu prüfen und zu schreiben, das Bestellwesen abzuwickeln usw. Ich wurde immer gut in meine Aufgaben eingearbeitet, war sehr motiviert und habe immer gefragt, wenn etwas nicht klar war. Seit nun 13 Jahren arbeite ich bei der Job Service Beschäftigungsförderungs gGmbH in Leverkusen Opladen. Es handelt sich hierbei um eine Integrationsfirma, in der es darum geht, dass Leute im Rahmen ihrer Möglichkeiten fit für den ersten Arbeitsmarkt

gemacht werden. Ich habe einen unbefristeten Arbeitsvertrag und verdiene auch inzwischen schon ganz gutes Geld. Ich arbeite sehr zielstrebig und motiviert. Dennoch habe ich manchmal Konzentrationsschwierigkeiten und mache auch schon mal Flüchtigkeitsfehler, die ich nicht immer direkt selber bemerke. Bevor ein Schriftstück das Haus verlässt, geht das immer noch bei meinem Vorgesetzten über den Tisch, um ggf. entsprechende Kleinigkeiten zu korrigieren. Probleme habe ich auf meiner Arbeit allerdings nicht, da die Firma ja darauf ausgerichtet ist, Menschen mit „gewissen Schwierigkeiten“ zu beschäftigen.

Ich habe auch gelernt, meine eigene Behinderung zu akzeptieren und mich realistisch einzuschätzen. In der freien Wirtschaft würde ich mich daher eher nicht sehen. Ich denke, dass ich aufgrund des großen Leistungsdrucks und Arbeitstempos, die dort herrschen, eventuell nicht mithalten könnte. Das würde meiner Meinung nach nur funktionieren, wenn ich einen Arbeitgeber hätte, der in gewisser Weise Rücksicht auf meine Behinderung nimmt und meine Stärken mit meinen Schwächen ausgleichen lässt. Ist das nicht der Fall, ist es eher schwierig. Ich habe 2022 eine Grundausbildung als Peer-Berater bei der EUTB begonnen und dort im letzten Jahr drei Tage erfolgreich hospitiert. So einen Jobwechsel könnte ich mir ganz gut vorstellen. Betroffene beraten Betroffene, das wäre genau mein Ding.

Meine Eltern haben mir aufgrund meiner Lernbehinderung nie zugetraut, ein selbstständiges Leben zu führen. Aber ich habe nicht lockergelassen und es doch geschafft, mich vom Elternhaus zu lösen. Wie am Anfang des Textes schon erwähnt, wohne ich seit 2012 in Schildgen und führe ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben. Seit 2015 arbeite ich erfolgreich im Kunstmuseum Villa Zanders als Museumsaufsicht und bin dort fest in ein Team integriert. Ich interessiere mich sehr für Kunst und Kultur und führe gerne mit Menschen Gespräche. Seit August 2021 leite ich auch das Lesestudio in der Kette mit großer Leidenschaft. Ich liebe es, etwas für Menschen zu machen und man bekommt auch sehr viel Dankbarkeit zurück. Ich mag das kreative Gestalten meiner Leserunde und mittlerweile entwerfe ich auch selbstständig meine Aushänge für die Lesetermine. Diese Aufgaben erfüllen mich mit großem Stolz. Ach ja... im GrenzenLos biete ich im 14-Tage-Rhythmus auch das Lese-Studio an.

Seitdem ich ausgezogen bin, bin ich gut in Vereinen vernetzt und habe dadurch sehr viele Kontakte knüpfen können und sehr viele wertvolle Freundschaften geschlossen. Von meiner früheren Vergangenheit spüre ich so gut wie nichts mehr. Ich bin sehr selbstbewusst geworden. Ich trage gerne auf Festen und Feiern etwas vor, egal wie viele Menschen vor mir sitzen. Ich führe selbstbewusst meine Studios durch, mache selbstständige Urlaubsreisen und genieße mein Leben, auch wenn es manchmal einen emotionalen Tiefpunkt gibt. Und ich schreibe auch sehr viel, mal lustig, mal ironisch, aber auch schon mal nachdenklich! Die Mischung macht, denn so ist ja auch das Leben!

Mein Lebensmotto lautet:

Stärken müssen und sollten ausgebaut und gefördert werden. Schwächen muss man nicht verstecken. Wenn man sie akzeptiert, können sie trainiert werden.

Ein realistisches und selbstbewusstes Leben führt dazu, dass man glücklich sein kann.

Und immer daran denken: Nach jedem Regen kommt auch wieder die Sonne!

**Sehr gerne können Sie mich auch mal in einem meiner Lesestudios besuchen. Ich freue mich über jeden Gast!**



Teilnehmer\*innen am Lesestudio / Foto: Petra Schmitz

### **Wo und wann finden das Lesestudio statt?**

Wir treffen uns jeden Samstag von 11 bis 12:30 Uhr in den Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle von der Kette e.V., Paffrather Str. 70, 51465 Bergisch Gladbach.

#### **Ansprechpartner:**

Herr Rosskopf (Gruppenleiter Lesestudio)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

*Ein Ausfall des Lesestudios wird nach Möglichkeit durch einen Aushang bekanntgegeben.*

Foto: Peter & Pablo



## Nicht nur Unterhaltung... wie Spenden kreatives und inklusives Arbeiten ermöglichen

 ein Beitrag der Redaktion

Unser Magazin möchte dazu beitragen, insbesondere Menschen mit verschiedenen Behinderungen eine Stimme zu verleihen, indem sie an seiner Erstellung mitwirken und gezielt individuelle Unterstützung erfahren. Neben einer Vielzahl an Themen sollen so auch ganz unterschiedliche Erfahrungen, die Betroffene in der Gesellschaft, in der Gemeindepsychiatrie und in ihrem Leben gemacht haben, Aufmerksamkeit erhalten und die vielfältigen Auswirkungen psychischer/körperlicher Behinderungen und kognitiver Einschränkungen auf verschiedene Aspekte des Lebens thematisiert werden können.

Durch Kooperation mit anderen Akteuren und ihren Gastbeiträgen in unseren verschiedenen Rubriken möchten wir zur Erweiterung von Wissen und Wahrnehmung beitragen und zugleich eine Brücke zu anderen Teilsystemen der Gesellschaft herstellen und aufrechterhalten.

Unser Magazin ist ein Ergebnis der inklusiv ausgerichteten Zusammenarbeit von Menschen mit und ohne Behinderung und wird fachlich begleitet.

Wenn Ihnen diese und andere Ausgaben gefallen und Sie uns bei der Umsetzung weiterer kreativer und informativer Ideen unterstützen möchten, dann würden wir uns über eine Zuwendung freuen.



**Spendenkonto bei der Kreissparkasse Köln**

**Verwendungszweck: „Spende Einblick – Das Magazin“**

**IBAN: DE93 3705 0299 0332 5504 35**

**BIC: COKSDE33XXX**

Durch Ihre Spende können unter anderem Workshops für unsere Teilnehmer\*innen sowie Erstellungs-, Druck- und Versandkosten mitfinanziert werden, damit unser Angebot kostenfrei zugänglich bleibt.

# Gewinnspiel



Auch in dieser Ausgabe haben Sie wieder die Gelegenheit, einen schönen Abend für sich und eine Person Ihrer Wahl zu gewinnen. Wir verlosen zwei Kette-Lunchboxen sowie dreimal zwei Freikarten für:

## **Hamlet – one man show von William Shakespeare**

Mit Stefano Bernadin

(am Mittwoch, den 09. Oktober 2024 um 20 Uhr), gesponsert vom



**Bürgerhaus  
Bergischer Löwe**

Jeder kennt ihn, Shakespeares Prinzen mit dem Totenkopf in der Hand. Jeder kennt seine Worte "Sein oder nicht sein". Aber wer ist Hamlet wirklich? Was will er? Und wer hindert ihn daran? Hamlet und all seine Gegenspieler werden hier von nur einem Schauspieler verkörpert. Ein Schauspieler spielt alle Rollen? Oder ein Hamlet, der alles spielt? Das ist hier die Frage.

Hubsi Kramar und Stefano Bernardin haben das Stück "Hamlet" konzentriert und zu einer One-Man-Show gemacht, ohne Shakespeare zu verraten. Das 400 Jahre alte Werk hat an seiner Aktualität nichts verloren. "Es ist was faul im Staate Dänemark" ... und Dänemark ist überall.

Hamlet stirbt im Fechtduell und so beginnt die „one man show“. In seinem Kopf lässt er sein Leben Revue passieren. Die Monologe und Dialoge bleiben, doch verwandelt sich der Schauspieler von einer Figur in die andere – in Hamlet, Onkel und König Claudius, Mutter Gertrude, Geist des Vaters, Polonius, Rosenkranz und Güldenstern und Totengräber. Ophelia wird nicht dargestellt. Ihr wird nur „geantwortet“. Doch ihre Figur lebt in der Musik.

Eintritt: 29,80 EUR auf allen Plätzen

*(Bild und Text bereitgestellt von: Bürgerhaus Bergischer Löwe)*

## Die Voraussetzungen zur Gewinnspielteilnahme

Teilnehmen können alle Personen, die zum Einsendeschluss das 18. Lebensjahr erreicht haben. Vom Gewinnspiel ausgeschlossen sind Mitwirkende dieser Ausgabe.

Zur Teilnahme füllen Sie die unten erforderlichen Angaben zu Ihrer Person handschriftlich und gut leserlich aus. Bitte trennen Sie die Postkarte heraus, frankieren diese ausreichend und senden sie an uns zurück! Alternativ haben Sie die Möglichkeit, diese auch persönlich an der Rezeption der Kette e.V. abzugeben.



### Einsendeschluss ist Freitag, der 30. August 2024

Nach Einsendeschluss erhalten alle Gewinner\*innen binnen vierzehn Tagen durch die Redaktion dieses Magazins eine schriftliche Benachrichtigung – wenn möglich auch via Telefon.

Bild re.: ©WoGi – stock.adobe.com



### Gewinnspielfrage:

Worum handelt es sich bei Hamlet?

- um eine Tragödie
- um eine Komödie

Bitte  
ausreichend  
frankieren!

### Daten zur Teilnahme:

Vorname, Name

Ja, Bereich:

Nein

Sind Sie Mitarbeiter\*in der Kette e.V.?

