



FLAGGSCHIFF

Die Messe Miteinander Leben Berlin 2018
eröffnet Wege zur Teilhabe

5



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



Gerlinde Bendzuck mit der Berliner Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderung, Christine Braunert-Rümenapf

Foto: Sebastian Marggraf

oft sind es kleine Schritte, manchmal mittelgroße, selten große Meilensteine, in denen wir unseren Anspruch auf vollumfängliche Teilhabe in allen Lebensbereichen durchsetzen können. LGBG und Landes-Antidiskriminierungsgesetz sind große Weichenstellungen, die vor uns liegen. Alltagsnah in die Breite der betroffenen Bevölkerung wirken beispielsweise die Umsetzung der Förderrichtlinie für das Inklusionstaxi in diesem Herbst oder die Etablierung der 16 Beratungsstellen zur Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) in Berlin. Berichte zu zwei neuen EUTB-Beratungsstellen

– NESSt und SPRECHRAUM – unserer Mitgliedsorganisationen finden Sie in dieser Ausgabe. Stephan Neumann beschreibt die Implementierung einer Inklusionsverwaltung im Roten Rathaus – dieser ersten Inklusionsvereinbarung folgen bald hoffentlich weitere Senatsverwaltungen. Nach mehrjähriger Bau- und Planungsphase eröffnet die Rheuma-Liga im Berliner Südwesten ein eigenes Therapiebad. Ein kleiner Beitrag der Selbsthilfe angesichts des berlinweiten Mangels an Bewegungsbädern, aber die Berliner Bäderbetriebe werden bekanntlich erst nach 2025 mit zwei weiteren Bädern zu einer teilweisen Verbesserung beitragen. Eine Meldung aus der Antidiskriminierungslandschaft: bisher haben Menschen mit Behinderungen keinen Anspruch darauf, Zeittickets für die Bäderbetriebe bei Bedarf etwas länger zu nutzen, wenn sie als Mensch mit Behinderung vielleicht länger zum Umziehen benötigen. Warum eigentlich nicht? Unsere Anfrage an die Bäderbetriebe dazu läuft.

Deutlich wird hier, wie viel Ausdauer von uns allen jeden Tag abverlangt wird, inklusive fortgeschrittener Fähigkeiten des Projektmanagements, bei unseren politischen Projekten oder denen unserer Selbsthilfe-Organisationen. Die neuen City-Toiletten werden ab 2019 in die Umsetzung gehen – es werden ein paar mehr als bisher, und dank der intensiv eingeforderten und gelebten Beteiligung der Betroffenen fallen Ergebnis und Übergangslösung wohl vergleichsweise in-

klusiv aus. Die LV hat z.B. im Berliner Toiletten-Forum, in der Toiletten-Jury und auch bei der öffentlichen Präsentation für die Betroffenenverbände behinderungsübergreifend Qualitätsanforderungen mitgestaltet. Wir konnten im Beteiligungsprozess Handlungsspielräume ausweiten – meinte man anfangs doch, im Vergabeverfahren die Mitwirkung von betroffenen Expert*innen nur auf den Innenbereich beschränken zu können. Bis zuletzt hieß es wachsam sein, um z.B. bei der öffentlichen Beteiligung die Anforderungen an die Toiletten-App für Sehbehinderte oder die Piktogramme im Innenraum verständlich für Alle zu definieren.

Breitenwirksam für Inklusion war auch die im zweijährigen Turnus stattfindende Messe Miteinander Leben. Auf dem „Marktplatz der Selbsthilfe“ waren 25 Mitgliedsvereine und Kooperationspartner der LV Selbsthilfe mit ihren Beratungs- und Informationsangeboten präsent. Besonders begeistert haben mich die beiden Tanz-Flashmobs des australischen Ballettmeisters Andrew Greenwood im Hof der Station Berlin, veranstaltet von der DMSG. Herr Greenwood arbeitet als Pionier der Tanzarbeit im Gesundheitsbereich z.B. mit Menschen mit Parkinson, Multipler Sklerose oder Demenz. Selbsthilfe in Bewegung wurde hier voll inklusiv bei knackigen Beats und Ballettklassikern bis hin zu Schwanensee umgesetzt: Jede/r konnte mitmachen, unabhängig von den körperlichen Voraussetzungen. Was mich in diesem Moment so berührt hat: durch seine Sprache und seine Bilder, die konsequente Anrede der rund 30 Teilnehmer*innen als „Tänzer“ (rund zwei Drittel waren Rollstuhlfahrer*innen oder schwer mobilitätseingeschränkt) waren wir alle nach spätestens zwei Minuten persönlich involviert und „dabei“. Wir achteten auf uns und unsere Möglichkeiten, und gingen doch über die Grenzen des uns Gewohnten. Anders als bei mir bekannten therapeutischen Bewegungsangeboten stand hier der Spaß an der gemeinsamen Bewegung, das in Bewegung kreativ Werden, im Vordergrund. Ich fühlte mich inspiriert und nicht in erster Linie therapiert, und habe bei 30 Grad im Schatten mit nur positiven Nachwirkungen mit viel Spaß neue Bewegungsmuster getestet. Vielleicht brauchen wir noch mehr Blick über den Tellerrand und derart „richtige“ Inspiration von außen, um für unsere eigene Inklusion noch besser voran zu kommen.

In diesem Sinne: Kommen Sie gut durch die dunklen Tage in Herbst und Winter!

Herzliche Grüße
Gerlinde Bendzuck

Vorsitzende der LV Selbsthilfe Berlin

Inhalt

Messe Miteinander Leben eröffnet Wege zur Teilhabe	5
Eröffnung des Generationenbades der Berliner Rheuma-Liga	9
Ehrenamtliche beim Paritätischen Jahresempfang ausgezeichnet!	14
Antidiskriminierungsberatung neu besetzt	15
Neue unabhängige Beratungsstellen für Menschen mit (drohender) Behinderung und ihre Angehörigen	17
SPRECHRAUM. Vom Alltag stotternder Menschen	18
Unheilbar optimistisch am Welt MS Tag	21
Selbsthilfeangebote von InterAktiv e.V.	23
Leichte Sprache ist erlernbar	24
Inklusion im Roten Rathaus	27
CED-Intranet	29
Projekt „Jobbrücke Inklusion“	30
Empowerment-Projekt für Mädchen und Frauen mit Behinderung	31
Stiftung Anerkennung und Hilfe	33
Fair Mieten – Fair Wohnen	35
Wege zu einer perfekten Ernährung	38
Termine	39
Impressum	43

Inklusion für Alle: die Messe Miteinander Leben eröffnet Wege zur Teilhabe

Hunderte Menschen zeigen, wie „Miteinander leben“ geht.

Aus den Hallen am Gleisdreieck an der Luckenwalder Straße pulst der schiere Optimismus an diesem Donnerstagmorgen Ende Mai. Aus allen Ecken Berlins und aus vielen Teilen Deutschlands sind nahezu hundert Aussteller und etliche hundert Ehrenamtliche gekommen um zu zeigen, was Menschen mit Behinderungen, Einschränkungen und Krankheiten (fast) aller Art das Leben leichter, schöner und praktischer machen kann. Und das ist Vieles. Zwei Hallen des riesigen Messegeländes „Station“ sind gesteckt voll mit Exponaten, Ständen, Informationsmaterial – und vor allem Experten. Es summt wie in einem Bienenstock. Und der Grundton ist ein fröhliches Dur.

Die Messe „Miteinander Leben Berlin“ findet nun schon das fünfte Mal statt. Sie ist die Nachfolgerin der „Reha Care“, deren Titel den Veranstaltern längst zu schwerfällig geworden ist – und der ohnehin nie gestimmt hat. Zurecht, findet Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. „Nicht jeder Mensch mit Behinderung ist ein Pflegefall, und auch die so genannte Reha wird teilweise nur mit dem Fokus bewilligt, die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen. Die Landesvereinigung Selbsthilfe ist auch Trägerin der Antidiskriminierungsberatung Alter oder Behinderung. Sie gehört mit an-

deren Vereinen und Verbänden, Pflegefachkräften und den Behindertenbeauftragten Berlins und Brandenburgs, zu dem Messebeirat, der mit der Expotec GmbH die dreitägige Veranstaltung ausgerichtet. Nicht nur Produkte werden gezeigt, es gibt auch ein anspruchsvolles Kongress- und Seminarprogramm. Die Themen sind breit wie die Probleme, die es zu lösen gilt: Wer darf wann wieviel Pflegegeld beanspruchen? Welche Hilfsmittel gibt es überhaupt? Die Messe zeigt so viel: Kommunikationshilfen für Menschen mit Locked-in-Syndrom, Lesehilfen für Blinde, Exoskelette für Gehbehinderte oder Roller für jene, deren Gleichgewichtssinn nicht für schmale Trittbretter ausreicht. Ein Taxi, das E-Rollifahrer aufnimmt wie nix, Reiseprogramme für die entlegenen Winkel dieser Welt – denn die, so viel kann man abschätzen, bleibt auch für Menschen mit Behinderungen, bunt.

Die Eröffnung lässt sich die neue Beauftragte des Landes Berlin für Menschen mit Behinderungen, Christine Braunert-Rümenapf, nicht nehmen. Seit langem ist die Gleichstellung der Menschen mit Behinderung ihr Thema – vor allem den Arbeitsmarkt hat sie dabei in den Blick genommen. Ausdrücklich fordert sie jene, die Arbeit suchen, dazu auf, eine eigene Nische ausfindig zu machen – und dann eine Qualifizierung

für genau diesen Bereich einzufordern. Selbst die Initiative ergreifen, sich nicht abwimmeln lassen, bloß nicht aufgeben, das ist die Botschaft der Landesbeauftragten, die sich später noch zu zahlreichen kurzen Einzelgesprächen über die Messe führen lässt.

Auch Steffen Helbing, der Vorsitzende des Landesverbandes der Gehörlosen Brandenburg e.V. meldet sich per Gebärdensprachdolmetscher zu Wort: Gemeinsam, sagt er, sollten sich die Menschen mit Behinderungen auf den Weg machen. „Abgehakt ist hier noch gar nichts!“ bedeutet er den Besuchern in leidenschaftlichen Gesten. Daher vor allem sei eine solche Messe wichtig – eben um miteinander ins Gespräch zu kommen, mehr übereinander zu lernen – und zu verstehen. Gerlinde Bendzuck, die Vorsitzende der LV Selbsthilfe, beschwor die Kraft der Inspiration durch

Vielfalt: für Berlin als „Selbsthilfe-Hauptstadt“ ist die Kooperation der Selbsthilfe-Aktiven, auch mit Brandenburg, eine zunehmend wichtige Aufgabe.

Für einen munteren, lautstarken Auftakt sorgt die Trommelgruppe der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin, mit ihrem Taktgeber und Musiktherapeuten Jürgen Horvath. Die DMSG ist ohnehin mit zahlreichen Ehrenamtlichen und Aktiven vertreten, weil sie den Messeauftritt mit dem Welt MS Tag zusammenlegt und ein breites Vortrags- und Unterhaltungsprogramm mitbringt an die Luckenwalder Straße.

*Stefanie Schuster
(Text und Fotos)*



Viele Besucher*innen informierten sich an drei Tagen Ende Mai in den Messehallen der Station an der Luckenwalder Straße darüber, wie „Miteinander Leben“ geht – und wie Hilfsmittel dabei helfen können.



