

LENA

Lebenshilfe Nachrichten

der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung - Kreisvereinigung Plön e. V. -
Stettiner Straße 28 ♦ 24211 Preetz

Schwimmen mit Behinderten

Unser Sohn Lars lebt seit Oktober 1992 im Wohnheim Kührener Straße 38 in Preetz. Bis dahin haben wir ihn zu Hause in der Familie betreut. Eines der Probleme, die wir zu lösen versuchten, war der geringe eigene Antrieb zur körperlichen Bewegung. Wir mussten ihn täglich zu Wanderungen und anderen motorischen Tätigkeiten überreden. Unter anderem konnte er auch schwimmen.

Mit seinem Umzug in das Wohnheim wurde unsere Möglichkeit der Anregungen zur körperlichen Betätigung geringer. Aus diesem Grunde habe ich der Leitung des Wohnheimes angeboten, einmal in 14 Tagen mit einer Gruppe Behinderter zusammen mit Lars schwimmen zu gehen. Da ich aus meinem Berufsleben der Schwimmlehrerbefähigung und den Rettungsschwimmerschein besitze, fühlte ich mich berechtigt, auch mit Behinderten gemeinsames Schwimmen durchzuführen. Seit 1993 ist das Schwimmen ein festes Angebot in der Betreuung der Behinderten vom Wohnheim Kührener Straße 38.

Viele Jahre begleitete uns eine Betreuerin vom Wohnheim, die uns mit dem Kleinbus zur Schwimmhalle in Preetz fuhr. So konnten wir bis zu 7 behinderte Männer und Frauen mitnehmen. Gegen 16.30 Uhr nach dem Kaffee fuhren wir los und mussten um 18.00 Uhr zum Abendbrot zurück sein.

In den letzten beiden Jahren ist die Zahl der Betreuer im Wohnheim so reduziert worden, dass keine weibliche Begleiterin mehr abgestellt werden kann. Ich kann nur

noch 4 Personen mit meinem Privatwagen mitnehmen; meist Männer, aber auch Frauen, wenn sie in der Lage sind, sich alleine in den Umkleide- und Sanitärräumen zu bewegen.

Worauf kommt es nun beim gemeinsamen Schwimmen an?

Alle sollen sich möglichst viel bewegen. Sie sollen die Angst vor dem Wasser verlieren. Sie sollen möglichst viele Schwimmtechniken und tauchen lernen. Schwimmen lernt man am einfachsten unter Wasser. Das Tauchen spielt deshalb eine wichtige Rolle. Wer mit zum Schwimmen fährt, soll deshalb möglichst unter mir durch tauchen. Ich stelle mich im Nichtschwimmerbecken breitbeinig auf, und selbst die recht üppig gebauten schaffen es, unter mir hindurch zu kommen. Einige tauchen sogar über die ganze Länge des Nichtschwimmerbeckens bis zu mir.

Viele können ihre Nichtschwimmerbewegungen richtig koordinieren, aber einige schaffen das nicht und schwimmen wie ein Hund oder in ähnlicher Form. Sie fühlen sich aber sicher im Wasser, und dann schwimmen sie auch die lange Bahn im tiefen Becken, aber immer an der Seitenkante entlang, so dass sie sich jederzeit an der Kante festhalten und auf die Tritstufe stellen können. Einigen muss ich auf dem Rücken vorweg schwimmen, damit sie immer Blickkontakt zu mir haben. So fühlen sie sich sicher. Die meisten schaffen die 25 m-Bahn ohne Unterbrechung. Sie steigen am Ende auf die Kante und springen dann vom Block oder vom 1 m-Brett im Schlusssprung, mehrere auch im Kopfsprung ins Becken und schwimmen zurück.



Im Nichtschwimmerbecken üben wir das Rückenschwimmen. Dabei kommt es darauf an, ganz gestreckt im Wasser zu liegen und den Kopf so weit einzutauchen, dass nur das Gesicht herausguckt. Dann braucht man nur wenig mit den Händen zu rudern, um nicht wegzusacken. So kann man sich mit wenig Kraftaufwand lange Zeit an der Oberfläche halten. Schwierig ist es für die meisten, den Kopf ganz nach hinten zu strecken und so fast ganz einzutauchen.