Straße / Hausnr.

PLZ / Wohnort

Telefon / Mobil

Alter / Geburtsdatum



Die Kette e.V.  
Paffrather Str. 70  
51465 Bergisch Gladbach



## „Unterstützen vor Vertreten“ – das neue Betreuungsrecht

 von Claudia Freudenberger

Betreuungsbehörde Stadt Bergisch Gladbach

Seit dem 1. Januar 2023 ist das neue Betreuungsrecht in Kraft, die größte Betreuungsrechtsreform seit deren Einführung im Jahr 1992 und gleichzeitige Abschaffung der Entmündigung. Hintergrund für die Gesetzesreform ist die UN-Behindertenrechtskonvention, insbesondere Artikel 12, nach dem alle Menschen mit einer Behinderung gleiche Anerkennung vor dem Recht erhalten sollen. Nach den Studien zu dem Erforderlichkeitsgrundsatz und der Qualität in der rechtlichen Betreuung wurde das neue Gesetz in einem breiten Diskussionsprozess mit Beteiligten und Expert\*innen aus unterschiedlichen Verbänden und Interessensvertretungen von Menschen mit Behinderungen sowie betroffenen Personen selbst gestaltet und schließlich vom Bundestag umgesetzt.

Das Ergebnis ist ein Gesetz, welches das **Selbstbestimmungsrecht** von Personen mit einem Betreuungsbedarf und die **Qualität in der rechtlichen Betreuung** stärken soll.

**Grundsätzlich gilt:** Eine Betreuung soll angeordnet werden, wenn die betroffene Person ihre eigenen Angelegenheiten aufgrund einer Krankheit oder Behinderung nicht eigenständig erledigen kann und keine anderen Hilfen (Vollmacht für Angehörige, ambulant Betreutes Wohnen, Alltagsbegleitung, Nachbarschaftshilfe, u.a.) zur Verfügung stehen. Eine Stärkung erhalten andere „soziale“ Hilfen, welche die betroffene Person in ihrer eigenständigen Lebensführung unterstützen und Schwierigkeiten ausgleichen sollen. Reichen diese Hilfen nicht aus, wird eine rechtliche Betreuung angeordnet, die

aber nur auf den jeweiligen Unterstützungsbedarf der betreuten Person ausgerichtet sein soll. Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit sollen unterstützt und gefördert werden, sodass die Betreuung langfristig nicht erforderlich sein wird oder ggf. nur in einzelnen Bereichen.

Bei der Auswahl der betreuenden Person hat die betroffene Person Auswahlrecht. Ihre Wünsche, aber auch Abneigungen haben Vorrang.

*Soll ein\*e fremde\*r Betreuer\*in bestellt werden, kann auf Wunsch der betroffenen Person ein vorheriges Kennenlernen stattfinden.*

Rechtliche Betreuer\*innen haben fortan die Angelegenheiten der betreuten Person so zu besorgen, dass diese ihr Leben im Rahmen ihrer Möglichkeiten nach ihren Wünschen selbst gestalten kann (Wunschbefolgungspflicht). Hierzu müssen sie die Wünsche der betreuten Person feststellen, also eine persönliche Betreuung führen (mit regelmäßigen persönlichen Kontakten und Absprachen) und die vor der Betreuung geäußerten Wünsche feststellen (insbesondere, wenn die betreute Person ihre Wünsche nicht mehr äußern kann).

*Weiterhin ist allerdings **keine gesetzliche Vorgabe** zu der Häufigkeit der persönlichen Kontakte eingeführt worden. Die Betreuung soll so gestaltet werden, dass die Betreuer\*innen Kenntnis von den Wünschen der betreuten Personen haben.*

Diesen Wünschen haben Betreuer\*innen zu entsprechen und die betreute Person in deren Umsetzung rechtlich zu unterstützen, soweit sie oder ihr Vermögen hierdurch nicht erheblich gefährdet werden.

Rechtliche Betreuer\*innen unterstützen die betreute Person darin, ihre Angelegenheiten rechtlich selbst zu besorgen (ggf. mit Unterstützung anderer Hilfen). Sie handeln dem Wohl der betreuten Person entsprechend und nicht ohne Absprache, sondern unterstützen und befähigen die betreute Person zu selbstbestimmtem Handeln und übernehmen stellvertretende Aufgaben erst, wenn dies erforderlich ist (Unterstützen vor Vertreten). Hierzu werden die einzelnen Aufgabenbereiche eines Aufgabenkreises oder ein Aufgabenkreis konkreter gefasst und angeordnet. Die rechtliche Betreuung soll weiterhin nur für die einzelnen Aufgabenbereiche angeordnet werden, in denen eine stellvertretende Unterstützung notwendig werden kann. Eine Beeinträchtigung in ihren Rechten soll die betreute Person nicht erfahren.

Personen, die aufgrund einer Krankheit oder Behinderung in der Regelung ihrer Angelegenheiten beeinträchtigt sind, können sich vor dem Einleiten eines Betreuungsverfahrens an die örtlich zuständige Betreuungsbehörde wenden, um eine Beratung und Vermittlung geeigneter Hilfen zu erhalten. Die Betreuungsbehörde unterstützt betroffene Personen bei der Implementierung individuell geeigneter Hilfen (Ambulant Betreutes Wohnen, Pflegeberatung, u.a.).

Um die Qualität in der rechtlichen Betreuung zu stärken, sind sowohl in der ehrenamtlichen Betreuung (oftmals Familienangehörige) als auch in der beruflichen Betreuung verbindliche Vorgaben eingeführt worden. Ehrenamtliche Betreuer\*innen haben fortan die Möglichkeit, sich fachliche Beratung und Unterstützung durch den Abschluss einer Vereinbarung mit einem Betreuungsverein zu sichern (hilfsweise mit der Betreuungsbehörde). Die verbindliche Vereinbarung beinhaltet Fortbildungen, Unterstützung und Beratung bei der Ausführung und Gestaltung der Betreuung sowie insbesondere die Möglichkeit der Ersatz- bzw. Verhinderungsbetreuung der ehrenamtlichen Person bei eigener Abwesenheit (Urlaub, Krankheit, u.a.).

*Für Personen mit einem persönlichen oder familiären Bezug zu der betreuten Person ist der Abschluss einer Vereinbarung freiwillig. Fremde Personen sollen vor der ersten Übernahme einer ehrenamtlichen Betreuung eine Vereinbarung abgeschlossen haben.*

Vor der Übernahme der rechtlichen Betreuung müssen sowohl ehrenamtliche, als auch berufliche Betreuer\*innen ihre persönliche Eignung und Zuverlässigkeit anhand eines erweiterten Führungszeugnisses für Behörden und einem Auszug aus dem zentralen Schuldnerverzeichnis nachweisen. Erst nach positiver Überprüfung kann der Betreuervorschlag von der Betreuungsbehörde an das Betreuungsgericht abgegeben werden.

Für berufliche Betreuer\*innen wurde mit der Reformierung des Betreuungsrechts ein Registrierungsverfahren eingeführt. Um als berufliche\*r Betreuer\*in geführt zu werden und eine entsprechende Vergütung geltend machen zu können, ist eine Registrierung bei der zuständigen Stammbehörde erforderlich.

Stammbehörde ist die örtlich zuständige Betreuungsbehörde am (Firmen-) Sitz des beruflichen Betreuers bzw. der beruflichen Betreuerin.

Als berufliche\*r Betreuer\*in kann sich nur registrieren lassen, wer über die persönliche Eignung und Zuverlässigkeit sowie ausreichende Sachkunde für die Tätigkeit als berufliche\*r Betreuer\*in verfügt.

*Die erforderliche Sachkunde umfasst Kenntnisse des Betreuungs- und Unterbringungsrechts, des dazugehörigen Verfahrensrechts, Kenntnisse auf den Gebieten der Personen- und Vermögenssorge sowie des sozialrechtlichen Unterstützungssystems und Kenntnisse der Kommunikation mit Personen mit Erkrankungen und Behinderungen und von Methoden zur Unterstützung bei der Entscheidungsfindung.*



Foto: stock.adobe.com

Weiterhin sind berufliche Betreuer\*innen verpflichtet, eine Berufshaftpflichtversicherung für Vermögensschäden vorzuhalten, um etwaige finanzielle Nachteile aufgrund von eigenen Versäumnissen u.a. gegenüber der betreuten Person auszugleichen.



Die Betreuungs- bzw. Stammbehörde überprüft die Voraussetzungen der Registrierung in regelmäßigen Abständen. Hierzu haben Betreuer\*innen Änderungen unverzüglich mitzuteilen und in regelmäßigen Abständen einen Einblick über den Umfang und die Organisation ihrer Betreuertätigkeit zu geben.

Auch der Nachweis des Führungszeugnisses und der Auszug aus dem zentralen Schuldnerverzeichnis werden alle drei Jahre überprüft. Erfüllen berufliche Betreuer\*innen die Voraussetzungen an die Registrierung nicht mehr, bestehen berechtigte Zweifel an deren Eignung und Zuverlässigkeit in der Fähigkeit, rechtliche Betreuungen zu führen. Die Stammbehörde widerruft dann die Registrierung. Betreuer\*innen verlieren mit dem Widerruf der Registrierung den Anspruch, berufliche Betreuungen zu führen und eine Vergütung zu verlangen.

## Überblick der Veränderungen des neuen Betreuungsrechts

### Stärkung der Selbstbestimmung betreuter Personen

- » **Erforderlichkeitsgrundsatz:** Ein\*e Betreuer\*in wird nur bestellt, wenn andere Hilfen nicht oder nicht ausreichend verfügbar sind (Vollmacht, ambulant Betreutes Wohnen, Nachbarschaftshilfe, u.a.)
- » **Erweiterte Unterstützung:** Betroffene Personen können von der Betreuungsbehörde in geeigneten Fällen so unterstützt werden (Vermittlung in andere Hilfen), dass hierdurch eine rechtliche Betreuung vermieden werden kann.
- » **Pflicht zur Wunschbefolgung:** Betreuer\*innen haben die betreute Person darin zu unterstützen, ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten und nur dann zu vertreten, wenn dies erforderlich ist.
- » **Persönliche Betreuung:** Um die Wünsche der betreuten Person festzustellen, sind regelmäßige persönliche Kontakte mit der betreuten Person erforderlich.
- » **Auswahl des Betreuers/der Betreuerin:** Die Wünsche der betroffenen Person sind bei der Auswahl der zu betreuenden Person zu berücksichtigen. Bei einer fremden Person kann vor der Anordnung der rechtlichen Betreuung ein vorheriges Kennenlernen durch die Betreuungsbehörde vermittelt werden.