Mehr Inklusionstaxen als bisher durch Berlin rollen zu lassen, gehört zu den wichtigsten Zielen der zahlreichen Behindertenverbände. Auch die LV Selbsthilfe hat sich auf die Fahnen geschrieben, den Senat zu einer nachdrücklichen Unterstützung zu ermuntern. Das Problem sind die Umbaukosten der Transportfahrzeuge. 250 Fahrzeuge „für alle“ sollen es werden in den kommenden Jahren – fünf (!) sind es jetzt.



Das Ehepaar Petra und Horst Rosenkranz berichtete von Weltreisen mit Handicap. Ihr Motto: Nichts ist unmöglich – wenn man weiß, wie’s geht. In ihrem Buch „Überwindung von Grenzen. Rollis on Tour“ (Norderstedt 2011) machen sie all denen Mut, die – wie sie – nicht in eine Pauschalreise passen.



Steffen Helbing, der Vorsitzende des Landesverbandes der Gehörlosen Brandenburg e.V., erinnerte die Gäste daran, dass eine Messe vor allem dazu gut ist, die Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen.



Auf dem Marktplatz der Selbsthilfe stellten Mitglieder und Kooperationspartner der LV Selbsthilfe ihre Angebote vor.

Die Eröffnung des Generationenbades – die Berliner Rheuma-Liga schreibt Geschichte

Als am 15. September 2018 das Generationenbad der Berliner Rheuma-Liga eröffnet wurde, ging ein Novum an den Start. Es ist bundesweit das erste Bad dieser Art unter dem Dach der Rheuma-Liga, das einer Selbsthilfe-Organisation gehört. Das Generationenbad bietet nicht nur therapeutische Bewegungsangebote und Behandlungen für mehrere Generationen, es ist auch als Vereinshaus im Einsatz – und richtungsweisend. Die barrierefreie und inklusive Gestaltung des Bades konnte mit Hilfe eines Workshops aus dem Projekt Selbsthilfe inklusiv der LV Selbsthilfe optimiert werden.

Viele der rund 11.000 Mitglieder der Berliner Rheuma-Liga haben bereits vor vielen Jahren auf eklatante Mängel für die Versorgung rheumakranker Menschen in Berlin hingewiesen: Zum einen fehlen genügend Rheumatologen, zum anderen existieren zu wenig Therapie-Bäder. Zahlreiche Proteste und Demonstrationen folgten daraufhin. Schließlich wurde die Idee geboren, ein solches Bad selbst zu bauen. Heute, kurz nach Fertigstellung des Bades werden jeden Tag weitere Bauabschnitte fertig gestellt. Eine letzte Bepflasterung, Schilder, zwei Birnenbäume... Die Nachrüstung auf eine komplett barrierefreie Umgebung erfolgt Stück für Stück auch nach der Eröffnung.

Inklusives Generationenbad

Wie sehr der von den gesetzlichen Krankenkassen im Land Berlin finanzierte Workshop am 7. Juni 2018 zum Thema „Inklusives Generationenbad“ zur Barrierefreiheit beitragen konnte, hat sich in den bisherigen Umbaumaßnahmen bereits bewiesen. Über die Landesvereinigung kam der entscheidende Hinweis für den richtigen Experten beim Workshop: Als Sachverständigen für barrierefreies Bauen konnte Thomas Bantzhaff engagiert werden. Nicht nur als Fach-Experte, sondern auch als selbst von einer chronischen Krankheit Betroffener hat er einen geschulten Blick auf alle baulichen Gegebenheiten.

Nach einem Durchgang durch alle Bereiche sprachen die Teilnehmer mit dem Sachverständigen alle Bereiche durch, im Detail von der Beschriftung der Türen bis zur Gestaltung von Glasflächen. Dadurch konnte nach dem Workshop ein ausführliches Konzept entstehen, mit genauen Angaben zu allen notwendigen Maßnahmen sowie deren Kostenschätzung. Thomas Bantzhaff plädierte dabei immer für pragmatische Lösungen, die einfach umgesetzt werden können.

Der stellvertretende Geschäftsführer der Rheuma-Liga, Malte Andersch,



Die Workshop-Teilnehmer vor dem fast fertigen Generationenbad der Rheuma-Liga

Foto: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

zeigt sich äußerst zufrieden über die Zusammenarbeit während und nach dem Workshop: „Herr Bantzhaff hatte sehr gut verstanden, was wir brauchen und viele eigene Ideen für die praktische Umsetzung. Als ehemaliger Bauverwaltungsangestellter hatte er zudem hilfreiche Tipps, wer in der Verwaltung anzusprechen ist.“

Merkmale auf Augenhöhe: Praktische Beispiele für barrierefreies Bauen

Ein barrierefreier Bau oder ein inklusives Gebäude sollte für Menschen mit verschiedensten Handicaps geeignet sein. Es ist der erklärte Anspruch der Rheuma-Liga, auch für die Nutzung des Generationenbades so gut wie möglich alle Behinderungen abzudecken. So war der Ansatz, den Workshop für alle Mitgliedsverbände der LV Selbsthilfe zu

öffnen, damit möglichst viele Betroffene einen Blick auf dieses Vorhaben werfen können.

Manchmal sind die Probleme ganz banal. Für die eingesetzten Firmen ist eine Vorgabe wie „Barrierefreie Beklebung“ oft nicht leicht umsetzbar – einfach, weil sie nicht wissen, was das genau heißt. Viele Firmen haben schlicht keine Erfahrungswerte in diesem Bereich und reagieren dann mit der Aussage: „Das ist bestimmt etwas komplizierter.“ In Wahrheit stehen dahinter nur konkrete Angaben, in welcher Höhe und Art etwas angebracht werden muss.

Weitere Merkmale für eine barrierefreie Gestaltung des Gebäudes: Starke Kontraste, eine gute Beleuchtung, Bedienfelder auf Augenhöhe (die bei einem Rollstuhlfahrer einfach nur tiefer

liegen), eine Folie auf Glasfolien (für Sehbehinderte), Türschilder, die jeden Raum konkret bezeichnen, in kontrastreichem Schwarz, mit Braille-Schrift in weiterer Beschreibung für blinde Menschen oder ein Hublift für Rollstuhlfahrer (für die Nutzung der Wassergymnastik).



Bewegung und Begegnung – geliebtes Motto der Rheuma-Liga in Berlin.

Was haben Cristiano Ronaldo und die Rheuma-Liga Berlin gemeinsam?

Bewegung und Begegnung - das ist nicht nur das Motto auf dem großen Schild am Generationenbad, sondern auch geliebtes Anliegen der Rheuma-Liga. Das Bad liegt direkt hinter der Begegnungshalle des Vereins. Im Generationenbad finden verschiedenste Bewegungsangebote statt: Heilsame Warmwassergymnastik im 31 Grad warmen Wasser des Hauptbeckens (groß genug für eine Gruppe von 15 Personen), Trockengymnastik-Übungen sowie Infrarot-(Wärme-) Kabinen und

Kryo-(Kälte-) Anwendungen für die effektive Behandlung mit kurzzeitiger extremer Kälte.

Solche Kryokabinen werden auch von Fußball-Stars wie Cristiano Ronaldo zur Regeneration verwendet. Neben der Regenerierung beanspruchter Gelenke sind Kälteanwendungen unter anderem auch gegen Depression hilfreich. Ein bis zwei Minuten in Bewegung bei minus 110 Grad regen den Stoffwechsel an und das Immunsystem und sind hochwirksam gegen viele Beschwerden. Bei Superstars oder ganz normalen Berliner Bürger*innen.

Für wen ist das Generationenbad?

Rheuma ist keineswegs eine reine Alterskrankheit ist, sondern betrifft alle Generationen. So ist das (Mehr-) Generationenbad auch für Kinder, Jugendliche oder alte Menschen gedacht – eben ein Bad für alle. Seit Februar finden einmal die Woche zwei Kurse für rheumakranke Kinder statt, die Angebote werden weiter ausgebaut.

Das Bad ist ausgerichtet auf Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, die für die Behandlungen vom Arzt ein Rezept bekommen, allerdings nur für ein Funktionstraining von 15 Minuten. Die Wirksamkeit der Behandlung steigert sich bei jeder längeren Anwendung. Dieser Anteil muss dann von den Betroffenen selbst übernommen werden. Als Mitglied bekommt man einen rabattierten Selbstzahler-Betrag.

Dringend benötigte Therapiebäder in Berlin

Viele Berliner Krankenhäuser mussten ihre Bäder in der Vergangenheit schließen, entweder lange, weil sie sanierungsbedürftig sind oder sie stellen den Betrieb ganz ein. Dies geschieht meist, weil es schwierig geworden ist, sie wirtschaftlich zu betreiben, die Bäder sind schlicht nicht mehr in der Finanzplanung der Einrichtungen enthalten. Malte Andersch: „Das ist ein Riesensproblem für uns, weil schwer rheumatisch erkrankte Menschen nicht durch die ganze Stadt fahren sollten, um eine Therapiebehandlung zu erhalten. In den meisten Bezirken gibt es zwar ein Bad, das reicht jedoch nicht aus, um den ganzen Bedarf abzudecken.“

Und der Bedarf ist groß: Die Rheuma-Liga bietet derzeit um die 600 Warmwasserkurse berlinweit an. Bislang wurden jeweils Kurszeiten in einem Therapiebad angemietet und ein Therapeut engagiert. Jetzt kann der Verein dies in seinem eigenen Bad selbst betreiben. Das ist neu, dass eine Selbsthilfe-Organisation der Betreiber eines solchen Bades ist und die Struktur wie die Investitionen für den Betrieb umsetzt. „Viele Bäder sind in einem etwas älteren Zustand, hier ist ein schönes, modernes und neues Bad, das gefällt natürlich den betroffenen Besuchern.“ so Andersch. Der Andrang ist bereits jetzt beachtlich. Seit Februar läuft der Probetrieb, inzwischen finden fast jeden Tag Kurse statt. Der Verband rechnet derzeit mit 400 Besuchern im Monat und an jedem Wochentag mit Betrieb.

Großer Bedarf und starke Finanzierung

Die veranschlagten Baumaßnahmen sind fast alle umgesetzt worden, auch dank der Hilfe von großzügigen Spenden. Seit 2011 wurden für das Bad und das Projekt Spenden gesammelt. Weiterhin werden Spenden benötigt, um die Gesamtfinanzierung zu gewährleisten. Derzeit wird für die Außenanlage gesammelt, die ebenfalls behindertengerecht angelegt werden soll. Rund eine halbe Million Euro sind noch reinzuholen.

Mehr als die Hälfte der gesamten Baukosten von ca. 4,2 Millionen Euro wurden allein durch die Lotto-Stiftung eingenommen (2,2 Millionen), ein weiterer Großteil durch einen großzügigen Spender. Für eine Selbsthilfeorganisation eine außerordentliche Summe, die nur durch das Engagement von Förderern realisiert werden konnte. Allein über 700 kleinere Spenderinnen und Spender haben mit insgesamt fast 985.000 Euro den Bau mitfinanziert. Im wahrsten Sinne des Wortes kann man jetzt von einem Gemeinschaftshaus sprechen.