Wo liegen die Schwierigkeiten und wo sind Hilfen nötig?

Beim Umkleiden muss man darauf achten, dass alle Kleidungs- und Gepäckstücke in die Kleiderbox gepackt werden und auch die Schuhe. Das Aufschließen der Box macht vielen Schwierigkeiten. Man muss darauf achten, dass jeder seine Schließmünze bis zum Verlassen der Halle behält.

Insgesamt bringt das Schwimmen sowohl für die Behinderten als für die Betreuer Freude, schade ist nur, dass längere Zeit keine weibliche Begleiterin mehr zur Verfügung stand, eine negative Auswirkung der Verminderung der Betreuungsstunden. Seit Ende 2005 ist dem Wohnheim Kührener Straße 38 aber wieder eine Praktikantin zugeteilt worden. Sie ist bereit, uns in Zukunft beim Schwimmen zu begleiten. Dann werden, zunächst für begrenzte Zeit, auch wieder behinderte Frauen mitfahren können.

Heinrich Oelerich

Klassenfahrt der M1b Hof Kirchhorst, Groß Wittensee, 23. - 27.Mai 2005

1.Tag

Ich bin Ina. Heute bin ich nach Groß Wittensee auf Klassenfahrt gefahren.

Die Autofahrt hin war schon sehr lustig, ich durfte vorne neben Frau Lenz und Mirka im Bus sitzen.

Gleich nach der Ankunft haben wir uns unser Domizil angesehen. Sehr schönes Haus mit hüpfertauglichen Sofas- gleich getestet...

Zur Freude aller fiel heute als erstes das Wasser aus!

Nach dem Mittagessen ging es dann zum Reiten. Mein Pferd heißt Manolito und ist ein Haflinger- ganz schön dick. Ich bin sogar getraut und hab mich scheckig gelacht!

Trotz vollem Programm konnte ich erst ganz spät einschlafen (22.30Uhr).

2. Tag

Bin mit trockner Windel wachgeworden. Mirka hat mich gleich auf die Toilette gesetzt.

Ein voller Erfolg! Dann gings zum Frühstück: KEIN SCHWARZBROT!!!

Da habe ich nur Kakao getrunken...

Nach dem Frühstück ging es zum Reiten. Das war wieder sehr lustig.

Traben ist zu schön, aber galoppieren durften wir noch nicht.

Nach ordentlichem Mittagessen sollte Mittagspause sein....laangweilig

Dann die nächste Reitstunde, wir haben draußen für den Ausritt geübt.

Nach der Freispielzeit war es mal Zeit zu duschen und heute bin ich immerhin eine halbe Stunde früher eingeschlafen.

3. Tag

Ich habe mich mal so richtig ausgeschlafen, alle waren schon wach und ich habe noch friedlich geschlummert.

Frühstück wieder ohne Schwarzbrot....

Die Vormittagsreitstunde war in der Halle und wir durften in der Gruppe traben.

Jieha- was für ein Spaß!!!

Heute Nachmittag haben wir eine Kutschfahrt mit einem Planwagen gemacht.

Super klasse! Abends haben wir gegrillt (lecker).

4. Tag



Wir haben einen Ausritt gemacht und ich musste mein Pferd tauschen.

Das hat mir überhaupt nicht gefallen, aber besser als laufen.

Es war richtig heiß heute, gefühlte 40°C im Schatten.

Nach einer langweiligen Mittagspause ging es dann endlich wieder zum Reiten

Und danach waren wir



noch bis zum Abendessen auf der Spielwiese.

Nach dem Abendbrot war Packen angesagt, denn morgen geht's nach Hause. SCHADE!!!

5. Tag

Nun ist die Klassenfahrt schon vorbei, aber ich freue mich auch auf zu Hause.

Nach dem Frühstück sind wir los mit dem Bus nach Preetz in die Schule.

Dort gab es noch Mittagessen und dann ging's ab mit den Johannitern nach Hause.

Bis zum nächsten Jahr

Mirka Feuss für Ina Porsch

(die nun M2b wird vom 15.- 19. Mai 2006 wieder in Groß Wittensee sein....)

Interview mit Martin und Michael

H.C.: Wo wart Ihr beide zur Kur?