- » **Schutz des Wohnraums:** Ein von der betreuten Person selbst genutzter Wohnraum darf durch Betreuer\*innen grundsätzlich nur dann aufgegeben werden, wenn dies dem Willen der betreuten Person entspricht (§ 1833 BGB). Der Betreuer bzw. die Betreuerin hat die Aufgabeabsicht dem Betreuungsgericht unter Angabe der Gründe und der Sichtweise der betreuten Person unverzüglich mitzuteilen, ggf. ist eine vorherige gerichtliche Genehmigung erforderlich.
- » **Gerichtliche Aufsicht:** Das Betreuungsgericht hat die Wünsche der betreuten Person in ihrer Aufsicht und Kontrolle mit aufzunehmen (Umsetzung und Überprüfung der Betreuungsführung, adressatengerechte Anhörung, u.a.).
- » **Berichtspflicht:** Berichte beruflicher Betreuer\*innen haben die persönliche Situation der oder des Betreuten, Ziele der Betreuung, durchgeführte und beabsichtigte Maßnahmen und die Wünsche der betreuten Person zu enthalten.

### **Stärkung der Qualität in der rechtlichen Betreuung**

- » Vereinbarung für ehrenamtliche Betreuer\*innen mit einem Betreuungsverein zur fachlichen Beratung, Begleitung und Unterstützung.
- » Nachweis der persönlichen Eignung und Zuverlässigkeit ehrenamtlicher und beruflicher Betreuer\*innen durch die Vorlage eines Führungszeugnisses für Behörden und einem Auszug aus dem zentralen Schuldnerverzeichnis.
- » Registrierung als berufliche\*r Betreuer\*in bei der zuständigen Betreuungsbehörde (Stammbehörde). Regelmäßige Informations- und Nachweispflichten.

### **Ihre Betreuungsbehörde**

Sollten Fragen zu den Themen Betreuungsrecht, rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung bestehen, stehen die Mitarbeitenden der Betreuungsbehörde der Stadt Bergisch Gladbach maßgeblich für die Bewohner\*innen des Stadtgebiets gerne zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass Beglaubigungstermine nur nach vorheriger Terminabsprache stattfinden können, um ausreichend Zeit für eine Prüfung des Formulars, weitere Erklärungen und Informationen gewährleisten zu können.



**Stadt Bergisch Gladbach – Der Bürgermeister**  
Fachbereich Jugend und Soziales  
Betreuungsbehörde

Und im Internet unter: [www.bergischgladbach.de/betreuungsbehoerde.aspx](http://www.bergischgladbach.de/betreuungsbehoerde.aspx)

# Leben mit extremen Gefühlen

## über Hintergründe der Entstehung der Borderline-Persönlichkeitsstörung und Ansätze zur Bewältigung

 von Susanne Schäfer-Lordt

Fachleitung der Tagesstätte alpha e.V. in Wuppertal (zuvor Burscheid), DBT-Therapeutin

*Gefangen in mir selbst, nichts als  
Angst und Chaos und Dunkelheit,  
ein Abgrund, der ohne Boden scheint.*

*Male tausend gebrochene Herzen,  
an schwarz-weiße Wände,  
trotz der blutigen Arme und Hände.*

*Die Stimmung schießt auf und ab, hin und her,  
und im nächsten Moment ist alles leer.*

*Von Rausch zu Rausch geh ich diesen Weg,  
damit sich irgendwas in mir bewegt,  
weil alles in mir fehlt.*

***Ein Gedicht von Silas Engel***  
Besucher der Tagesstätte alpha e.V. in Burscheid

Silas beschreibt das innerliche Zerwürfnis eines Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung (BPS). Er ist gefangen in sich selber, weil er Strategien entwickeln musste, um zu überleben und doch merkt er, dass diese ihm das Leben ein Stückweit nehmen. Menschen mit einer BPS haben sich im Laufe ihres Lebens Fertigkeiten angeeignet, die den Druck abmildern, der immer wieder hochkommt: Druck durch verdrängte Gefühle, die einen schmerhaft überfluten. Häufig sind sie mit dem Gedanken verbunden, du empfindest es falsch und du bist das Problem.

Wenn man sich die Herkunftsfamilien anschaut, werden Menschen mit einer BPS häufig in einem validierenden Umfeld groß. Ständig bekommen sie zu hören, dass das, was sie empfinden, nicht richtig ist. Dies hat zur Folge, dass sie immer mehr an sich zweifeln. Sie sind oftmals vergeblich auf der Suche nach Nähe und Zuneigung, weil sie diese nicht bekommen haben. Beziehungen sind geprägt durch Abbrüche und Vertrauensverlust. Eine Folge daraus ist der Umstand, dass man beginnt zu idealisieren und zu



Bild: © Tagesstätte – alpha e.V.

entwerten. Idealisieren der Menschen, die einem endlich die so sehnstüchtig vermisste Nähe geben, die man braucht. Sie haben es geschafft, den Panzer zu durchbrechen, den sich die Menschen mit der BPS zum Schutz aufgebaut haben, um nicht mehr so verletzt zu werden. Sie sind diejenigen, die einen verstehen und zugleich die Helden des Alltags sind. Was aber, wenn genau diese Menschen auf einmal anders reagieren?! Sie halten die Nähe nicht mehr aus, weil es einfach zu nah wurde. Oder sie sind gedanklich auf einen Thron gehoben worden, der ihnen nicht gerecht wird. Dann passiert häufig die Entwertung. Auch dieser Mensch kann einen nicht retten. Er kann nicht meine Erwartungen erfüllen.... Es war ja auch klar, das steht mir nicht zu. Der Druck steigt immer weiter (innere Anspannung) und daraus entstehen häufig impulsive und selbstschädigende Verhaltensweisen. Aus der Angst heraus, dass man wieder verlassen wird, bleiben die Menschen allerdings in diesen toxischen Beziehungen. Man möchte auch nicht schon wieder alleine sein. Erneut kommt es zu Selbstschädigungen, um den Druck abzulassen. Ein Teufelskreis! Stellen Sie sich nun einmal vor, wie stigmatisierend unsere Gesellschaft ist. Vor lauter Verzweiflung beginnt ein Mensch sich die Arme aufzuritzen, um den innerlichen Druck loszulassen. Was machen Außenstehende, die das sehen? Sie beginnen ebenfalls zu entwerten. Menschen mit einer BPS haben nachweislich eine hochsensible Wahrnehmung. Sie bemerken die abwertenden Blicke und dann beginnt erneut die Selbstentwertung. Irgendwann kommt dann das Gefühl der Leere, weil man vor lauter Gefühlen nicht mehr weiterwusste. Man wusste nicht, wie man damit umgehen soll und hat sie heruntergedrückt. So lange, bis jeglicher Zugang versperrt wurde.

Innerhalb der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) arbeiten wir in den Modulen: Stresstoleranz, Selbstwert, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Fertigkeiten, Achtsamkeit und Sucht. Die Grundhaltung der Therapeuten ist eine sehr wertschätzende



**Bären-Apotheke**  
in der Rheinberg Galerie

**Inh. Apotheker**  
**Matin Hafizi**

Tel.: 02202/ 97 95 40  
Fax: 02202/ 97 95 444

Hauptstraße 131  
51465 Bergisch Gladbach

Montag - Samstag  
8.00 bis 20.00 Uhr

rheinberg.galerie@baeren-apotheken.de  
www.baeren-apotheken.de



de. Wir gehen davon aus, dass unsere Klient\*innen sich verändern wollen und dass es für sie einer größeren Anstrengung bedarf als für andere. Sie erleben die Situationen häufig als schmerhaft und unerträglich. Sie geben ihr Bestes, in vielen wichtigen Situationen ihres Lebens neue Verhaltensweisen zu lernen. Ihre Wahrheit ist immer subjektiv empfunden und sie tun gut daran, ihre Schwierigkeiten selber zu lösen, auch wenn diese oft von anderen verursacht wurden. Die Menschen erlernen Skills (Fertigkeiten), um ihre innerliche Anspannung zu regulieren. Sie finden ihre Frühwarnzeichen heraus und lernen nach und nach sich selber kennen. Durch eine achtsame Haltung sich selbst gegenüber merkt man, wie die Anspannung langsam nach oben geht und nicht von 0 auf 100 schießt. Gefühle, die man jahrelang unterdrückt hat, dürfen an die Oberfläche kommen. Teilweise können diese lediglich durch die Körperreaktionen und den Handlungsdrang zugeordnet werden. Es wird eine Balance geschaffen zwischen dem Annehmen von Leid und Schmerz auf der einen Seite und dem Drängen nach Veränderung auf der anderen Seite. Sie lernen, welchen negativen Einfluss ein invalidierendes Umfeld hat und wie wichtig es ist, tragfähige Beziehungen zu entwickeln, die nicht durch Idealisieren und Entwerten geprägt sind. Dysfunktionale (schädliche) Verhaltensweisen werden nach und nach abgebaut. Man hinterfragt sich und sein Handeln durch Verhaltensanalysen. Schädliches Verhalten bekommt keine Aufmerksamkeit, funktionales hingegen sehr viel. Solange man bereit ist, an sich zu arbeiten, hat man ein gutes Helfernetz. Man kann die telefonische Rufbereitschaft nutzen, wenn man Hilfe benötigt. Zusätzlich haben wir in der Tagesstätte Burscheid innerhalb der Teilnehmer\*innen eine Gruppe, bei Signal (ein Messenger-Dienst). Dort kann man auch die anderen um Hilfe bitten, wenn es einem nicht gut geht. Das ist immer mit dem Ziel verbunden, einen neuen Weg zu gehen, der auf Dauer für die Person gesünder sein kann. Im Modul „Umgang mit Gefühlen“ arbeiten wir zum Beispiel auch mit VEIN AHAs. Dort lernt man, Gefühle innerhalb der Situationen zu unterscheiden. Stellen Sie sich einmal vor, dass sie zum Beispiel vom Pferd gefallen sind. In Zukunft werden Sie sich daran zurückinnern, sobald Sie in die Nähe des Pferdes kommen. Wahrscheinlich werden die gleichen Gefühle wie beim Sturz hochkommen. Genau das passiert diesen Menschen auch, nur leider um ein Vielfaches intensiver. Es fühlt sich an wie damals, obwohl die Situation vielleicht doch ganz anders ist. Die Gefühle überlagern sich und man muss herausbekommen, welches Gefühl zur tatsächlichen Situation gehört und welches vielleicht doch eine Altlast ist.