Zum guten Gelingen des Bäderbetriebes tragen rund 500 engagierte ehrenamtliche Helfer bei, die Spenden einsammeln, beim Empfang mithelfen oder im Betrieb neue Gäste einweisen. Dass das Bad sehr gut angenommen wird, hat eine Evaluation per Fragebogen bei den Mitgliedern festgestellt. Durch den Probetrieb und den Workshop Inklusion gibt es nun zwei Quellen, die helfen, das Konzept der Barrierefreiheit optimal umzusetzen.

Selbsthilfe und ihre Möglichkeiten

Der Präsident der Rheuma-Liga, sondern Dr. Helmut Sörensen, sprach bereits von einer „Zeitenwende“, die dieses Generationenbad einläutet. Was bedeutet das? Durch den Eigenbetrieb des Bades gibt es viel mehr Möglichkeiten als zuvor. Kurse können nun en bloc angeboten werden oder Angebote wie ein Selbsthilfe-Café geschaffen werden, entweder selbstständig oder mit einer anderen Organisation zusammen. Malte Andersch: „Dafür ist jetzt die Infrastruktur vorhanden. Damit schafft die Berliner Rheuma-Liga ein echtes Novum bundesweit: Das Funktionstraining im eigenen Bad.“

Eine weitere zukunftsweisende Idee ist, neue Kombinationen aus Funktionstraining, Infrarot-Behandlungen und Kältebehandlungen zu kombinieren und diese wissenschaftlich zu evaluieren. Als bewiesene Präventionsmaßnahmen könnten neue Therapieformen eingeführt und von den Krankenkassen finanziert werden. Sind rheumatische Krankheiten frühzeitig und effektiv behandelbar, könnten Milliarden von Folgekosten vermieden werden, teure Hilfsmittel, starke Medikation und vor allem viele schmerzhaftes Folgeerscheinungen der Krankheit ebenfalls.

Die Selbsthilfe ist dabei weiter ganz wichtig, sie soll aus dem Ehrenamt und dem Verein betrieben werden. Als Selbsthilfe-Verband will die Rheuma-Liga weiter konsequent auf Inklusion und Barrierefreiheit hinwirken. Damit will sie auch Vorreiterin sein und Vorbild für

andere Verbände, solche Projekte anzugehen. Die schnelle Behandlung von rheumatischen Krankheiten sind auch für das Gesundheitssystem von Bedeutung.

Malte Andersch findet nur gute Worte über das Prinzip der Selbsthilfe. In der Selbsthilfe geht es immer darum, dass man sich gemeinsam austauscht, aber immer einen individuellen Weg findet. In der Gemeinschaft findet man hilfreiche Tipps: wo es gute Rheumatologen gibt, was man in der Ernährung verbessern kann oder wo man schnell einen Arzttermin bekommt. Durch den Austausch in einer Selbsthilfegruppe gibt es viele Anregungen für Verbesserungen der eigenen Situation, ergänzend zur medizinischen Behandlung und über die Diagnose hinaus. Aufbringen muss dazu jeder nur eine gute Portion Eigeninitiative. Dann kann jeder etwas beitragen für die Verbesserung seiner Situation und die anderer Betroffener.

Adresse des Generationenbades:

Begegnungshalle der Deutschen
Rheuma-Liga Berlin e.V.

Eingang:

Mariendorfer Damm 159/161a
12107 Berlin

Sabine Schreiber

Zwei verdiente Ehrenamtliche beim Paritätischen Jahresempfang ausgezeichnet!

Große Ehre für die Rheuma-Liga Berlin: Beim Paritätischen Jahresempfang am 30. Mai 2018 im Umweltforum in Friedrichshain wurden gleich zwei verdiente Ehrenamtliche ausgezeichnet. Detlef Schmidt erhielt die goldene Ehrennadel für sein jahrelanges Engagement im Vorstand als Vizepräsident und insbesondere für seine Verdienste um das neue Generationenbad der Rheuma-Liga Berlin. Ilse Wuttke wurde die silberne Ehrennadel verliehen. Die Ehrungen wurden von Frau Prof. Barbara John, Vorstandsvorsitzende, und Frau Dr. Gabriele Schlimper, Geschäftsführerin (beide Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin), vorgenommen vor zahlreichen Vertretern aus Politik-, Sozial- und Gesundheits-

wesen. Im Rahmenprogramm fand ein Publikumsgespräch zum Thema „Ich will kein Opfer mehr sein! Wie können Opfer besser unterstützt werden?“ statt. Die vielfältigen Kulturbeiträge aus dem Kreise der Mitgliedsorganisationen rundeten das Programm ab.

Ehrenamt:

Engagieren auch Sie sich im neuen Generationenbad oder bei einer anderen Aufgabe!

Kontakt:

Bertram Wittig

Tel.: 030 32290295

wittig@rheuma-liga-berlin.de



Ausgezeichnet wurden Detlef Schmidt (5. v. l.) und Ilse Wuttke (2. v. r.).

Antidiskriminierungsberatung neu besetzt



Agnieszka Witkowska (ADB), Gerlinde Bendzuck, Kathrin Blaha (ADB) und Daniel Fischer

Seit dem 15. September 2018 ist die Antidiskriminierungsberatung (ADB) neu besetzt. Nun stehen Kathrin Blaha und Agnieszka Witkowska Menschen, die aufgrund ihres Alters oder ihrer Behinderungen Diskriminierung erfahren haben, beratend zu Seite. Bereits in den ersten Wochen ihrer Arbeit wendeten sich zahlreiche Betroffene an die Beratungsstelle, um z. B. über Diskriminierungserfahrungen beim Zugang zu Dienstleistungen, wie einem Berliner

Freibad, beim Einkaufen oder Problemen bei der Besichtigung des Berliner Fernsehturms zu berichten.

Ziel der Antidiskriminierungsberatung soll dabei auch weiterhin sein, dass dem einzelnen Menschen „Recht geschieht“, wenn zum Beispiel Schadensersatzansprüche, Entschuldigungen oder andere Wiedergutmachungen ausgehandelt werden. Gleichzeitig stellt die ADB sicher, dass die Gegenseite sensibilisiert

wird und bemüht sich, diskriminierende gesellschaftliche Verhaltens- und Verfahrensweisen systematisch abzustellen.

Für diese Herausforderungen sind Frau Kathrin Blaha und Frau Agnieszka Witkowska gut gerüstet: Frau Blaha ist Diplom-Sozialpädagogin (BA) und Master of Social Work in Sozialer Arbeit als Menschenrechtsprofession. Neben unter anderem einschlägigen Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen liegt ihr vor allem die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention am Herzen. Der Schwerpunkt der Ausbildung von Frau Witkowska liegt daneben im Bereich Sozialrecht (Master of Laws Sozialrecht und Sozialwirtschaft cand.). Die ADB wird zukünftig von ihren sozialrechtlichen Kenntnissen sowie ihrem Verständnis rechtlicher sowie sozialpädagogischer Problemlösungskompetenzen profitieren. Dies ist insbesondere wichtig, da in den letzten Jahren Diskriminierung seitens Ämter oder Behörden eine besonders große Rolle einnahm.

Die Beratung von Menschen auf Grundlage des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) bietet ein wichtiges Instrument auf dem Schritt zum Genuss voller und gleicher Rechte für alle Menschen. Frau Blaha und Frau Witkowska möchten mit ihrer Arbeit dazu beitragen, dieses Ziel weiter zu verwirklichen und zudem auch im Sinne der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. die Anliegen Betroffener gegenüber Politik und Gesellschaft voranbringen. Noch mehr Öffentlichkeit für die Antidis-

kriminierungsarbeit der ADB, eine gute Vernetzung mit den Kolleginnen aus der Antidiskriminierungsarbeit und aktive politische Einflussnahme wie beim anstehenden Landes-Antidiskriminierungsgesetz werden wichtige Aufgaben der neuen Mitarbeiterinnen sein. In den kommenden FLAGGSCHIFF-Ausgaben werden beide aus ihrer Arbeit berichten.

Wie bisher werden Beratung vor Ort in der Littenstr. 108 (am besten mit Terminvereinbarung), Beratung am Telefon und per E-Mail sowie auch aufsuchende Beratung und Begleitung angeboten.

Vorstand und Team der LV Selbsthilfe begrüßen die neuen Mitarbeiterinnen und freuen sich auf eine gute Zusammenarbeit!

Antidiskriminierungsberatung Alter oder Behinderung

Littenstraße 108, 10179 Berlin

Beratungen nach telefonischer Anmeldung unter:

Telefon: 030 / 27 59 25 27

030 / 27 87 56 91

Anfragen per E-Mail:

adb@lv-selbsthilfe-berlin.de

www.lv-selbsthilfe.de

Sollten wir einmal telefonisch nicht zu erreichen sein, hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht. Wir rufen dann umgehend zurück.

Bitte beachten Sie: Aufgrund von umfangreichen Bauarbeiten sind LV Selbsthilfe und Antidiskriminierungsberatung derzeit nur über die Littenstr. (bzw. Voltairestr.) von Norden zu erreichen.

Neue unabhängige Beratungsstellen für Menschen mit (drohender) Behinderung und ihre Angehörigen



Als eines von insgesamt 16 Berliner Projekten bietet NESSt die sogenannte Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

im Rahmen des Peer Counseling an: die Beratung zu den individuell möglichen Rehabilitations- und Teilhabeleistungen wird durch Menschen durchgeführt, die aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung oder als Angehörige gleiche oder ähnliche Erfahrungen wie die Ratsuchenden selbst gemacht haben. Dabei sind sie nur den Ratsuchenden verpflichtet und sollen sie dabei unterstützen, ihre Rechte auf Selbstbestimmung, eigenständige Lebensplanung und Teilhabe eigenverantwortlich einzufordern und durchzusetzen.

Um die Unabhängigkeit in der Beratung zu gewährleisten, werden die Beratungsstellen durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert. Die Grundlage dafür hat der Gesetzgeber mit dem Bundesteilhabegesetz (BTHG) geschaffen, das in mehreren Stufen in Kraft getreten ist bzw. noch tritt.

Seit dem 2. Juli 2018 ist NESSt in seinen Beratungsräumen in der Gotenstr. 12, 10829 Berlin-Schöneberg erreichbar. Die Beratung wird durch Mütter von Kindern mit einer chronischen Erkrankung und/oder Behinderung durchge-

führt. Sie wissen um die verschiedenen Möglichkeiten bei dem Wunsch nach Teilhabe und Rehabilitationsleistungen und kennen beispielsweise die Schwierigkeiten in Antragsverfahren bei Kranken- und Pflegekassen, dem Jugendamt oder dem Träger der Eingliederungshilfe aus eigener Erfahrung. Besonders im Vorfeld der Beantragung von konkreten Leistungen können sie eine notwendige Orientierungs-, Planungs- und Entscheidungshilfe geben.

NESSt – Niedrigschwellige Eltern Service Stelle
des Kinder Pflege Netzwerk e.V.
Gotenstr. 12, 10829 Berlin
Tel.: +49 30 21957579
E-Mail:
nesst@kinderpflegenetzwerk.de

Weitere Informationen unter:
www.nesst-berlin.de

Einen Überblick über alle durch das BMAS geförderten Beratungsstellen bietet die Internetseite
www.teilhabeberatung.de

Dort können die Angebote über eine Suchfunktion nach spezifischen Teilhabebeeinträchtigungen gefiltert werden.