Michael und Martin: In der Ruhrtalklinik, die ist in der Nähe von Dortmund.

H.C.: Warum wart ihr zur Kur?

Michael: Um abzunehmen.

Martin: Ich wollte auch abnehmen, aber ich habe auch Bluthochdruck, und ich schaff das hier nicht so nebenbei.

H.C.: Hattet ihr vorher Irgendwelche Informationen?

Martin und Michael: Ja, der Arzt hat einiges erklärt und wir mussten ganz viele Papiere ausfüllen- Außerdem hat uns die Klinik eine Mappe mit Infos und CD zugeschickt.

H.C.: Wie seid Ihr dorthin gekommen?

Martin und Michael: Wir wurden abgeholt, das war ein ganz toller Service!

H.C.: Könnt ihr mir mal einen Tagesablauf beschreiben?

Martin und Michael: 7.00Uhr wecken. 8.00 Uhr Frühsport in der Gruppe. Frühstück, aber das war sehr sparsam! Schwimmen. Kneippkur - da wurde warmes und kaltes Wasser abwechselnd über die Beine gegossen. Inhalieren, Wirbelsäulengymnastik und Walken.

Martin: Als es eisglatt war fiel das Walken aus. Da fehlte mir gleich was.

Michael: Rotlicht und Massage. Das war sehr gut! Dagegen war das olle Vollbad mit Kräutern scheußlich. Lymphdrainage für die Beine, Laufband, Hockergymnastik

und Elektrotherapie fürs Knie gab es nur für mich.

H.C.: Wenn ich so nachzähle habt ihr ja bis zu 10 Anwendungen pro Tag gehabt. Habt ihr auch etwas zum Thema Essen gelernt?

Martin und Michael (lachen): Jaa, Ernährungsberatung, z.B.. Grün waren Schlankmacher: oder rot waren Dickmacher. Wie bei einer Ampel, grün geht, rot nein! Außerdem haben wir die Würfelzucker gezählt, die in Getränken sind.

H.C.: Gab es auch Fernsehen?

Martin und Michael: Ja, abends und auch nachmittags. die Anwendungen waren immer nur bis 16.00 Uhr.

H.C.: Woran habt Ihr gemerkt das ihr abnehmt?

Martin und Michael: Wir wurden 2x in der Woche gewogen.

H.C.: Was war das Schönste in der Kur?

Martin und Michael: Das Wochenende, da haben wir ganz viel gebastelt. Immer von 9.00-12.00 Uhr und von 15.00 -18.00 Uhr. Jeden Freitag war Disco und es wurden Wunschtitel gespielt.

H.C.: Was war nicht so schön?

Michael: ich hatte ab und zu Heimweh.

Martin: Nur in der 1. Woche hab ich oft an euch gedacht, dann hatte ich einen Trick und mich abgelenkt.

H.C.: Würdet ihr diese Kur und Klinik anderen Menschen empfehlen?

Martin und Michael: Ja! Die waren alle sehr nett!

H.C.: Danke für das Interview!

H.C.: Heinke Clausen

Das Leben mit einer geistigbehinderten Schwester

Ich habe eine geistigbehinderte Schwester. Sie ist 10 Jahre alt. Ina kann sehr, sehr nervig sein, aber man hat oft viel Spaß mit ihr. Ich könnte mir ein Leben mit einer nicht behinderten Schwester gar nicht vorstellen. Mit Ina hat man Vor- und Nachteile.

Nachteile sind: Dass Ina mehr Aufmerksamkeit braucht als andere. Sie kann sich nicht so gut selbst beschäftigen. Meine Eltern und (ich) hätten mehr Freizeit, wäre Ina nicht behindert. Wir sind durch Ina auch eingeschränkt. Wir können nicht mit



dem Flugzeug fliegen. Wir brauchen immer einen Babysitter.

Vorteile sind: Dass Ina, glaube ich, nicht so sehr nervt, wie eine „normale“ Kinder. Man hat Spaß mit ihr und sie macht meistens das, was man ihr sagt. Ina ist oft lieb und ich habe sie trotzdem lieb.