Im zwischenmenschlichen Bereich lernt man, seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen. Alleine die Fähigkeit, um etwas zu bitten, ist für die meisten Menschen kein Problem, für einen Menschen mit einer BPS allerdings schon.

Das Gute ist, dass die DBT eine über 60%ige Erfolgsaussicht auf Linderung hat. In einigen Fällen kann man tatsächlich auch von Heilung sprechen. Ergänzend zur DBT hat es Sinn, eine Psychotherapie zu machen, um dort nochmal intensiver seine eigenen Anteile zu erkennen und zu bearbeiten.



Foto: Die Kette e.V.

## Stärkende Tees

 von Andrea Kauling

Besucherin der Tagesstätte, Die Kette e.V.

Der Genuss von Tee, rund um die Uhr oder über den Tag verteilt, kann schnell zum wahren Geschmacks- und auch Wohlfühlerlebnis werden. Das vielfältige Angebot an Tees in Teeläden, Supermärkten und Drogerien, bietet für jeden Geschmack etwas und lässt einen leicht das Richtige finden. Im Folgenden möchte ich einzelne Teesorten nennen und vorstellen, welche Wirkungen ihnen bspw. nachgesagt werden. Thymiantee soll bekannterweise bei Erkältungen hilfreich sein. Persönlich habe ich gemerkt, dass er auf mich auch stärkend wirkt, bspw. wenn er morgens (anstelle von Kaffee) zum Muntermachen zubereitet wird. Wenn ich diesen trinke, dann fühle ich mich danach „normaler“, wacher und muss nicht müde um gute Stimmung ringen.

Salbeitee könnte übrigens auch bei Erkältungen helfen. Bereits im Altertum galt Salbei als geheiliges Kraut. Man rührte die Pflanze, sie brachte jedermann (und -frau), der\*die sie fleißig benutzte, ein hohes, „patriarchalisches“ Alter.

Pfefferminztee unterstützte auch bei Erkältungen, Zahnweh und vertreibe die Müdigkeit. Man solle ihn besser nicht abends trinken; gesunden Schlaf und das schnelle Einschlafen fördere eher der Ehrenpreistee. Tees, die etwas bitter oder nicht so wohlschmeckend sind, können meiner Meinung nach gut mit Agavendicksaft oder Honig gesüßt werden.

Zu mehr Kraft könne auch der Schachtelhalmtee (oder Zinnkrauttee) verhelfen. Es wird in der Literatur bspw. empfohlen, jeden Tag eine Tasse davon zu sich zu nehmen, wenn man sich schwach fühle. Ihm wird auch nachgesagt, Krebs vorbeugen zu können. Besonders Kurkumatee, Hagebuttentee (reich an Vitamin C, wirke heilend bei Erkältungen, unterstütze die Heilung von Nierenleiden), der Muntermacher Brennnesseltee (enthalte

viele Vitamine und Mineralstoffe, darunter Fluor und Eisen; Menschen mit Nierenbeschwerden sollten ihn jedoch meiden!), Ringelblumentee und Ingwertee enthielten laut Literatur diese krebsvorbeugende und/oder -hemmende Wirkung auch. Auch Ingwer sei wirksam als Antimutagen. Demnach heißt es, es könne vorbeugend gegen Zellmutationen wirken, die zu Krebs führen könnten. Darauf hinaus könne Ingwer dazu beitragen, Schmerzen zu lindern, den Blutdruck zu senken und das Herz zu stimulieren.

Tee im Allgemeinen und im Besonderen auch grüner Tee, könne krebsvorbeugend bis -hemmend wirken. Diese Wirkung werde auf Tannine im Tee zurückgeführt, die auch „Viren und Bakterien zerstören“ könnten. Tee wird nachgesagt, und das ist Ihnen sicherlich bereits bekannt, er könne dazu beitragen, das Herz, die Gefäße und die Leber zu schützen.

Grüne Teeblätter sollen im Allgemeinen eine doppelt so hohe Konzentration an Catechinen wie schwarze Teeblätter besitzen. Je stärker der Tee sei, desto größer sei der erhoffte gesundheitliche Nutzen. Aber auch durch Tees können selbstverständlich unerwünschte Wirkungen auftreten, wenn man zu viel davon trinkt, weshalb sich jeder auch nochmal persönlich informieren sollte. Grundsätzlich ist also anzuraten: alles in Maßen. Und es ist hier auch wichtig zu erwähnen, dass Sie Tees nicht zu heiß trinken sollten (insbesondere bei Problemen mit Speiseröhrenentzündungen/Sodbrennen). Ginseng, so auch Ginsengtee, wirke als Adaptogen (Bezeichnung für biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Körper helfen sollen, mit Stress umzugehen). Adaptogene seien für den Körper unschädlich und sollen regulierend wirken, d. h. sie korrigieren möglicherweise, vereinfacht gesagt, was auch immer im Körper nicht stimmt. Auf diese Weise soll ein Blutdruck, der zu hoch ist, gesenkt werden bzw. wenn er zu niedrig ist, werde er erhöht. Verstehen Sie dies bitte nicht als Heilversprechen, denn es gibt verschiedene Gründe für Blutdruckveränderungen. Sprechen Sie auch immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Bevor ich zum Ende komme, noch einige Worte zum Schwarzen Tee, der, in Maßen getrunken, durchaus auch gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweise. Er enthalte, neben einer geringen Menge an B-Vitaminen, vorwiegend die Mineralstoffe Kalium und Fluorid. Während ersteres u.a. den Blutdruck reguliere, stärke letzteres Zähne und Knochen. Die auch im Kaffee enthaltenen Substanzen Theobromin und Theophyllin sollen konzentrationsfördernd und anregend wirken und dies sogar länger als beim Kaffeegenuss. Antibakteriell und schmerzlindernd sei der Schwarztee auch günstig für den Magen-Darm-Trakt. Doch trinke ich ihn sehr gerne und sehr oft auch gegen meine Depressionen und seelischen Schmerzen, denn er hebt (bei mir) die Stimmung und vertreibt das seelische Unwohlsein. Dies vermag besonders der Earl Grey Tee, den ich jedem wärmstens empfehlen kann, der\*die Probleme mit der Stimmung hat – was ein (fach) ärztliches Gespräch jedoch nicht ersetzen sollte. Diese Wirkung kann auf das darin enthaltene Bergamotte-Öl zurückgeführt werden – aber mir hilft jeder Earl Grey Tee,

auch ein preiswerterer, dem kein echtes Bergamotte-Öl hinzugefügt wurde (Allerdings sollte es meiner Meinung nach der lose Tee sein. Earl Gray Tee im Teebeutel ist für meinen Geschmack nicht so köstlich). Man sollte jedoch nicht „nur“ oder zu viel Schwarzttee trinken – denn Vorsicht: Nicht nur zuviel Schwarzttee kann, allgemein bekannt, das Herz beunruhigen – sondern auch grüner Tee und Kräutertees regen den Körper auf vielerlei Art an. Also immer mal wieder eine Tasse, aber dazwischen andere, vorzugsweise Kräutertees, denn Abwechslung tut gut!

**Die hier geteilten Informationen über die Wirkung von Tees auf die Gesundheit gehen zurück auf:**

„Tassenweise Wohlbefinden“, ein Artikel von Carmen Schnitzer aus der Zeitschrift Vegan World (06/2022) sowie den Büchern: „Nahrung ist die beste Medizin“ von Jean Carpes und „Heilkräuter aus dem Garten Gottes“ von Maria Treben.

Seit sechs Generationen



MALTESER - APOTHEKE  
APOTHEKER ALEXANDER HOMANN e.K.  
51465 Bergisch Gladbach · Odenthaler Str. 107  
Telefon 0 22 02 / 3 54 06 · Fax 0 22 02 / 4 31 18

*im Dienste Ihrer Gesundheit*



Foto: Nils Althoff

## „Levve un Levve losse“

Auch 2024 war die Kette e.V. wieder mit einem eigenen Festwagen beim Gladbacher Karnevalszug am 11. Februar am Start!

Als trialogische, inklusive Gemeinschaft des Sozialpsychiatrischen Zentrums möchten wir während des rheinisch-bergischen Karnevals unter dem selbstgewählten Motto „Levve un Levve losse“ für eine offene, aber auch tolerantere und bunte Gesellschaft einstehen.

Mehr zu dieser oder anderer Aktivitäten unseres Vereins erfahren Sie auf

[www.die-kette.de](http://www.die-kette.de)

und folgen Sie uns auf unseren Social Media-Kanälen bei:



# — Hotel Boskamp —

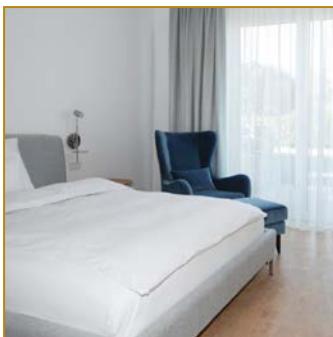
## HERZLICH WILLKOMMEN IM HOTEL BOSKAMP!

Unser familiär geführtes Gästehaus liegt in einer ruhigen Seitenstraße in Bergisch Gladbach an der Stadtgrenze zu Köln. Gleich hinter dem Grundstück beginnt das Naturschutzgebiet Königsforst.



### UNSERE ZIMMER

Die schlichte Gemütlichkeit, die hochwertigen Möbel und der private Aussenbereich verwandeln jedes einzelne Zimmer in eine Wohlfühloase.