Claudia Groth

SPRECHRAUM. Vom Alltag stotternder Menschen, ...

... einem Förderantrag für Bundesmittel und der Neugründung einer Beratungsstelle des Stottern & Selbsthilfe Landesverbands Ost e.V.

Der Chef dreht sich beim Gehen noch einmal um: „Übrigens wollte ich ihnen noch sagen: Sie werden hier ab heute nicht mehr telefonieren.“ Sie arbeitet seit einer Woche im Sekretariat; ihre Probezeit beträgt 3 Monate. Sie sitzt erstarrt da und fragt vorsichtig: „Warum?“ „Ein Kunde hat sich beschwert“, sagt er und verschwindet in sein Büro. „Mein verdammtes Stottern!“ denkt sie.

In Artikel 5, Satz 1 der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen (UN-BRK) steht: „Die Vertragsstaaten anerkennen, dass alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind [...]“. Und in Satz 2 desselben Artikels heißt es: „Die Vertragsstaaten verbieten jede Diskriminierung aufgrund von Behinderung und garantieren Menschen mit Behinderungen gleichen und wirksamen rechtlichen Schutz vor Diskriminierung, gleichviel aus welchen Gründen.“

Es ist das jährliche Abschluss- und Ausblicksgespräch mit der Doktormutter, bei dem es darum geht, was er in seiner Forschung im abgelaufenen Jahr erreicht hat und bis zum Ende des nächsten Jahres erreicht haben will. Er versucht realistische Entwicklungsschritte zu nennen. Die Professorin schweigt erst und sagt dann völlig unvermittelt: „Wenn Sie in Ihrem Leben

etwas halbwegs Vernünftiges werden wollen, dann müssen Sie das mit dem Sprechen in den Griff bekommen.“ – In Artikel 3 des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland heißt es in Absatz 1: „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.“ Und der zweite Satz in Absatz 3 lautet: „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“ – Die Details der kurzen Schilderungen sind erfunden. Aber die Ereignisse, die ihnen zugrunde liegen, sind es nicht. Sie verweisen auf eine Diskrepanz zwischen im Alltag allgegenwärtigen, allen Beteiligten bewussten Diskriminierungen von stotternden Menschen und dem Wortlaut von grundlegenden Gesetzestexten, die Diskriminierungen verhindern sollen.

Wenn Menschen diskriminiert werden, blockiert das ihre Teilhabe am schulischen, akademischen, beruflichen und sozialen Leben. Dem konkret entgegenwirken will in Deutschland das Bundesteilhabegesetz (BTHG), das in seiner letzten 2016 angenommenen Fassung wichtige Veränderungen im Neunten Buch des Sozialgesetzbuches (SGB IX) bewirkte. Wichtig heißt in diesem Fall: Hier wurden gesetzliche Voraussetzungen u.a. für ein neues Angebot zur Beratung geschaffen, der sogenannten Ergänzenden unabhängigen

Teilhaberberatung (EUTB). Noch konkreter bedeutet es, dass seit Anfang 2018 jährlich insgesamt 58 Millionen Euro für diese Förderlinie bereitstehen. Und der Stottern & Selbsthilfe Landesverband Ost e.V. hat erfolgreich Mittel aus diesem Topf beantragt. Seit Februar dieses Jahres existiert daher der „Sprechraum. Beratungsstelle bei Stottern und anderen Kommunikationsbeeinträchtigungen – von und für Betroffene“ in Berlin. Das ‚von und für Betroffene‘ im Namen bezeichnet eine der wesentlichen Besonderheiten aller EUTB Stellen: Sie sollen nicht nur unabhängig von bestimmten Institutionen, Berufsgruppen und ihren Interessen, sondern auch möglichst niederschwellig sein, und zwar dadurch dass selbst Betroffene andere Betroffene beraten (sogenanntes Peer-Counseling). Im Fall der Berliner Beratung sind zwei 75%-Stellen für einen Zeitraum von 3 Jahren geschaffen worden, die Tobias Haase und ich selbst als Berater übernommen haben.

Der Weg dahin war allerdings zu Beginn geprägt von großer Unsicherheit und Unklarheit. Nachdem der Vorstand des Landesverbands Ost Anfang 2017 den Beschluss gefasst hatte, einen Förderantrag zu stellen, übernahm Tobias die Aufgabe, zu klären, ob sich in Hinsicht auf Stottern überhaupt ein Projekt entwerfen ließe, das die Kriterien für die neue EUTB-Förderung erfüllt. „Als im späten Frühjahr 2017 die neue Fördermittelrichtlinie herauskam, war das für alle Neuland. Selbst die offiziellen BeraterInnen für die Antragstellung konnten uns bei Fragen oft nicht weiterhelfen“,

sagt er im Rückblick. Erst nach und nach sei deutlich geworden, dass sich ein Antragsversuch tatsächlich lohnen könne. Zu diesem Zeitpunkt wurde Susanne Grebe-Deppe mit ‚ins Boot‘ geholt, die mit ihrer Erfahrung maßgeblich beim Formulieren des Antrags geholfen hat. „Wir haben manchmal zu verrückten Zeiten am Antrag gearbeitet“, beschreibt Tobias die Situation, „früh morgens vor unserer eigentlichen Arbeit haben wir telefoniert, um abends nach Feierabend weiter daran arbeiten zu können.“ Mehrere Wochen habe diese intensive Phase gedauert.



Tobias und Filippo.

Es folgte eine lange Wartezeit. Über Annahme oder Ablehnung des Antrags sollte spätestens im November 2017 informiert werden – der Bescheid kam Mitte Januar 2018. Und schon Anfang

Februar begann Tobias mit der Gründung der SPRECHRAUM Beratungsstelle, Anfang März bin ich selbst dazu gekommen.

Seitdem machen wir Pionier- und Basisarbeit. Sämtliche Grundlagen für das Funktionieren einer Beratungsstelle mit 2 hauptamtlichen Mitarbeitern müssen wir erst selbst schaffen. Das beginnt bei vielen Kleinigkeiten, wie z.B. der Notwendigkeit, eine Betriebsnummer beim Arbeitsamt und die Mitgliedschaft bei der Berufsgenossenschaft zu beantragen, eine Lösung für die Lohnbuchhaltung und einen Büroraum zu suchen. Anfangs gab es weder eine Internetseite oder einen Telefonanschluss noch Briefpapier, Werbematerial oder einen Stempel. Schritt für Schritt arbeiten wir aktuell, stets mit bereitwilliger Hilfe vom Vorstand des Landesverbands Ost, weiter an der Neugründung, um Betroffene dabei zu unterstützen, alle Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe in Schule, Studium, Beruf und privatem Umfeld nutzen und auszuschöpfen zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, bieten wir im SPRECHRAUM konkrete Hilfen an, etwa die Klärung von Fragen zu den Rechten von Menschen mit Kommunikationsbeeinträchtigungen; Unterstützung bei Anträgen und Behördenkontakten; Informationen zu Kommunikationsbeeinträchtigungen, Therapiemöglichkeiten und Selbsthilfe; Moderation bzw. Begleitung von Gesprächen, z.B. in Fällen wie den oben geschilderten mit Vorgesetzten oder auch mit anderen Personen wie ÄrztInnen, KollegInnen, PartnerInnen oder

LehrerInnen. Die vielen wertvollen Erstberatungen und hilfreichen Informationen unserer Mutterorganisation, der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe, möchten wir zukünftig gerne ergänzen. Denn durch die EUTB-Mittel ist es jetzt erstmals möglich, als selbst Betroffene andere stotternde Menschen über längere Zeiträume beratend zu begleiten sowie sie in Einzelfällen sogar zu Hause, d.h. aufsuchend zu beraten. Zuständig sind wir dabei nicht nur für Berlin, sondern auch für Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt.

Erfolg wünschen wir dem Landesverband Hessen, bei dem, während ich diesen Text schreibe, die Entscheidung über die Bewilligung der Gründung einer zweiten EUTB-Stelle für die Selbsthilfe stotternder Menschen noch aussteht. Die Ergänzung der vielen, oft schon seit Jahren in der Selbsthilfe engagierten ehrenamtlichen MitstreiterInnen durch die Arbeit von hauptamtlichen BeraterInnen wird sicher dazu beitragen, dass man in Fällen wie den eingangs geschilderten zusätzliche Handlungsmöglichkeiten gewinnt: durch Information und begleitende Unterstützung. Gegen alltägliche Benachteiligungen und Diskriminierungen können wir uns dadurch besser wehren – gemeinsam und solidarisch.

Filippo Smerilli

Mehr Informationen über uns findet ihr unter:

www.sprechraum-beratung.de

Unheilbar optimistisch am Welt MS Tag

Berliner Landesverband zeigt auf der Messe „Miteinander Leben“ was geht

So ausführlich haben sie den Welt MS Tag in Berlin noch nie gefeiert: Drei ganze Tage, vom 24. bis zum 25. Mai, standen Mitglieder und Mitarbeiter des Berliner Landesverbandes der DMSG auf der Messe „Miteinander Leben“ den Besuchern, Neugierigen und Betroffenen Rede und Antwort - ganz dem Motto verpflichtet: „Unheilbar optimistisch“. Wo sonst das bunte, internationale Modewolk in der Station Berlin an der Luckenwalder Straße die neuesten Trends sucht, hatten mehr als 100 Selbsthilfe-Vereine, Verbände, Unternehmen und Privatleute Stände aufgebaut, die sich allesamt mit dem Thema Gesundheit, Leben mit Behinderung und eben Selbsthilfe befassten.

„Wir wollen zeigen, dass man auch mit unheilbarer Krankheit unheimlich viel machen kann“, kündigte der neue Öffentlichkeitsarbeitschef des Berliner Landesverbandes, Joachim Radünz, am Donnerstag zur Messe-Eröffnung an. Und den Beweis blieb die DMSG nicht schuldig: Die MS-kranke Bloggerin Samira Mousa las vor aus ihrem im Selbstverlag herausgebrachten Buch „Und morgen Santiago: Auf dem Jakobsweg zu mehr Zuversicht und Glück. Mit Multipler Sklerose“. „Eine Premiere“, strahlte die 28jährige am Donnerstagnachmittag vor dem neugierigen Publikum. Vor fünf Jahren erhielt die Veranstaltungskauffrau die Diagnose MS und war danach wie paralysiert – bis sie sich entschloss,

ihren Job zu kündigen und ihr Geld fortan mit einem Blog zum Thema MS zu verdienen. Doch ihren Frieden fand sie erst auf den 600 Kilometern, die sie im vergangenen Jahr auf dem Jakobsweg zurücklegte und zu einem handlichen, gut lesbaren, humorvollen Buch verarbeitete, das seit Januar im Handel ist. Eine berührende Geschichte, in der sie buchstäblich die Hosen runterlässt (um sie zu waschen) und sie am anderen Morgen nicht wiederfindet. Eine missliche Lage – bis sie von einer anderen Pilgerin eine Ersatzhose geschenkt bekommt, denn die hat zwei dabei. Man muss nehmen, was das Leben geben will - unheilbar optimistisch ist Mousa.