Lea Porsch (13 Jahre)

Stiftung erfüllte besondere Wünsche

Die Lebenshilfe Stiftung Plön konnte aus ihren Erträgen wieder einmal Wünsche erfüllen. Der Vorstand beschloss Anträge aus den Wohnheimen zu bewilligen.

Ein Laptop wurde feierlich an das Wohnheim Kührener Straße überreicht. Die Freude war groß! Mit diesem Laptop haben die Bewohner und Bewohnerinnen die Möglichkeit, sich mit den neuen Medien auseinander zu setzen. Angehörige haben Lernsoftware gestiftet. Sobald man im Umgang sicher ist, wird die Stiftung eine Mail erhalten. Weiterhin wurde an die Preetzer Werkstätten noch ein PC-Schrank übergeben.

Informationen über die Lebenshilfe Stiftung Plön erhalten Sie beim Vorsitzenden Herrn Kay Sedemund - 04522/4389 oder über die Geschäftsführerin Frau Karin F. Merkle - 04342-83870.

Zustiftungen oder Spenden sind immer sehr willkommen, weil in der Behindertenarbeit häufig nicht ausreichende Geldmittel zur Verfügung stehen. Spendenkonto bei der Kreissparkasse Plön Nr. 1000 195 38 - BLZ 210 515 80.

Wer hat Interesse an einer Eltern-Kind-Gruppe?

Ich möchte gern in Preetz eine Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder bis zum Schulalter gründen. Meine Idee ist ein regelmäßiges zwangloses Treffen an einem Nachmittag für Eltern mit Kindern. Interessierte melden sich bei

Britta Porsch, Tel.: 0431-790126

Email: britta.porsch@gmx.de

Fußballweltmeisterschaft 2006 für Menschen mit geistiger Behinderung

Vom 26.8.2006 bis 17.9.2006 findet in Deutschland die WM für Fußballer mit einer geistigen Behinderung statt. Der WDR hat angekündigt alle Spiele der deutschen Nationalmannschaft sowie das Endspiel

life zu übertragen. Mehr Infos im Internet:

<http://www.inas-fid-wm2006.com/> und

<http://www.lebenshilfe.de/>

Das Hilfeplanverfahren

Seit kurzer Zeit ist das Hilfeplanverfahren für Menschen mit Behinderungen wichtig. Es regelt Leistungen für diese Menschen. Diese werden jetzt „**Leistungsberechtigte**“ genannt. Die Einrichtungen heißen in dem Verfahren „**Leistungserbringer**“ und die Kostenträger „**Leistungsträger**“.

Für das Verfahren sind feste Schritte vorgegeben: nach der **Kontaktaufnahme** mit dem Leistungsträger **informiert** dieser über das Verfahren und die Bedingungen. Sinnvoll ist es, einen Antrag auf Leistungen zu stellen. Der Leistungsträger prüft, ob Leistungen erbracht werden müssen und welche das sind. Das ist der **Hilfebedarf**. Danach gibt es das **Hilfeplangespräch**, an dem Antragsteller, seine gesetzlichen Vertreter und (wenn gewünscht) eine Vertrauensperson teilnehmen. Hier werden die **Leistungen** festgelegt. Anschließend erstellt der Leistungsträger den **Gesamtplan** auf dessen Grundlage Leistungsberechtigter und Leistungserbringer eine **Leistungsvereinbarung** unterschreiben. Diese enthält die **Förderplanung** und Angaben zur Überprüfung der **Förderziele**. Danach erst gibt es einen Bescheid gegen den auch Widerspruch eingelegt werden kann.

Es gibt hier einige Vorteile gegenüber dem alten Verfahren – die Ziele sind klar und können Veränderungen angepasst werden.

Zu möglichen Nachteilen gehört, dass der **Leistungsträger** praktisch allein entscheidet. Das Verfahren ihm auch Gelegenheit, Kosten zu sparen.

Wichtig ist es, sich in diesem Verfahren immer gut von Menschen, denen man vertraut, beraten zu lassen und sich nie vom **Leistungsträger** zu etwas „überreden“ zu lassen.

Impressum

Dr. Imke Jensen, Jan Kistel, Britta Porsch, Heinrich Rathje, Karin F. Merkle (Telefon 04342 83870)

Bankverbindung: Sparkasse Kreis Plön
BLZ 210 515 80
Kto-Nr. 15537