- 23m<sup>2</sup> – 95 m<sup>2</sup>
- Balkon oder Terrasse
- WLAN, TV
- Rollstuhlgerecht nach DIN 18040-2
- Kaffee/Tee/Wasser inkl.
- Klimatisiert

BARRIERE-FREIER ZUGANG

**Hotel Boskamp • Am Eichenkamp 1 • D-51427 Bergisch Gladbach**  
**Buchung: 0221 922 625 0 • hotel@boskamp-group.de • www.hotel-boskamp.com**



## „Endlich wieder mittendrin!“

### ein Erfahrungsbericht zu den Gladbacher Sonntagsumzügen 2023 und 2024

 von Lydia Milde

Nutzerin der Angebote der Kette e.V.

Vor 50 Jahren sah ich den Gladbacher Zug das erste Mal. Ich hatte gerade am Karnevalssonntag meine Zwilllingssöhne bekommen. Ganz oben vom Marienkrankenhaus sah ich den Zug. Winzig klein kam er durch die Laurentiusstraße. Ich war zugleich glücklich über meine süßen Babys und traurig, nicht beim Zug dabei zu sein.



Vergangenes Jahr aber war ich nun mittendrin im Geschehen, als Teilnehmerin – im Rollstuhl! Mein Mann (rundes Bild rechts) hat mich geschoben, ab und zu von Herrn Fundneider (rundes Bild links), Mitarbeiter der Kette e.V., abgelöst.

Es machte eine riesige Freude, den Trubel so nah mitzuerleben. Sarah Patermann sowie ihre Kolleginnen und Kollegen hatten alles super organisiert. „Kamelle, Kamelle!“ schallte es rundherum. Viele bedankten sich.

Auch 2024 nahmen wir am 11. Februar unter dem Motto „Levve un Levve losse“ am Gladbacher Zug teil – ich diesmal sogar motorisiert – und erfreuten uns an unseren und vielen weiteren phantastievollen Kostümen der Fußgruppen und Besucher\*innen aus nah und fern.

Für mich war es beide Male ein tolles Erlebnis mit der Kette!



# Claudia Seydholdt – eine Gestalterin geht in den Ruhestand

Persönliche Worte zum Abschied

 von Silke Jungbluth

Vorständin Die Kette e.V.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie war Ihre letzte Arbeitswoche? Hat Ihnen Ihre Arbeit Spaß gemacht? Hatten Sie Freude an dem, was Sie getan und an dem, was Sie bewirkt haben?

Denn genau das war Claudia Seydholdts Erfolgsrezept: Ihre Arbeit hat ihr Spaß gemacht. Und das betonte sie auch bei unseren gemeinsamen Willkommensveranstaltungen für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Man kann nur dann wirklich gute Arbeit leisten, wenn es Spaß macht.

Chancen ergreifen, Bedarf erkennen, sehen, hören – weil ihr der Mensch am Herzen liegt, der es aus verschiedenen Gründen nicht so einfach hat im Leben. Claudia Seydholdt hat den Bedarf gehört und sofort angefangen zu denken; eine Idee zu entwickeln, wie den Menschen geholfen werden kann, wie man diese Versorgungslücke schließen und wen man hierzu mit ins Boot holen kann. Und sie hat viele mit ins Boot geholt und verschiedenste Menschen zusammengebracht. Dabei blieb sie Sinnstifterin und Antrieb.

Claudia Seydholdt hat als ehrenamtliche Fahrerin bei der Kette begonnen und mit ihrer Idee von Gemeindepsychiatrie die Chancen im Aufbau fehlender Versorgungsstrukturen erkannt. So beschreibt man heute Start-ups: Ein Start-up-Unternehmen ist eine Unternehmensgründung mit einer Geschäftsidee und hohem Wachstumspotential. Oft operieren Start-ups in jungen oder noch nicht existierenden Märkten und müssen erst ein funktionierendes Geschäftsmodell finden. Der wesentliche Unterschied war, dass es Claudia Seydholdt dabei nie um wirtschaftlichen Erfolg oder Wachstum ging. Sie hat der Bedarfe wegen aufgebaut und war zwischendurch immer mal wieder verwundert, wenn sie zum Beispiel die aktuelle Mitarbeiter\*innenzahl hörte. Einst war sie die vierte Mitarbeiterin und jetzt sind wir über 400. Und ich möchte Regine Soens, unsere dritte Mitarbeiterin, zitieren: „Wenn wir Claudia nicht gehabt hätten, wären wir nie so gewachsen!“



Hat sich ein Start-up etabliert, gilt es allgemein nicht mehr als Start-up. Ehemalige Start-up-Unternehmen bewahren sich mitunter die erfolgreichen Ansätze ihrer Gründungszeiten, wie Innovationsfähigkeit und Flexibilität. Das war Claudia Seydholdt auch bei der Nachbesetzung ihrer Stelle sehr wichtig. Sie hat betont, dass sie keine Nachfolge möchte, die das gemachte Nest verwaltet. Es lag ihr am Herzen, dass die Kette Innovationsschmiede im Gesundheits- und Sozialwesen bleibt und kreativ gestaltet – zur Verwirklichung unseres Slogans „**Wir stärken Menschen**“.

Ebenso wichtig war ihr unsere zweite Mission: „**Wir verändern Gesellschaft**“. Und weil ihr das seit vielen Jahren besonders wichtig war, hat sie ihren Wirkungskreis immer weiter vergrößert und den Belangen von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen landes- und bundesweit Stimme gegeben.

*Liebe erste Lieblings-Fachvorständin,*

*wir möchten dir mit den Worten danken, die wir vor Jahren auf unserer Website veröffentlichten:*

*„Du bist eine Gestalterin und immer voller Ideen. Die Gemeindepsychiatrie liegt dir sehr am Herzen. Deine Ideen entstehen und wachsen ebenso im regelmäßigen Austausch mit Netzwerkpartner\*innen und Kolleg\*innen wie auch im Dialog und in Arbeitsgruppen. Du hörst aktiv zu und entwickelst kreativ weiter. Wenn du von einer Idee begeistert bist, findest du immer einen Weg zur Umsetzung. Du bist entscheidungsstark und mutig. Es hat viel Spaß gemacht, mit dir zusammenzuarbeiten!“*

*Und wir möchten hinzufügen:*

*Herzlichen Dank – wir werden dich vermissen!*



## Claudia Seydholdt geht, ihre Wurzeln bleiben.

Verabschiedung unserer Fachvorständin in den Ruhestand.

„*von Maike Eyring, Tobias Fundneider, Mareike Lahm, Dagmar Richerzhagen,  
Beate Simons, Anne Stegert und Dennis Stieler*

Fachgebietsleitungen Die Kette e.V.

*Abschied nehmen fällt stets schwer,  
Gutes wünschen wir dir umso mehr.  
Eine tolle Zeit der Gemeinsamkeit,  
geprägt im Job durch Heiterkeit.*

*Dein Blick war stets nach vorn gerichtet,  
wo Nebel war, hast du ihn gelichtet,  
brachtest mit dir die Sonne,  
dich hier zu haben war eine Wonne.*

*Auch wenn es mal hieß „Gut begonnen, nichts gewonnen“,  
war für dich längst nichts zerronnen,  
sondern wurde Neues ersonnen.*

*Dein Einsatz war einfach klasse,  
hob dich ab von der breiten Masse,  
darauf schwingen wir alle die Kaffeetasse.*

*Dein Witz bei der Arbeit schlug ein wie ein Blitz,*

*wenn er auch war manchmal spitz.*

*Wie schade, dass du nun in Rente gehst*

*und nicht mehr an unserer Seite stehst.*

*Wie dich erfüllt uns da die Trauer,*

*sie ist aber nur von kurzer Dauer,*

*denn wir freuen uns für dich und deine neue Welt,*

*die alle unsere Herzen erhellt.*

*Gerade die Rente entfacht neue Talente,*

*setzt stets neue Akzente,*

*bei einem Menschen wie dir,*

*den hoch schätzen vor allem auch wir.*

*Auf die alten Zeiten heben wir das Glas*

*und halten mit Wünschen dabei kein Maß,*

*Bleib wie du bist,*

*dafür gibt es keine Frist.*

*Alles Gute und viel Gesundheit,*

*das wünschen wir für deinen Ruhestand*

*der sicherlich wird amüsant.*

Nun ist es soweit. Du, liebe Claudia, unsere sehr geschätzte Fachvorständin, bist bereit, einen neuen Lebensabschnitt anzutreten. Wir wissen schon jetzt, dass uns deine hohe Fachkompetenz fehlen wird. In regen Diskussionen hast du deinen wachen Geist, dein Talent, dich in andere reinzuversetzen und deine schnelle Auffassungsgabe unter Beweis gestellt. Du bewahrest in allen Situationen stets die Ruhe und die Zuversicht. Du warst uns ein Fels in der Brandung.

Mit dir, Claudia, konnten wir gut bei einem Kaffee über neue und alte Ideen „töttern“, allerdings wolltest du uns dafür nicht am frühen Morgen sehen. Hat man dich im Laufe des Tages getroffen, konnte es auch gut sein, dass du einem einen leckeren Joghurt mit Blaubeeren angeboten hast – lecker schmecker!

Du bist vor Ideen übergespudelt, wurdest nicht müde, dich für (unsere und) deine Werte und Vorstellungen einzusetzen. Mit dir hieß es: gestalten und neue Gegebenheiten als Gelegenheiten zu nutzen. In dieser VUCA-Welt verlorst du nie deine Zuversicht, dass wir gemeinsam den Widrigkeiten trotzen und Chancen nutzen können.

Besondere Freude hat es uns daher gemacht, am 16. Juni 2023 deine Verabschiedung im THEAS-Theater mitzustalten. Gemeinsam mit vielen Menschen, die dich, liebe Claudia, über die Jahre begleitet haben, konnten wir dich und dein Werk feiern und würdigen. Neben einigen persönlichen Erzählungen von Redner\*innen über die gemeinsame Zeit, hatten wir durch eine Ausstellung von Bildern und früheren Kette-Magazinen die Gelegenheit, gemeinsam in Erinnerung zu schwelgen. Auch dafür möchten wir herzlichen Dank sagen.

Liebe Claudia, wir wünschen dir viel Lust beim „unruhig“ sein. Viel Zeit, um das Meer zu genießen und keine Einschränkungen bei allem, wozu du Lust hat. Du hast der Kette e.V. und der gemeindepsychiatrischen Arbeit im Kreis starke Fundamente und Wurzeln verliehen und dafür möchten wir dir als Fachvorständin und als Mensch herzlich danken!