Gut besucht waren am Freitag die beiden getanzten Flashmobs für Menschen mit und ohne Behinderungen, die, wie im vergangenen Jahr, der australische Ballettmeister Andrew Greenwood leitete. Im sonnig-heißen Innenhof Hof der Messehallen ließ er die begeisterten Fans sich dehnen, strecken und die Herzen im gemeinsamen Takt schlagen. Wer wollte, konnte am Sonnabend gleich in zwei Workshops lernen, wie man quasi aus jedem Ausgangszustand „Into Dance“ gelangt – so heißt die Art des Tanzens, die Greenwood selbst für Menschen mit MS und Parkinson entwickelt hat.

Über neueste Erkenntnisse aus der MS-Forschung sprachen am Freitag-

morgen Wissenschaftler aus der Charité. Professor Dr. Lutz Harms etwa hat sich in den vergangenen Jahren auf den Darm spezialisiert – und wie die nahezu unüberschaubare Vielfalt der dort lebenden Organismen das Immunsystem beeinflusst. Seine Kollegin Dr. Anja Mähler befasst sich bereits seit acht Jahren mit dem Thema Ernährung bei MS – und empfiehlt eine vorwiegend vegetarische Ernährung nach mediterranem Vorbild, günstiger Weise kombiniert mit dem so genannten „intermittierendem Fasten“ (nach dem innerhalb von acht Stunden gegessen werden darf, 16 Stunden lang jedoch nicht). Denn das gebe dem Körper Gelegenheit, sich der Reparatur beschädigter Zellen zu widmen – und helfe, Übergewicht zu vermeiden, das die MS-Symptome erfahrungsgemäß verschlimmert. Auch die Salzzufuhr gelte es im Blick zu behalten – 6 Gramm am Tag seien angeraten. Doch nicht selten nähme man bis zu einem Drittel mehr auf. Fitness ist ebenfalls ein entscheidender Faktor: Mähler empfiehlt, auf Nikotin zu verzichten und leichten Sport – etwa drei Mal in der Woche eine Stunde walken. Und zwar am besten in der Sonne, riet Professor Dr. Friedemann Paul, der in seinem Vortrag auf „Nutzen und Schaden von Nahrungsergänzungsmitteln“ bei MS einging. Von all den Mitteln und Mittelchen, die derzeit als hilfreich beworben werden von einer eifrig nach Gewinn strebenden Industrie hält er wenig: „Es gibt keinen Beleg für ihre Wirksamkeit“, fasst er zusammen. Derzeit liefen noch einige Studien zu Vitamin D und Biotin, doch vor Ende 2019 sei mit keinen Ergebnissen zu rechnen.

Wer einnehme, was angeboten werde – auch von mitunter dubiosen Internetanbietern – laufe stets Gefahr, Neben- und Wechselwirkungen hervorzurufen. Sicher sei nur, dass üblicherweise der Vitamin-D-Spiegel in hiesigen Breiten an neun Monaten im Jahr zu niedrig sei. Eine halbe Stunde Sonnenbad am Tag – keine Sonnenbank! – sei daher eine gute Sache.

Am Freitagnachmittag fasste der DMSG-Vorstandsvorsitzende, Priv.-Doz. Dr. Karl Baum, den Stand der Dinge zusammen: „Steigende Zahlen bei MS – Eine Herausforderung für die Gesellschaft“, so der Titel. Erfreulicherweise sei die Zahl der Therapie-Möglichkeiten in den vergangenen Jahren rasant gestiegen, doch jüngste Krankenkassen-Studien zeigten auch, dass die Zahl der von MS Betroffenen weitaus höher liege als bislang angenommen. So sei man bislang in Berlin von 6.000 Erkrankten ausgegangen – tatsächlich seien es jedoch eher 10.000, in Brandenburg noch einmal 6.000 Menschen. „Eine Verdoppelung der Fallzahlen in nur 15 Jahren“, stellte Baum fest. Deutschlandweit sei die Quote in Schleswig-Holstein jedoch noch höher; weltweit finde sich die MS überall dort, „wohin jemals Europäer ausgewandert sind“. Man müsse damit rechnen, dass die Fallzahlen weiter steigen würden, auch, wenn „MS keine Erbkrankheit“ sei. Die zunehmende Erkrankungs- und Behinderungsrate werde die jeweiligen Gesundheitssysteme merklich belasten, stellte der Spezialist, Leiter des MS-Schwerpunktzentrums in Hennigsdorf, fest. Daher sei es nötiger

denn je, frühzeitig eine Therapie zu beginnen, um Behinderungen so lange wie möglich herauszuschieben.

Genau deshalb, betonte die Geschäftsführerin des DMSG-Landesverbandes Berlin Karin May, sei es so wichtig, die Öffentlichkeit so gründlich wie möglich zu informieren, die Betroffenen aufzufangen mit professioneller Hilfe. Wichtig sei aber vor allem die mitfüh-

lenden Begleitung durch Ehrenamtliche, wie sie an den drei Messetagen so zahlreich vor Ort waren – gut kenntlich an schwarzen T-Shirts mit orangefarbener Aufschrift. Übrigens allesamt unheilbar optimistisch.

Stefanie Schuster

Selbsthilfeangebote von InterAktiv e.V. für Menschen mit Migrationshintergrund/Fluchtgeschichte & ihre Angehörigen



Der InterAktiv e.V. wurde als Landesselbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderung und mit Migrationshintergrund/Fluchtgeschichte und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Seit seinem nunmehr siebenjährigen Bestehen hat der Verein die Gruppenangebote immer weiter ausgebaut und Selbsthilfeformate entwickelt, die sich an den kulturellen, sprachlichen und religiösen Kontexten und der besonderen Lebenssituation von Migrant*innen oder geflüchteten Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen orientieren. Dazu gehören begleitete Selbsthilfe-

gruppen, mehrsprachige oder simultan übersetzte Informationsveranstaltungen rund um die Themen Gesundheit und Teilhabe, Beratungsangebote, die sich an dem Grundsatz Hilfe zur Selbsthilfe orientieren, Geschwisterangebote sowie die IMKL Veranstaltungsreihe für Familien „Entspannungstechniken aus aller Welt – für Alle“.

Eine Auswahl von Terminen ist auf der Terminseite in diesem Heft und auf unserer Homepage zu finden.

Weitere Informationen über Projekte und Angebote von InterAktiv e.V.: www.interaktiv-berlin.de

Text: Yasmina Ouakidi

Foto: Viviane Wild

Leichte Sprache ist erlernbar

Infoveranstaltung der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. zur sprachlichen Barrierefreiheit

Sprache ist in unserem Leben allgegenwärtig, die meisten Menschen benutzen Sprache jeden Tag ganz selbstverständlich. Das Lesen und Verstehen von vielen Texten im Alltag gehört dazu, dieser miteingeschlossen. Doch für manche Menschen ist diese Normalität schlicht unüberwindbar. Menschen mit Lernschwierigkeiten oder geistigen Beeinträchtigungen scheitern an der Hürde von schwierigen Texten und dies schließt sie von der Teilhabe an vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens aus. Leichte Sprache bringt hier Abhilfe und baut Brücken über scheinbar unüberwindbare Verständnisschwierigkeiten.

In der Reihe „Selbsthilfe wird inklusiv“ hat die Landesvereinigung Selbsthilfe e. V. eine weitere Informationsveranstaltung durchgeführt und diesmal das Thema „Leichte Sprache“ in den Mittelpunkt gestellt. In den Räumen des Sozialverband Deutschland e. V. waren am 5. April 2018 einige Interessierte aus den Mitgliedsverbänden zusammengekommen, um zwei Expertinnen zum Thema zu hören: Nadine Rüstow und Anne Buder vom Büro Leichte Sprache bei der AWO boten viele spannende Informationen rund um das Thema Leichte Sprache sowie eine kleine Praxis-schulung.

Die Zielgruppe für die leicht verständliche Sprache ist größer als gemeinhin angenommen. Nicht nur Menschen mit Lernschwierigkeiten sind von „normalen“ Texten überfordert, es betrifft auch funktionale Analphabeten, Menschen mit Migrationshintergrund, ältere Menschen mit Demenzerkrankungen, mit Hörbehinderungen und Aphasie. Auch sozial ausgegrenzte Personen können dazu gezählt werden. Es gibt allein 13 Millionen Menschen hierzulande, die Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben haben.

Ursprung aus der Selbsthilfebewegung

Für die Landesvereinigung Selbsthilfe, die als Dachverband viele Selbsthilfe-Verbände und -Vereine unter sich weiß, passt das Konzept der Leichten Sprache ganz ursächlich. Die Leichte Sprache ist in den 60er Jahren aus einer Selbsthilfe-Bewegung in den USA entstanden. Dort wurde die Bewegung im Einsatz für Selbstbestimmung und Chancengleichheit von Menschen mit Behinderung gegründet. Seit Ende der 60er ist die leichte Sprache in Finnland und Schweden eingeführt worden, seit den 90ern gibt es das Konzept auch in Deutschland. Die Inklusionsbewegung in Deutschland hat danach erste Richtlinien für leichte Lesbarkeit eingeführt.

Die gesetzlichen Grundlagen für die gleichberechtigte Behandlung von Behinderten wurden im Juli 2016 mit dem Behindertengleichstellungsgesetz überarbeitet. Die sprachliche Barrierefreiheit (§ 11 BGG) tritt seit 1.1.2018 in Kraft. Auf Verlangen müssen ab diesem Jahr amtliche Schreiben auch in einfacher Sprache ausgehändigt werden. Das ist ein zukunftsweisender Ansatz, denn bislang begegnet einem dieses Konzept in der Praxis nicht wirklich oft in der Behördenlandschaft

Definition der Leichten Sprache

Was genau ist nun Leichte Sprache? Leichte Sprache ist ein innovatives Sprachkonzept der maximalen Vereinfachung. Oberstes Prinzip ist immer die Verständlichkeit, weswegen auch die optische Darstellung und entsprechende Bilder förderlich sind. Leichte Sprache ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.

Die wichtigsten Grundprinzipien:

- Systematische Reduzierung von Satzbau und Wortschatz
- Ausgeprägte Erklärungskultur ist notwendig
- Leichte Sprache ist nicht unbedingt „schön“, aber auch kein falsches Deutsch
- Keine Metaphern verwenden, sondern konkret bleiben
- Genetiv vermeiden und eine positive Sprache

Leichte Sprache ist zwar stark reduziert, aber keine „Kinder-Sprache“, denn sie richtet sich an Erwachsene. Auch

sind leicht geschriebene Texte immer als ein Zusatzangebot zu sehen, das die Ursprungstexte nicht ersetzt. Außerdem ist sie nicht justiziabel, also rechtsgültiges Deutsch.

Beispiele auf der Wortebene:

Die Wörter sollen möglichst einfach, bekannt und kurz sein. Bindestriche an vielen Stellen helfen das Wort zu erkennen. Schwere Wörter sollten erklärt werden.

1) Allein das Wort Schulplaner in einem Schulbrief kann für viele Menschen schon Probleme verursachen. Daraus wird dann:

Das ist ein Buch. Darin stehen Informationen von der Schule für die Eltern.

2) Aus dem Wort berufliche Rehabilitation wird:

Herr Meier hatte einen schweren Unfall. Jetzt lernt er einen anderen Beruf.

Beispiele auf der Satzebene:

Auf der Satzebene sind die Regeln: Kurze Sätze, jeder Satz hat nur eine Aussage und möglichst keine Nebensätze. Das Wichtigste kommt zuerst. Alles Missverständliche sollte raus und alles möglichst eindeutig formuliert werden. Aber trotzdem sollten alle Inhalte enthalten sein und mit übersetzt werden.