In Erinnerung an die tolle Zeit mit dir

*Deine Fachgebietsleitungen*

Fotos: Blackbird Visuals Weber & Rehfeld GbR

## Impressionen der feierlichen Verabschiedung





Die Kette HandWerk

gemeinnützig

# Sie möchten hochwertig ausgeführte Malerarbeiten?



Wir bieten Ihnen

- fachgerechte Renovierungen
- Fassadengestaltung
- Innenausbau u.v.m.

zuverlässig – fachgerecht – zufriedene Kunden

Die Kette HandWerk gGmbH | Paffrather Str. 70 | 51465 Berg. Gladbach

Tel: 02202 2711-190 | [s.pesch@dk-handwerk.de](mailto:s.pesch@dk-handwerk.de)

[www.dk-handwerk.de](http://www.dk-handwerk.de)





Foto: Peter & Pablo

## Unser Interview mit Claudia Seydholdt:

Noch einmal ein Blick auf Vergangenes und auf das,  
was da noch so kommen mag... und darf!

 **Stefan Drecker** (stv. für die Redaktionsgruppe von EINBLICK)  
**im Gespräch mit Claudia Seydholdt** (Vorständin i.R., Die Kette e.V.)

**Stefan Drecker:** Liebe Frau Seydholdt, herzlichen Dank, dass Sie uns auf diesem Wege die Möglichkeit geben, Berufliches und Privates von Ihnen, die lange Zeit mehr als nur „das Gesicht der Kette“ war, zu erfahren.

Sie sind Diplom-Psychologin und seit Dezember 1988 bei der Kette e.V. beschäftigt. Anfangen haben Sie ehrenamtlich und als Honorarkraft, seit 2003 waren Sie Vorständin. Das ist ein erstaunlicher Werdegang, zumal Sie darüber hinaus auch in anderen sozialen Vereinen, bspw. bei der Arbeitsgemeinschaft Gemeindepsychiatrie im Rheinland (AGpR), tätig sind und auch politisch immer sehr aktiv waren. Alles zum Wohle des Rheinisch-Bergischen Kreises.

Und trotz alledem sind Sie sehr bodenständig geblieben – so werden Sie durch eine unserer Redaktionskolleginnen, die Sie schon lange kennt und dies somit sicherlich beurteilen darf, beschrieben. Aber bevor hier schon zu viel über Sie erzählt wird, fangen wir einfach mal mit den gesammelten Fragen aus dem Kreis unserer Redaktionsteilnehmenden an, damit auch Sie nun zu Wort kommen:

Dass Sie sich so stark für den Rheinisch-Bergischen Kreis engagieren, hat doch bestimmt einen Grund. Sind Sie hier aufgewachsen oder ist der Kreis später Ihre Heimat geworden?

**Claudia Seyboldt:** Mit neun Jahren bin ich mit meinen Eltern nach Burscheid gezogen, so dass der RBK – mit Ausnahme meiner Studienzeit in Gießen und Trier – seitdem meine Heimat ist.

**Stefan Drecker:** Wie kamen Sie dazu Psychologie zu studieren, ein doch recht langes und schwieriges Studium!? Die Arbeit mit und für psychisch Kranke scheint Ihnen persönlich sehr am Herzen zu liegen. Haben Sie in Ihrem persönlichen Umfeld früher schon mit psychisch kranken Menschen zu tun gehabt?

**Claudia Seyboldt:** Ungewöhnliche Menschen haben mich schon immer interessiert, auch wenn es in meinem familiären Umfeld keine Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen gab. Die Entwicklungs- und Lebenschancen – auch und gerade von Menschen mit Handicaps – zu fördern und zu unterstützen erschien mir schon damals als ein lohnenswertes Berufsziel.

**Stefan Drecker:** Als Sie 1988 bei der Kette angefangen haben, wie stellte sich unser, damals sehr junger Verein, in Ihren Augen dar und was hat die Kette als Arbeitgeber für Sie interessant gemacht?

**Claudia Seyboldt:** 1988 bestand die Kette aus drei weiteren hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen, es herrschte eine große Aufbruchstimmung. Die Zusammenarbeit machte Spaß, wir konnten Vieles ausprobieren und waren nahe an den Menschen, für und mit denen wir arbeiteten.

**Stefan Drecker:** Wie haben Sie Beruf, Politik und Privatleben unter einen Hut bekommen?

**Claudia Seyboldt:** Da ich es schon immer wichtig fand, dass das Thema „psychische Erkrankung“ in die Öffentlichkeit rückt und Strukturen geschaffen werden, die Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe geben, war es für mich folgerichtig, kommunalpolitisch tätig zu werden. Dies dann im Kreistag, da hier der Gesundheitssektor angesiedelt war. Zugute kam mir dabei, dass mein Mann selbst kommunalpolitisch tätig war (wenn auch mit einem anderen Schwerpunkt und im Stadtrat von Burscheid) und er so großes Verständnis für mein Engagement (und selbst keine Langeweile) hatte. Praktisch war auch, dass die Sitzungen in Bergisch Gladbach stattfanden.

**Stefan Drecker:** Wie war Ihre persönliche Entwicklung bei und mit der Kette? Haben auch Sie bei der Arbeit für Die Kette e.V. dazugelernt?

**Claudia Seyboldt:** Die Jahre bei der Kette waren für mich auf vielfältige Art prägend und lehrreich. Da ich zunächst als Fahrerin, dann in der Betreuungs- und Gruppenarbeit tätig war, bevor ich die Leitung des SPZs übernahm, habe ich viele Bereiche der Kette kennengelernt und später auch aufgebaut. So lernte ich nicht nur viele Fachgebiete kennen, sondern auch einiges über Projektentwicklung, politische Entscheidungswege und vor allem über die Zusammenarbeit mit sehr unterschiedlichen Menschen – das hat mir immer besondere Freude bereitet.

**Stefan Drecker:** Wie hat sich die Kette in Ihren Augen und insbesondere unter Ihrer Leitung entwickelt? Sind Sie mit dieser Entwicklung zufrieden?

**Claudia Seyboldt:** Mit der Entwicklung der Kette bin ich sehr zufrieden – das ist aber nicht mein Werk, sondern das Ergebnis sehr engagierter Arbeit von sehr vielen Menschen, die auf unterschiedlichste Arten am Gelingen beteiligt waren. Ganz besonders möchte ich hier meine Vorstandskollegin Frau Jungbluth hervorheben, die ganz maßgeblich zum Erfolg der Kette beigetragen hat.

**Stefan Drecker:** Was wünschen Sie sich für die Kette in der Zukunft? Welche Ziele haben Sie erreicht, welche Ziele sind noch zu erreichen?

**Claudia Seyboldt:** Ich wünsche mir vor allem, dass die Kette auch weiterhin nahe bei den Menschen ist und innovative Lösungen für die unterschiedlichsten Probleme entwickelt – aber da mache ich mir keine Sorgen. Die Kette ist sehr gut aufgestellt, wir haben tolle Leistungen und Mitarbeitende und sind gut vernetzt. Aufgaben, die es als nächstes zu bewältigen gilt, sind u.a. die erfolgreiche Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes, die Anerkennung von Peerberatung als Regelleistung, die Absicherung unserer Leistungen auch in Zeiten knapper öffentlicher Kassen und die Gewinnung von Fachkräften, z.B. auch für die Durchführung psychiatrischer Fachkrankenpflege. Sicher gibt es noch viele weitere Ziele – aber die sollen jetzt von den neuen/alten Vorständinnen Ursula Meeth und Silke Jungbluth definiert und zusammen mit unseren sehr kompetenten Fachgebietsleitungen konzipiert und umgesetzt werden.

**Stefan Drecker:** Wie würden Sie in fünf Stichpunkten den Erfolg des Vereines erklären?

**Claudia Seyboldt:**

- » Hohe Qualität der Arbeit
- » Bedarfsorientiert, keine Planungen „vom grünen Tisch“
- » Gute Vernetzung
- » Innovativ, schnelles Reagieren auf aktuelle Bedarfe und Strömungen
- » Gutes Betriebsklima, Arbeiten auf Augenhöhe mit Mitarbeitenden und Klient\*innen

**Stefan Drecker:** Gab es berufliche Erfolge, die für Sie persönlich sehr wichtig waren? Was hat Ihnen am meisten Spaß gemacht, welche besonderen Herausforderungen gab es?

**Claudia Seyboldt:** Die Teilnahme am EU-Projekt „Horizon“ und der daraus entstandene Aufbau unserer Inklusionsfirmen war für mich und die damals noch viel kleinere Kette sicher ein wichtiger Schritt, der auch viel Spaß gemacht hat. Herausfordernd waren die ersten Jahre nach Entstehung der Pflege-WGs, hier musste ich vieles dazulernen.

**Stefan Drecker:** Und jetzt einmal Hand aufs Herz, wie oft waren Sie frustriert und wollten alles hinschmeißen?

**Claudia Seyboldt:** Noch nie – frustriert war ich schon ab und an – vor allem, wenn ich für eine Idee, die mir wirklich gut erschien, keine Umsetzungsmöglichkeiten finden konnte. Aber meine Tätigkeit bei der Kette aufzugeben war nie eine Option für mich.

**Stefan Drecker:** 1989 erschien das erste Mal das Kette-Magazin. Unseres Wissens nach war das Ihre Idee. Wie kamen Sie dazu?

**Claudia Seyboldt:** Die Idee hatte ein älterer Herr, Herr Arold, den ich selbst einige Zeit betreut habe. Wir haben zusammen das Format entwickelt – damals noch sehr improvisiert und wenig professionell.

**Stefan Drecker:** Mittlerweile ist das Kette-Magazin bis zu 100 Seiten stark. Layout und Inhalt haben sich stark weiterentwickelt. Was ist Ihnen bezüglich dieses Projekts eindrücklich in Erinnerung geblieben?

**Claudia Seyboldt:** Besonders gefreut haben mich immer die vielfältigen Artikel der sehr engagierten Kette-Redakteur\*innen und die positiven Rückmeldungen der Leser\*innen. Herr Kralemann und das Redaktionsteam haben dafür gesorgt, dass das Magazin mittlerweile in großer Auflage erscheint und viel zum positiven Image der Kette beiträgt.