Aus „Heute ist die Wahl des Heimbeirats durch die Wählerschaft“ wird dann: „Sie wählen heute den Beirat. Der Beirat vertritt sie und spricht für sie.“

Das Regelwerk umfasst noch einige andere Regeln, auch zu Zahlen und Zeitangaben. Auch die Darstellung des geschriebenen Textes sollte leicht ver-

ständig sein. Die Layout-Regeln für Leichte Sprache beinhalten u.a. viele Absätze machen, ausreichender Zeichenabstand, größeres Schriftbild und jeder Satz in einer neuen Zeile.

Um die theoretischen Vorgaben auch ganz praktisch umzusetzen, haben die Teilnehmer vor Ort dann mündliche und schriftliche Übungen miteinander durchgeführt. Unter anderem ging es darum, Beispielsätze aus einem Schul-Elternbrief in leichte Sprache zu übersetzen. Eine schöne Übung, die gezeigt hat, dass es immer leichter zu formulieren geht.

Auch das Leicht sprechen wurde miteinander geübt, in einer Simulation eines Beratungsgespräches.

FAZIT

Durch die Veranstaltung ist den Teilnehmern einiges klargeworden. Neben der Erlernung der Regeln ist vor allem



Nach dem Seminar wird ausgewertet:
Evelyne Hohmann, Nadine Rüstow, Anne Buder und Gerlinde Bendzuck

die Bereitschaft zur Umsetzung der Leichten Sprache entscheidend. Auch die Leichte Sprache muss geübt werden. Die Haltung zugunsten mehr Verständlichkeit in der Kommunikation und für das Einbeziehen von Menschen mit Sprachschwierigkeiten geht dabei Hand in Hand.

Die deutsche Sprache ist eine schöne Sprache, aber voll schwieriger Konstruktionen. Mit Hilfe der Leichten Sprache wird sie verständlicher gemacht. Es bleibt zu hoffen, dass durch die Einführung viel mehr beeinträchtigte Menschen einen Zugang zur deutschen Sprache bekommen – um zu verstehen und um mitreden zu können.

Weitere Informationen:

Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.:
www.lv-selbsthilfe-berlin.de

Büro Leichte Sprache / AWO:
www.awo-nemus.de

Kontakt:
leichtesprache@awo-nemus.de

*Sabine Schreiber
LV Selbsthilfe e.V., April 2018*

Inklusion im Roten Rathaus

Gerlinde Bendzuck im Gespräch mit Stephan Neumann

Lieber Herr Neumann, als Schwerbehindertenvertreter des Roten Rathauses haben Sie am 25.06.2018 eine Dienstvereinbarung zur Inklusion abgeschlossen. Gibt es dies bereits in anderen Teilen der Berliner Verwaltung?

Das genau war eine der Herausforderungen, vor welcher ich stand, als ich mit diesem Projekt begann. Es gab nur eine für die Lehrer in der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie sowie an einer unserer Hochschulen. Also noch keine im Bereich der Bezirksämter oder Senatsverwaltungen. So dass ich damit Neuland betreten habe. Und das war, glaube ich im Nachgang betrachtet, auch die erste Herausforderung. Ich musste zunächst für meine Idee in den einzelnen Ebenen des Hauses werben und erklären, was das Ziel einer solchen Vereinbarung sein sollte.

*Was beinhaltet dies für Arbeitnehmer*innen mit Behinderung?*

Sie beinhaltet z.B. eine noch bessere Unterstützung bei Fortbildung, die Möglichkeit, bei extremen Wetterlagen (Hitze, Kälte oder Glatteis) den Dienst vorzeitig verlassen zu können oder gleich von zu Hause sofern planbar und entsprechend der Aufgabe möglich, im Rahmen des mobilen Arbeitens seine Arbeit zu erledigen. Darüber hinaus wird ein besonderes Augenmerk auf die Barrierefreiheit und die „leidensgerechte“ Arbeitsplatzgestaltung gelegt. Ich

möchte an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass wir schon viel in diesem Bereich geschafft haben, aber ich glaube, dass diese Vereinbarung auch für die Kolleg*innen noch einmal die Chance bietet, sich genauer darüber informieren zu können.

Welche Verpflichtungen geht die Verwaltung ein?

Die Verwaltung verpflichtet sich, zum Beispiel im Rahmen der Arbeitsplatzausstattung die erforderlichen behinderungsbedingten Arbeitsmittel zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus verpflichtet sie sich auch weiterhin, mindestens 5 % der Arbeitsplätze mit schwerbehinderten Menschen zu besetzen. Auch soll im Bereich der Prävention frühzeitig etwas getan werden, damit der Betroffene schnell Hilfe erhält und so weitere Maßnahmen vermieden werden können. Auch ist die Förderung schwerbehinderter Menschen ein integraler Bestandteil der Führungsaufgabe.

Wie lange hat die Umsetzung gedauert, welche Herausforderungen lagen auf dem Weg?

Es hat ca. 3 Jahre vom ersten Entwurf bis zur fertigen Vereinbarung gedauert. Während der Gespräche trat das Bundesteilhabegesetz in Kraft und aus der Integrationsvereinbarung wurde die Inklusionsvereinbarung. Nur mit viel Ausdauer und noch mehr Engage-

ment auch innerhalb der Verwaltung ist es letztendlich gelungen, die Vereinbarung abzuschließen. Ich gebe zu, es gab Phasen, da hatte ich die Hoffnung bereits aufgegeben. Aber irgendwie ging es dann doch immer wieder weiter. Auch wenn es manchmal nur ganz kleine Schritte waren. Aber es waren Schritte nach vorne.

Für mich persönlich war die größte Herausforderung während der gesamten Zeit die Tatsache, den Beteiligten immer wieder die Wichtigkeit und die von mir damit verbundene Absicht näher zu bringen. Und manchmal hatte ich auch das Gefühl, immer wieder von vorne damit anfangen zu müssen.

Was war der wichtigste Erfolgsfaktor?

Die Ausdauer. Aber auch, dass die mit der Ausgestaltung der Vereinbarung Betrauten sich immer wieder an einen Tisch gesetzt haben und zu den einzelnen Punkten innerhalb der Vereinbarung immer eine Lösung gefunden haben. Als Erfolgsfaktor kann an dieser Stelle auch die Tatsache genannt werden, dass selbst die Ausgestaltung der Inklusionsvereinbarung an der einen oder anderen Stelle zu Lernprozessen geführt hat. Weil während der Gespräche mit nachvollziehbaren Beispielen der Hintergrund für die eine oder andere Überschrift erläutert werden konnte. Und dies hatte zur Folge, dass meine Vorschläge übernommen wurden, ohne längere Zeit darüber zu sprechen. Und ich glaube auch, dass dies auch zu ei-

ner anderen Sichtweise auf dieses Thema geführt hat.

Wie schätzen Sie die Chancen ein, dass andere Teile der Verwaltung ebenfalls Zielvereinbarungen erarbeiten, und welche Impulse braucht es dafür?

Ich glaube, dass die Chancen hierfür sehr gut stehen. Denn nachdem die Pressemitteilung über den Abschluss der Inklusionsvereinbarung veröffentlicht war, dauert es nicht sehr lange, bis die eine oder andere Verwaltung eine Kopie der Vereinbarung erbeten hat. Allerdings geschah dies lediglich aus Arbeitgebersicht. Aber die an mich herangetretenen Einrichtungen wollten mit dem vorliegenden Exemplar auf ihre Schwerbehindertenvertretungen zugehen und das Thema vorantreiben. Das finde ich sehr bemerkenswert. Aber natürlich braucht es hierfür auch eine entsprechende Sensibilität bei allen Beteiligten für eine solche Vereinbarung. Und aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, dass es ein wenig Ausdauer und Kompromissbereitschaft bedarf, um ans Ziel zu kommen. Aber es lohnt sich auf jeden Fall, diesen Weg zu gehen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass eine solche Vereinbarung aber auch sehr gut geeignet ist, neue potentielle Mitarbeiter*innen für die jeweilige Verwaltung zu gewinnen. Denn damit kann man zum Ausdruck bringen, dass es neben vielen anderen existierenden Vereinbarungen auch gerade eine für die besonderen Belange der schwerbehinderten Menschen gibt.

CED-Intranet

Eine Kommunikationsplattform des Landesverbands Berlin/Brandenburg der DCCV – Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung e.V.

Die Selbsthilfe digitalisieren und gleichzeitig die realen Gruppentreffen beleben. Mit Hilfe einer sicheren Kommunikationsplattform nach neuestem Datenschutz programmiert, bleibt unser Online-Austausch geschützt. Das CED-Intranet sichert die qualitative Hilfe von Betroffenen für Betroffene im Gegensatz zu öffentlichen Foren und Angeboten der Pharmaindustrie. Dort weiß ich als Betroffener nicht, wer sich hinter dem Nickname versteckt. Im CED-Intranet ist geklärt, dass meine Gesprächspartner von einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung oder einer Primär sklerosierenden Cholangitis betroffen sind.

Jedes Gruppenmitglied kann seine Kompetenzen im Umgang mit der Erkrankung einbringen und gezielt anderen Betroffenen helfen. Die Ressourcen von allen werden durch die Effizienz des Systems geschont. Den Gruppen wird auf dieser Plattform eine zusätzliche Erreichbarkeit bei höchstmöglichem Schutz der persönlichen Daten gegeben.

Durch den „Erfahrungs-Marker“ wird eine intelligente Hilfesuche unter Beibehaltung der Anonymität der Betroffenen möglich.

Ein zusätzlich abgesicherter Krankheitsverlauf hilft uns bei der Kommunika-

tion mit dem Arzt und steigert somit unsere Gesundheitskompetenz im Umgang mit unserer Erkrankung.

Zukünftig ist eine Ausweitung des Direktkontakts auf alle Nutzer des CED-Intranets geplant. Den Bewohnern ländlicher Regionen wird geholfen werden. Vielleicht können wir zusätzliche wissenschaftliche Beiträge einpflegen, um das Betroffenenwissen damit abzugleichen. Ein „Mitmachregler“ gibt uns zukünftig die Freiheit, je nach eigenem Wohlbefinden einzustellen, wieviel Austausch ich wünsche. Wahlweise nur in der eigenen Gruppe oder gemeinsam mit allen Nutzern des CED-Intranets.

Wir sind sehr froh, dass die Techniker Krankenkasse Berlin/Brandenburg dieses Projekt unterstützt und wir freuen uns auf die zukünftige Kommunikation via App im gesicherten Bereich. Ein großer Schritt der Selbsthilfe ins digitale Zeitalter.

Wer sich für den eigenen Betroffenenkreis ein solches Angebot wünscht, kann sich gerne für weitere Informationen an Sonja Arens sarens@dccv.de oder telefonisch unter 030 39746669 wenden.

Sonja Arens



Projekt „Jobbrücke Inklusion“

Am 26. März 2009 trat in Deutschland das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung (UN-BRK) in Kraft, welches die Lebenssituation von Menschen mit Behinderung nachhaltig verbessern und sichern soll. Trotzdem sehen sich Menschen mit Behinderung im Alltag häufig mit Barrieren, Ausschluss und Diskriminierung konfrontiert. Dies gilt auch für den Bereich „Arbeit und Beschäftigung“, welcher in Artikel 27 der UN-BRK Eingang fand. Seit nunmehr zwei Jahren möchte das Diakonische Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz diesem Umstand Rechnung tragen und beteiligt sich mit dem ESF-geförderten Projekt „Jobbrücke Inklusion“ an der beruflichen Integration von arbeitsuchenden Menschen mit Behinderung.