**Stefan Drecker:** Jetzt haben wir viel darüber gesprochen, was Sie für andere, insbesondere die Kette, getan haben. Was wünschen Sie sich für sich selbst in der Zukunft? Wie möchten Sie Ihren wohlverdienten Ruhestand genießen?

**Claudia Seyboldt:** Für mich selbst wünsche ich mir vor allem Gesundheit, um die Zeit, über die ich nun frei verfügen kann, auch genießen zu können. Neben einem (eher kleinen) Zeitfenster ehrenamtlicher Tätigkeit werde ich vor allem mehr Zeit mit meinem Freundeskreis hier und in Ostfriesland verbringen, vermehrt meinen Hobbies (Kultur, reisen, lesen...) frönen und mich in aller Ruhe nach einer neuen Wohnform, z.B. in einem Mehrgenerationenprojekt umschauen.

**Stefan Drecker:** Liebe Frau Seyboldt, wir danken Ihnen für das offene Gespräch, nicht zuletzt aber vor allem dafür, dass Sie den Teilnehmenden die Arbeit an diesem Magazin ermöglicht und durch eine fortwährende Förderung und Unterstützung all die Jahre an der Erstellung der Kette-Magazine mitgewirkt haben.

Wir wünschen Ihnen für Ihren Ruhestand von Herzen alles erdenklich Gute.  
Genießen Sie die Zeit im Kreise Ihrer Lieben!

*Dieses Interview entstand unter Federführung von Stefan Drecker (Mitglied der Redaktionsgruppe). Die Fragen stammen u.a. von: Elleana Viale, Gaby Merl, Olaf Harske, Petra Stuhlemmer, Alexander Rosskopf, Ingrid Becker und Stefan Drecker.*



Foto: Peter & Pablo

## Herzlich willkommen bei der Kette!

### Die neue Fachvorständin Ursula Meeth im Gespräch

✍ **Stefan Drecker** (stv. für die Redakitionsgruppe von EINBLICK)  
**im Gespräch mit Ursula Meeth** (Vorständin, Die Kette e.V.)

Als gelernte Krankenschwester und Dipl.-Sozialpädagogin hat Ursula Meeth bereits Erfahrungen in der Leitung sozialer Einrichtungen, z.B. der Altenhilfe in Bornheim und Bonn innerhalb der Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) oder die Geschäftsführung des Clarenbachwerkes in Köln. Seit Sommer 2023 ist sie die neue Vorstandskollegin an der Seite von Silke Jungbluth. Stefan Drecker, Mitglied der Redakitionsgruppe, hat sie Anfang des Jahres zu einem persönlichen Gespräch getroffen.

**Stefan Drecker:** Liebe Frau Meeth, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben! Vielleicht mögen Sie sich unseren Leserinnen und Lesern kurz vorstellen und ein wenig über Ihren beruflichen Antrieb und Ihre Werte berichten?

**Ursula Meeth:** Zu Beginn meiner Beruflichkeit habe ich eine Ausbildung zur Krankenschwester gemacht und hatte das Glück, dort einen ganzheitlichen Ansatz der Pflege kennenzulernen. Den Menschen nicht nur mit seinem Krankheitsbild, sondern als gesamte Person mit einer Vielzahl von Kompetenzen, Bedürfnissen und Bewältigungsstrategien wahrzunehmen, war schon Teil meiner Ausbildung. In meinen ersten beruflichen Schritten merkte ich schnell, dass dies nicht die gängige Haltung im Pflegealltag ist und habe mich entschieden, ergänzend zur Pflegeausbildung Sozialpädagogik zu studieren. So konnte ich entschiedener daran mitwirken, dass sich Lebensräume für

Menschen öffnen und auch in Krankheit oder im hohen Alter gestaltbar bleiben. Eine ermögliche Haltung benötigt ein entsprechendes Arbeitsumfeld. Dieses mitzustalten, war mein Antrieb, leitend im Sozialwesen zu arbeiten. Dies deckt sich mit unseren Menschenrechten genauso wie mit christlichen Werten. Beide sind mir wichtig.

**Stefan Drecker:** Sind diese Haltung und die Werte auch der Grund, warum Sie bei der Kette sind?

**Ursula Meeth:** Die Kette e.V. ist ein Unternehmen, das ganzheitliche Unterstützung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen anbietet und Prävention mitteninkt. Der Unterstützungsbedarf steigt kontinuierlich. Umso wichtiger wird die Arbeit von Trägern wie Die Kette e.V. Wir möchten „Menschen stärken“ und „Gesellschaft verändern“. Ein Verein, der sich dies in die Mission schreibt, lädt mich persönlich zur Mitarbeit ein, weil es aus meiner Sicht genau diese Ausrichtung braucht, wenn wir Lebensumstände verbessern und Inklusion leben möchten. Sehr gut gefällt mir in diesem Zusammenhang auch, dass wir eigene Inklusionsunternehmen aufgebaut haben und zahlreichen Menschen mit Beeinträchtigungen eine Arbeitsmöglichkeit bieten können.

**Stefan Drecker:** Wie würden Sie sich und Ihre Persönlichkeit in fünf Stichpunkten den Leser\*innen beschreiben wollen?

**Ursula Meeth:** empathisch, mutig, offen, klar, an der Sache interessiert

**Stefan Drecker:** Die Kette e.V. gibt es schon viele Jahrzehnte. Haben Sie unseren Verein früher bereits als „Außenstehende“ wahrgenommen und wenn ja, wie?

**Ursula Meeth:** Die Kette e.V. gibt es in diesem Jahr seit vierzig Jahren. Sie arbeitet vorrangig im Rhein-Bergischen Kreis. Ich komme aus Brühl und habe lange in Niedersachsen gewohnt, darum war mir Die Kette e.V. zuvor nicht bekannt – die wertvolle Arbeit sozialpsychiatrischer Zentren aber durchaus. Da Frau Seydholdt sich im Rheinland und auch deutschlandweit für die Belange von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen engagiert, war mir ihr Name im Rahmen der Verbandsarbeit ein Begriff.

**Stefan Drecker:** Wenn Sie Ihre früheren Eindrücke von der Kette mit dem vergleichen, was Sie jetzt wahrnehmen, seitdem Sie hier arbeiten – welches Resümee ziehen Sie dabei?

**Ursula Meeth:** Die Kette e.V. hält, was sie verspricht.

**Stefan Drecker:** Und welche Ideen und Visionen haben Sie für die Kette? Welche Herausforderungen sehen Sie, die dabei berücksichtigt werden müssen?

**Ursula Meeth:** Unternehmen sind immer in Bewegung und müssen sich verändernden Gegebenheiten anpassen. Wir stehen vor vielen Herausforderungen. Für uns wird es immer wichtig sein, Qualitäten zu halten und zu steigern und kontinuierlich abzugleichen. Wir sollten uns regelmäßig hinterfragen, ob das, was wir tun, den Bedürfnissen

der Klientinnen und Klienten entspricht. Um dies zu erreichen, sind Beteiligungsprozesse in unserer täglichen Arbeit besonders bedeutsam. Äußere Umstände und persönliche Belastungen führen dazu, dass mehr und mehr Menschen gefährdet sind, psychisch zu erkranken. Präventive Angebote sollen aus diesem Grund vermehrt entwickelt und angeboten werden. Wir werden uns dem Arbeitskräftemangel stellen und aktiv daran mitarbeiten, dass Finanzierungen auskömmlich bleiben oder werden und die Kontinuität unserer Arbeit ermöglichen. Große Sorge bereitet mir die Veränderung in der politischen Landschaft in Deutschland. Häme und Herabwürdigung auch der Personengruppe, die wir als Kette stärken möchten, droht gesellschaftsfähig zu werden. Hier müssen wir aufstehen und dürfen nicht zulassen, dass sich eine menschenverachtende Haltung in Deutschland durchsetzt. Da gilt: Nie wieder!

**Stefan Drecker:** Worin sehen Sie Ihre wichtigste Aufgabe bei der Kette?

**Ursula Meeth:** Unsere wichtigsten Aufgaben sehe ich darin, dass Silke Jungbluth und ich uns gemeinsam den oben beschriebenen Herausforderungen stellen. Ich bin sehr froh darüber, dass ich mit Silke Jungbluth eine Kollegin habe, die die gleichen Ziele verfolgt und Grundhaltungen einnimmt. Die Anforderungen der kommenden Zeit sind nur im Team zu bewältigen.

**Stefan Drecker:** Zum Abschluss möchten wir Ihnen gerne noch zwei persönliche Fragen stellen: Wie gestalten Sie Ihre Freizeit und welche Hobbys haben Sie?

**Ursula Meeth:** Ich wandere sehr gerne, am liebsten in der Eifel und mit meinem Mann. Unser Kraftort liegt in Irland.

**Stefan Drecker:** Und womit kann man Ihnen eine große Freude bereiten?

**Ursula Meeth:** Wenn wir miteinander das Leben feiern, so wie es ist. Und wenn es uns gelingt, uns konsequent auf Augenhöhe zu begegnen.

**Stefan Drecker:** Liebe Frau Meeth, herzlichen Dank für Ihre offenen Worte! Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit!



Die Kette e.V.



Wir  
stärken  
Menschen

Das blaue Pferd heißt Marco,  
ist 49 Jahre alt und kommt aus Triest.  
Doch seine Geschichte beginnt bereits viel früher...



Paffrather Str. 70 | 51465 Bergisch Gladbach

02202 2711-0 | [www.die-kette.de](http://www.die-kette.de)

# Wir stärken Menschen und verändern Gesellschaft.

Machen Sie gerne mit – wir freuen uns auf Sie!

 von Silke Jungbluth und Ursula Meeth

Vorständinnen Die Kette e.V.

Bei Die Kette e.V. gibt es vieles, dass Sie mitgestalten können: ganz gleich, ob es die Mitarbeit an diesem Magazin, das ehrenamtliche Engagement, eine Mitgliedschaft, die Beteiligung als Nutzerin oder Nutzer oder eine Spende ist – wir freuen uns auf Ihr Mitwirken! Denn hierdurch tragen Sie dazu bei, dass wir gemeinsam Menschen stärken und Gesellschaft nachhaltig verändern können!

Auch im vergangenen Jahr haben uns wieder viele Unterstützungen erreicht. Wir danken uns bei allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, vielen kleinen und großen Gesten und Worten, den Beteiligungen an diesem Magazin durch die Redaktionsteilnehmerinnen und Redaktionsteilnehmer und den vielen Bereicherungen, die sich in Zusammenarbeit mit Nutzerinnen und Nutzern ergeben haben.

Herzlichen Dank auch den über 80 Spenderinnen und Spendern für ihre einmaligen, monatlichen oder jährlichen Spenden, mit denen wir Projekte umsetzen konnten, die sonst nicht durchführbar gewesen wären. So konnten z.B. ein Weihnachtessen von Bewohnerinnen und Bewohnern, die Anschaffung von Materialien für das Autismus-Projekt und die Beratungsstellen sowie Weihnachtstüten für unsere Gäste ermöglicht werden. Ebenso konnten wir hierdurch und dank einer Förderung gemeinsam mit Mitarbeitenden und Nutzenden am Bergisch Gladbacher Karnevalszug teilnehmen und so die gesellschaftliche Teilhabe fördern und Barrieren in Köpfen aufbrechen.



Teilnahme am Bergisch Gladbacher Karnevalszug 2023; Foto: Nils Althoff



Weitere Informationen zu unseren Projekten und wie Sie uns unterstützen können, finden Sie auch auf unserer Homepage unter <https://www.die-kette.de/mitmachen/>

Wenn auch Sie unseren Verein mit einer Spende unterstützen möchten, spenden Sie direkt über PayPal, in dem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen oder nutzen Sie unsere Bankverbindung.



**Die Kette e.V.**

IBAN: DE93 37050299 0332 550 435

BIC: COKSDE33XXX

Bank: Kreissparkasse Köln

Stichwort: Anlass (mit Ihrem Vor- und Nachnamen)

**24 H NOTDIENST**

**ROHRREINIGUNGSSERVICE**

**ALFRED BÖKER**

Ihr Fachbetrieb für elektromechanische Rohr- und Kanalreinigungen und  
Kanal-TV-Untersuchungen in Bergisch Gladbach und Umgebung

Oberblissenbach 12

51515 Kürten

Email: boeker@gmx.net

Web: www.rohrreingung-gl.de

Tel.: 0 22 07 974 98 01

**Mobil: 0177 787 24 48**

# Wechsel der Projektleitung beim Kette-Magazin

 von Karsten Kralemann

Projektleitung Einblick, Die Kette e.V.

Liebe Leser\*innen und alle Mitwirkende, mit denen ich über die Jahre im Magazinprojekt der Kette e.V. zusammenarbeiten durfte,

mit ein paar persönlichen Worten möchte ich mich heute bei Ihnen und aus der Redaktion von Einblick verabschieden, da ich mich zur Übernahme neuer Verantwortlichkeiten entschieden habe.

Neben meiner primären Tätigkeit in der Bezugsbetreuungsarbeit bei der Kette, durfte ich mich gemeinsam mit den vielen freiwilligen und ehrenamtlichen Autorinnen\*Autoren und Mitwirkenden um die Planung, Erstellung und Veröffentlichung dieses Vereinsmagazins kümmern. Was mit einer Besucher-Broschüre 1989 begann, wurde über die vielen Jahre bis zu dem Magazin, das Ihnen heute vorliegt, weiterentwickelt.

Für mich war diese Arbeit immer etwas ganz Besonderes, denn hier kommen insbesondere Menschen zu Wort, die von ihren Erfahrungen mit dem Leben als Mensch mit Behinderung, auch über schwierige Zeiten und über das, was sie gemeistert haben, berichten. In den vergangenen sieben Jahren durfte ich mit Menschen sprechen und sie begleiten, die uns ihre Geschichten erzählen mochten. Je nach Thema war das nicht immer ganz leicht – aber immer lohnenswert! Auch durften wir uns immer über sehr informative Beiträge aus der Redaktionsgruppe, von Gastautorinnen\*Gastautoren und aus unserer Belegschaft freuen! Ihnen allen heute einen herzlichen Dank für diese wunderbare und sehr bereichernde Zusammenarbeit!

Ein weiterer persönlicher Dank gilt Claudia Seydholdt, die mir die Kette-Zeitung Mitte 2017 anvertraute sowie Christina Süßmuth, da mit ihnen stets eine sehr verlässliche und ergiebige Zusammenarbeit bestand. Nicht zuletzt sind noch Manuela Jungbluth und die Arbeitstherapie der Kette e.V. zu nennen, die den Versand immer zauberhaft meisterten.



Ich freue mich, Ihnen Herrn Carsten Werheit (Bild li., Sozialarbeiter) als neuen Ansprechpartner für das Magazin vorstellen zu dürfen, der über viel Erfahrung in der Projektkoordination und Öffentlichkeitsarbeit in der Gemeindepsychiatrie verfügt!

Ihnen allen alles Gute und weiterhin viel Freude an den kommenden Ausgaben unseres Magazins!





## Die Kette e.V.

# Mitgliedsantrag

Ja, ich möchte die Arbeit des Vereins unterstützen und Mitglied werden. Als Mitglied erhalte ich kostenlos das Vereinsmagazin.

Mein Mitgliedsbeitrag soll jährlich betragen:

- 24 €     36 €     48 €     anderer Betrag

Name (Kontoinhaber)	Vorname (Kontoinhaber)	Geburtsdatum	
Straße und Hausnummer	Postleitzahl und Ort	E-Mail-Adresse	
Telefonnummer		Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt	
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE46ZZZ00000290141			
Ich ermächtige die Kette e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kette e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. <b>Hinweis:</b> Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.			
Kreditinstitut Name	IBAN (International Bank Account Number)	BIC (Bank Identifier Code)	Unterschrift
Ort, Datum			

## **Informationen zum Datenschutz nach der EU Datenschutz-Grundverordnung (EU-DS-GVO)**

Nachfolgend informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch Die Kette e.V. und die Ihnen nach dem Datenschutzrecht zustehenden Rechte.

### **Verantwortliche Stelle:**

Die Kette e.V.

Paffrather Straße 70  
51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 / 27 11 10  
Fax: 02202 / 27 11 149

E-Mail: info@die-kette.de  
Kontakt Datenschutz: f.broekman@dvs.net

### **Zwecke der Verarbeitung:**

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich gemäß Ihrer Einwilligung(en) zu den auf dem Mitgliedsantrag genannten Zwecken erhoben und verarbeitet (Art. 6 Abs. 1 lit. a EU-DS-GVO).

### **Dauer der Vereinbarung:**

Sobald Ihre Daten für die oben genannten Zwecke nicht mehr erforderlich sind bzw. Sie Ihre Einwilligung widerrufen haben, werden sie durch uns gelöscht. Eine Aufbewahrung erfolgt nur in den Fällen, in denen wir dazu verpflichtet oder berechtigt sind. Vorschriften, die uns zur Aufbewahrung verpflichten, finden sich beispielsweise im Handelsgesetzbuch oder in der Abgabenordnung. Eine Aufbewahrungsfrist von bis zu zehn Jahren kann sich daraus ergeben. Berechtigt können wir beispielsweise aufgrund unseres Vertrages oder gemäß Artikel 18 EU-DS-GVO sein. Zudem sind gesetzliche Verjährungsfristen zu beachten.

### **Empfänger der Daten / Kategorien von Empfängern:**

In unserem Verein sorgen wir dafür, dass nur die Abteilungen und Personen Ihre Daten erhalten, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten benötigen.

### **Rechte als Betroffener**

Ihre Rechte als betroffene Person sind in den Art. 15-22 EU-DS-GVO normiert und umfassen:

- Das Recht auf Auskunft (Art. 15 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Berichtigung (Art. 16 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Löschung (Art. 17 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 EU-DS-GVO)
- Das Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 EU-DS-GVO)
- Das Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 EU-DS-GVO)

### **Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde:**

Ihnen steht ein Beschwerderecht an eine Datenschutzaufsichtsbehörde zu.

# Kontakt

## zur Redaktion

Wenn Sie einen Leserbrief einsenden möchten,  
Ihnen etwas aufgefallen ist, Sie uns einfach Ihre Meinung  
mitteilen möchten – oder wir sogar Ihr Interesse geweckt haben,  
sich an der Redaktionsarbeit aktiv zu beteiligen – dann  
wenden Sie sich gerne per Mail an die Redaktion:

**redaktion@die-kette.de**

## Hinweis des Herausgebers

Einzelne Beiträge, bspw. in der Rubrik „Menschen und Geschichten“ oder Kommentare, können Meinungen oder Deutungen der Autorinnen und Autoren enthalten, die in ihrer Lebensgeschichte begründet, jedoch nicht unbedingt mit der Haltung der Redaktion gleichzusetzen sind.

Für die Inhalte der Textbeiträge und deren wahrheitsgemäße Darstellung sowie die Verwendbarkeit von zur Verfügung gestelltem Bildmaterial sind die benannten Autorinnen und Autoren verantwortlich. Diese erhalten nach Bedarf redaktionelle Beratung und Unterstützung. Eine gezielte Überprüfung der Inhalte erfolgt nur, wenn die Vermutung einer falschen Tatsachenbeschreibung besteht. Zum Zeitpunkt der Herausgabe erschienen die Inhalte aller Beiträge dieser Ausgabe ausreichend glaubhaft. Dennoch kann eine Garantie durch Die Kette e.V. nicht übernommen werden und eine Gewähr für vollkommene Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen wird ausgeschlossen.

Alle Beiträge dieser Ausgabe sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung und Nachdruck sind nur mit Einverständnis der Kette e.V. oder der jeweiligen Autorinnen und Autoren möglich.

## Lösungen zu Quiz Taubheit / Gehörlosigkeit (S. 26 - 27)

**Frage 1:** Antwort 2

**Frage 4:** Antwort 2

**Frage 7:** Antwort 2

**Frage 2:** Antwort 2

**Frage 5:** Antwort 2

**Frage 8:** Antwort 2

**Frage 3:** Antwort 3

**Frage 6:** Antwort 3



# Nachhaltig unterwegs.

**Weil's um mehr  
als Geld geht.**

Wir machen uns stark für echte Werte. Für die Menschen, die Unternehmen und die Umwelt in der Region. Mehr Informationen unter [ksk-koeln.de/nachhaltigkeit](http://ksk-koeln.de/nachhaltigkeit)

Nachhaltig Geld anlegen:  
Wir beraten Sie gerne.



Kreissparkasse  
Köln