In diesem Rahmen werden arbeitsuchende Menschen von ehrenamtlichen Pat*innen im Prozess der Arbeitssuche begleitet. Die Themen, die in der Patenschaft bearbeitet werden, sind sehr vielfältig und reichen von der Erarbeitung beruflicher Perspektiven über die Erstellung der Bewerbungsunterlagen bis zur Vorbereitung auf konkrete Vorstellungsgespräche.

Seit einem Jahr ist Oussama Mathlouthi als Pate für die Jobbrücke Inklusion aktiv. Für den 27jährigen ist es ein besonderes Anliegen, sich gesellschaftlich zu engagieren und anderen Menschen etwas zurückzugeben. Doch er erwartet auch

Engagement von den arbeitsuchenden Projektteilnehmenden: „Für eine gelingende Patenschaft ist es wichtig, dass die Projektteilnehmenden Motivation mitbringen und bereit sind, sich auf neue Dinge einzulassen und den gesamten Prozess aktiv mitzugestalten. Ich selbst sehe mein Engagement als ein Geben und Nehmen. Ich widme den Projektteilnehmenden meine Zeit und mein Engagement. Dafür habe ich viele interessante Begegnungen und erweitere meinen Erfahrungsschatz“, so Mathlouthi. Das Besondere an den Patenschaften ist ihre Individualität. Die arbeitsuchenden Menschen finden in den Pat*innen eine Begleitung, die sich Zeit nimmt, zuhört und ohne Druck bei der Zielerreichung unterstützt. Die individuellen Entwicklungsprozesse sind auch für die Pat*innen etwas Besonderes, so auch für Mathlouthi: „Es ist schön zu sehen, wie die Projektteilnehmenden mit jeder Aufgabe wachsen und ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen.“

Möchten Sie mehr über die Jobbrücke Inklusion erfahren? Dann melden Sie sich gerne bei:

Lina Antje Gühne (Projektkoordination)
Tel.: 030 92 21 35 71
guehne@patenmodell.de

Hannes Kesselberg

Empowerment-Projekt für Mädchen und Frauen mit Behinderung



Projektleiterin Nicole Kautz und Regine Hildebrandt

Ausgangspunkt

Selbstvertretungskompetenz, Mitbestimmung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen ist ein zentrales Anliegen der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK). Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung möchten ihr Leben selbst gestalten. Nichts, was sie betrifft, soll ohne sie entschieden werden. Sie selbst sind Expertinnen ihrer Lebensrealität und somit auch ihrer Interessen und Bedarfe.

Aber wer agiert oder entscheidet im Verbandsleben? Verbandliches Handeln in der gesundheitlichen Selbsthilfe ist noch immer mehrheitlich männlich geprägt. Für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkran-

kung ist es auch im Jahr 2018 nicht selbstverständlich, eine eigene Meinung zu bilden und vor allem diese auch zu vertreten. Oft wird in entscheidenden Prozessen für und über sie entschieden, ihnen wird zu wenig Verantwortung zugestanden und sie werden in Konfliktsituationen nicht ernst genommen.

Empowerment fördern und Selbstvertretung/Partizipation stärken

Frauen und Mädchen müssen ihre Rolle selbst bestimmen! Wenn sie in den Gestaltungspositionen fehlen, bedeutet dies: Ihre Ideen sowie Anliegen werden nicht gehört und nicht ernst genommen. Das aktuelle Projekt der BAG SELBST-HILFE e.V. „Stärkung und Empowerment der Selbstvertretungs-Kompetenz von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in der gesundheitlichen Selbsthilfe“ setzt hier an und stärkt Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung, ihre Potentiale und Ressourcen zu nutzen, um eine selbstbestimmte Zukunftsperspektive im Verbandsleben ohne Diskriminierung und Benachteiligung zu gestalten. Nichts, was Frauen und Mädchen betrifft, soll ohne sie entschieden werden. Sie selbst sind Expertinnen ihrer Lebenswelt und somit auch ihrer Bedarfe und Interessen. Im Alltag ist kaum Zeit, sich in Ruhe mit den Fragen auseinanderzusetzen:

- Wer bin ich? Wie möchte ich leben?
- Wie sollte eine Verbandskultur aussehen, in der ich mich sicher und wohl fühle?
- Wie kann ich die Verbandskultur aktiv mitgestalten?
- Welche Fähigkeiten bringe ich dafür mit, welche benötige ich noch?

Im Rahmen des Projekts entsteht für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung ein geschützter Raum, sich zu diesen und anderen Fragen bezüglich der Selbstvertretung auszutauschen. Darüber hinaus werden Handlungsmöglichkeiten erworben, um im Verbandsleben die individuellen Interessen und Bedürfnisse aktiv einzubringen. Das Motto „Stärker werden, damit meine Stimme gehört wird!“ unterstreicht die Zielsetzung.

Aktivitäten

Die Aktivitäten erstrecken sich auf die Themenbereiche (kreative) Empowerment-Workshops, u.a. zu den Themen Selbstbild, Wertschätzung, Stärkung und (Fach-)Kompetenz beispielsweise im Bereich Medienkompetenz oder Kommunikation sowie auf den Netzwerktreff zur Förderung von Begegnung, Austausch und Dialog zur Stärkung gemeinsamer Handlungskompetenz von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung. Das Projektteam freut sich auf eine gemeinsame Zusammenarbeit.

Förderung und Laufzeit

Das Projekt erhält eine langfristige Förderung vom BKK Dachverband e.V. und dem BKK Landesverband NORD-WEST vom 1. Februar 2018 – 31. Dezember 2020.

Kontakt:

Projektleiterin
Nicole Kautz, M.A.
Kordinatorin für geschlechtssensible Selbsthilfearbeit
Mariendorfer Damm 159
12107 Berlin
E-Mail: nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de
Tel.: 0211-31006-54
Fax.: 0211-31006-66
www.bag-selbsthilfe.de

Regine Hildebrandt
Sachbearbeiterin
Mariendorfer Damm 159
12107 Berlin
E-Mail:
regine.hildebrandt@bag-selbsthilfe.de
Tel.: 0211-31006-23
Fax.: 0211-31006-66
www.bag-selbsthilfe.de

Weitere Informationen und Aktuelles finden Sie hier:
<http://www.bag-selbsthilfe.de/staerkung-und-empowerment-der-selbstvertretungskompetenz-von-frauen-und-maedchen-mit-behinderung-und-chronischer-erkrankung.html>

*Nicole Kautz
Foto: Silke Krüger*

Stiftung Anerkennung und Hilfe



STIFTUNG
Anerkennung und Hilfe

Wer kann sich anmelden?

Seit Januar 2017 können Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Zeit vom 23. Mai 1949 bis zum 31. Dezember 1975 in der BRD bzw. vom 7. Oktober 1949 bis zum 2. Oktober 1990 in der DDR in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe bzw. in Psychiatrien untergebracht waren und dort Unrecht und Leid erlebt haben, Anerkennungs- und Unterstützungsleistungen von der Stiftung Anerkennung und Hilfe erhalten. Antragsteller müssen in Berlin gemeldet sein, die damalige Einrichtung kann jedoch überall in Deutschland gewesen sein. Eine Anmeldung ist noch bis Ende 2019 möglich.

Anmeldung in den beiden Anlauf- und Beratungsstellen

Die Berater*innen möchten Betroffene ermutigen, sich in den Anlauf- und Beratungsstellen der Stiftung zu melden, auch wenn die Erinnerungen vage sind, es keine Unterlagen mehr gibt oder es Zweifel gibt, ob die Voraussetzungen erfüllt sind.

Viele Menschen sind bei der Anmeldung auf die Mithilfe von Vertrauenspersonen, Angehörigen, gesetzlichen Betreuern oder pädagogischen Mitarbeitern der Einrichtungen angewiesen, die z.B. im Rahmen von Biografiearbeit oder Aktenrecherchen sehen, dass diese Menschen betroffen sind.

Unterstützung der Anlauf- und Beratungsstellen

Die Berater*innen unterstützen die Betroffenen im persönlichen Gespräch bei der Schilderung und Aufarbeitung ihrer Erlebnisse. Sie begleiten bei Bedarf bei der Akten- oder Archivrecherche oder auch der Suche nach Zeitzeugen.

Menschen, die aufgrund ihrer Beeinträchtigung nicht in der Lage sind sich zu äußern, lernen wir persönlich kennen und sprechen mit den Unterstützern. Eine aufsuchende Beratung durch die Berater*innen ist möglich.

Leistungen der Stiftung

Sind alle Voraussetzungen erfüllt, bekommen die Betroffenen neben der

Anerkennung des individuell erfahrenen Leid und Unrechts eine finanzielle Unterstützung. Es wird eine einmalige Geldpauschale von 9.000 Euro zur selbstbestimmten Verwendung und eine Rentenersatzleistung, die bei einer Arbeit von bis zu zwei Jahren 3.000 Euro und bei mehr als zwei Jahren 5.000 Euro beträgt, ausbezahlt. Die Stiftung möchte, dass jeder Betroffene seine Ansprüche geltend machen kann.

Anlauf- und Beratungsstellen

Die beiden Standorte teilen sich die Zuständigkeit nach Nachnamen
A-J: Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk
K-Z: Lebenshilfe Berlin.

Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk (EJF)
Darßer Straße 103, Aufgang A, 2. Etage
13051 Berlin-Hohenschönhausen
Telefon 030 92 90 34-54
Fax 030 92 90 34-28
aub@ejf.de

Lebenshilfe Berlin (LHB)
Helene-Weigel-Platz 13
12681 Berlin-Marzahn
Telefon 030 755 49 12-71/72
Fax 030 755 49 12-75
anerkennung-hilfe-berlin@lebenshilfe-berlin.de

Telefonische Erreichbarkeit beider Beratungsstellen :
Montag bis Freitag
von 9:00 bis 12:00 Uhr und
von 13:00 bis 16:00 Uhr

*Jutta Seubert
Beraterin der Anlauf- und Beratungs-
stelle der Stiftung Anerkennung und
Hilfe der Lebenshilfe Berlin*

Fair Mieten – Fair Wohnen

Diskriminierung am Wohnungsmarkt trifft Menschen mit Behinderungen auf verschiedenen Ebenen.



Eine bedarfsgerechte Versorgung mit bezahlbarem Wohnraum funktioniert über den Berliner Wohnungsmarkt nur noch für wenige, und betroffen sind dabei insbesondere Menschen mit spezifischen Wohnbedarfen wie Barrierefreiheit. Der Mangel in diesem Marktsegment und die dadurch steigenden Mieten sind für viele Berliner*innen inzwischen ein Alltagsproblem.

Diese Verknappung führt dazu, dass sich um eine Wohnung oft zig Menschen bewerben und Vermieter*innen zwischen diesen wählen können. Nicht selten kommt es dabei zu Diskriminierung: Medial wird immer häufiger diskutiert, dass rassistische Vorurteile diese Entscheidung bestimmen. Doch die Wahl der für die Vermietung vermeintlich unkompliziertesten Mietpartei lässt auch andere Gruppen immer häufiger ohne Mietvertrag zurück. Die Einkommenslage kann schnell zur Ablehnung führen, wenn Vermieter*innen der Zuverlässigkeit von Transferleistungen misstrauen

oder das Einkommen im Verhältnis zur Miete als zu niedrig eingeschätzt wird. Auch Alter, Geschlecht, Religion und die sexuelle Identität können darüber entscheiden, ob auf die Wohnungsanfrage eine Einladung zur Besichtigung folgt oder nicht.

Um ein besonders kleines Marktsegment konkurrieren Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, die auf barrierearme oder barrierefreie Wohnungen angewiesen sind. Verschärft wird der Mangel an barrierefreiem Wohnraum nicht zuletzt, wenn Umbauten in der bestehenden Wohnung, die Barrieren beseitigen würden, nicht genehmigt werden. Vielen, die bspw. durch Unfall, Krankheit oder Alter eine Mobilitätseinschränkung erfahren, könnte mit einer Anpassung der Wohnung oder des Treppenhauses geholfen werden.

Der Vorteil solcher Maßnahmen ist einerseits die Vermeidung des Umzugs mit allen Kosten, Anstrengungen und

womöglich des Verlusts bestehender sozialer Kontakte in der Nachbarschaft. Andererseits wird neuer barrierefreier oder barrierearmer Wohnraum geschaffen, die Konkurrenz um barrierefreie Wohnungen im Bestand entsprechend gedämpft und die Mietsteigerung, die mit einem Wohnraumwechsel fast immer einhergeht, begrenzt.

Ein weiteres Problem ist, dass Umbauten nicht immer, wo dies auch baulich möglich wäre, genehmigt werden. Die Ablehnung von Maßnahmen zum Abbau von Barrieren kann aber auf der Basis des §554a BGB und des AGG gerichtlich geprüft werden und ist nur dann zulässig, wenn es ein schwerwiegendes und wichtiges Interesse am Erhalt der Bausubstanz in ihrem aktuellen Zustand gibt.

Dem „Design for all“-Ansatz folgend sind der Umbau zum barrierefreien Bad, Schlafzimmer oder anderen Räumen und Barrierefreiheit allgemein ein Qualitätsgewinn. Dieser kommt früher oder später vor allem einer alternden Bevölkerung zu Gute.

Deutlich wird für alle Betroffenen, dass die Konkurrenz um bezahlbaren Wohnraum zu Benachteiligung bis hin zu Diskriminierung führt. Ein Problem, dem sich die Berliner Fachstelle gegen Diskriminierung auf dem Wohnungsmarkt „Fair Mieten – Fair Wohnen“ angenommen hat, denn Gleichbehandlung ist auch auf dem Wohnungsmarkt Ihr gutes Recht!

Die Fachstelle arbeitet langfristig an der Etablierung einer Kultur fairen Vermietens und ist für Betroffene da, bietet Informationen, Beratung und Begleitung an. Sie wurde von der Senatsverwaltung für Justiz, Antidiskriminierung und Verbraucherschutz und der Landesstelle für Gleichstellung – gegen Diskriminierung (LADS) im Juli 2017 beauftragt, als Kooperationsprojekt des Büros UrbanPlus und des Türkischen Bunds in Berlin-Brandenburg (TBB).

Die rechtliche Grundlage der Verfolgung von Diskriminierung auf dem Wohnungsmarkt bilden das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) sowie das Mietrecht und das Landesantidiskriminierungsgesetz, das in diesem Jahr verabschiedet werden soll.

Wer bei der Wohnraumsuche, aber auch bei der Nutzung von Wohnraum oder in Nachbarschaftskonflikten Diskriminierung erfährt, findet in der Fachstelle Ansprechpartner*innen. Die Beratung wird nach den Prinzipien der Vertraulichkeit, Parteilichkeit und Unabhängigkeit durchgeführt. Die Erfahrungen der Betroffenen werden ernstgenommen und auf die Möglichkeit einer Verfolgung durch das AGG hin überprüft. Diese Angebote sind kostenlos und bei Bedarf mehrsprachig. Führt der Dialog mit Vermieter*innen oder Makler*innen nicht zu einem befriedigenden Ergebnis und sind die Betroffenen bereit, den Klageweg zu gehen, begleitet die Fachstelle diese gemeinsam mit Anwält*innen auch vor Gericht.

Eine wichtige Grundlage für das Etablieren einer Kultur fairen Vermietens ist die Entwicklung eines Dokumentationssystems für eigene Fälle und die anderer Beratungsstellen in Berlin. Hier ist die Fachstelle auf Kooperation angewiesen, denn konkrete Zahlen zum Ausmaß der Diskriminierung auf dem Wohnungsmarkt und das Ausmaß und die Form der Betroffenheit bestimmter Bevölkerungsgruppen gibt es derzeit nicht. Auch die Antidiskriminierungsberatung Alter oder Behinderung der LV Selbsthilfe wird unter Wahrung des Datenschutzes zur Dokumentation beitragen.

Die Beratungslandschaft Berlins hat zwar Angebote im Bereich der Antidiskriminierungsarbeit und der Mietrechtsberatung, die Schnittstelle aber muss in Teilen als Feld von Beratung und juristischer Vertretung erst noch etabliert werden. Davon zeugt auch, dass es bisher wenige Jurist*innen gibt, die sich sowohl mit dem Mietrecht als auch mit dem AGG auskennen und darüber hinaus §554a BGB einzubeziehen vermögen. Die Kompetenzbildung in diesem Bereich gehört zu den Weiterbildungsangeboten von Fair mieten – Fair wohnen.

Die Gründung eines Fachbeirats ist ein Beitrag zu einer berlinweiten stärkeren Vernetzung zum Thema. Er ermöglicht Interessen-Vertreter*innen der von Diskriminierung betroffener Bevölkerungsgruppen aktuelle Problemlagen zu schildern, in einen Dialog auch mit der Wohnungswirtschaft zu treten und der Fachstelle Hinweise für ihre strategische Arbeit zu geben.

Diese sieht sich gleichzeitig als Ansprechpartnerin für die Wohnungswirtschaft. Sie bietet Hilfe bei der Entwicklung diskriminierungsfreier Auswahlmechanismen oder der Sensibilisierung des Unternehmens für das Thema Diskriminierung.

Solange bezahlbarer Wohnraum knapp ist und über den Markt verteilt wird, wird Diskriminierung Teil der Wohnungssuche bleiben. Die Arbeit von Fair mieten – Fair wohnen zielt darauf, dem entgegenzuwirken durch die Etablierung einer Kultur fairen Vermietens und wo nötig, Betroffenen Gegenwehr zu ermöglichen. Allen Beteiligten wird damit kommuniziert: An Gleichbehandlung auf dem Wohnungsmarkt führt in Berlin zukünftig kein Weg vorbei.

Kontakt:

Beratung und Begleitung
Termine nach Vereinbarung
Für Termine beim TBB kann Barrierefreiheit hergestellt werden, nach Absprache können auch externe Termine vereinbart werden.

TBB
Oranienstraße 53, 10969 Berlin
Tel.: +49 30 623 2624

Strategie und Vernetzung
UrbanPlus
Geusenstraße 2, 10317 Berlin
Tel.: +49 30 219 533 58

*Alexander Thom
Berliner Fachstelle gegen
Diskriminierung auf dem
Wohnungsmarkt*

Wege zu einer perfekten Ernährung

Aus den USA kommt ein neuer interessanter Buchtitel, geschrieben von einem namhaften Forscherehepaar, das darüber berichtet, wie es mit einer grundsätzlich veränderten Ernährungsweise Krankheiten überwinden und zu einer höheren Lebensqualität kommen konnte. Im Ursprungsland ist es ein Renner auf dem Büchermarkt. Nun – es gibt viele Bücher, die sich mit unserer Nahrung befassen und noch mehr Kochbücher mit unendlich viel Rezepten. Doch dieses hier genannte ist keines von beiden.

Ihre gesammelten Erfahrungen und Empfehlungen legen Dr. Paul Jaminet und Ehefrau Shou-Ching in dem Buch „Perfect Health Diet (PHD) – Die perfekte Ernährung“ vor, das jetzt in deutscher Übersetzung im Georg Thieme Verlag erschienen ist. Der englische Titel blieb. Die von den Autoren empfohlene Ernährungsweise basiert auf der gegenwärtig viel diskutierten Paleo- oder auch Steinzeiterernährung, die zu einem gesünderen Leben und einem nachhaltigen und zuträglichen Gewichtsverlust beitragen soll. Ausgehend von modernen Forschungsergebnissen versprechen sie sich davon eine grundsätzlich verbesserte Gesundheit und anderes Lebensgefühl. Auf über sechshundert Seiten stellen sie dieses

Lebensprogramm mit konkreten Empfehlungen vor, schildern sein Entstehen und gehen auf die tägliche Ernährung ein, schreiben über Proteine, Mikronährstoffe, Kohlehydrate, Fette und anderes mehr. Sie geben Tipps, wie wir dabei unser Immunsystem besser stärken können, warnen vor in Nahrungsmitteln versteckten Giften und anderen Gefahren.



Das Ehepaar beruft sich auf eine naturnahe Ernährung und verspricht dafür eine bessere Gesundheit und ein längeres Leben. Zu den Prinzipien der PHD gehört: Lebensmittel müssen natürlich und so unverarbeitet wie möglich hergestellt werden.

Auf die Zusammensetzung der Nahrung wird vielfach differenziert eingegangen, z.B. wird von Getreide und Hülsenfrüchten abgeraten, da sie Gluten enthalten, was zu Entzündungen im Darmtrakt führen kann und anderes mehr. Ein umfangreiches Stichwortverzeichnis hilft, schnell zu Antworten auf einzelne Fragen zu kommen.

Dr. Rudolf Turber

Paul Jaminet / Shou-Ching Jaminet:
Perfect Health Diet
Georg Thieme Verlag KG
2018; 34,99 €; 616 Seiten

Termine

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Dienstag, 13.11.2018, 16 bis 19 Uhr

Veranstaltung: Infos und offene Fragestunde zum neuen Selbsthilfe-Leitfaden. Diesen finden Sie unter <http://lv-selbsthilfe-berlin.de/selbsthilfefoerderung-krankenkassen/>

Ort: Sozialverband Deutschland e.V. Stralauer Straße 63, 10179 Berlin

Referent:

Detlef Fronhöfer (AOK Nordost)

Um Anmeldung wird gebeten.

Freitag, 30.11.2018, 10:30 bis 16 Uhr

Veranstaltung: Zeitmanagement in der Selbsthilfe

Ort: BFS-Konferenzzentrum, Centre Monbijou, Oranienburger Str. 13 – 14 10178 Berlin

Referentin:

Christiane Keller-Zimmermann

InterAktiv e.V. Selbsthilfe

Kontakt und Anmeldung zu allen nachfolgend aufgeführten Angeboten:

InterAktiv e.V. Berlin

Wilhelmshavener Str. 32

10551 Berlin

www.interaktiv-berlin.de

Tel.: 030 / 490 88 494

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

Anmeldung stets erforderlich!

Interkulturelle Angehörigengruppe

Autismus-Spektrum:

Seminarreihe für Eltern von Kindern mit Autismus (alle Altersgruppen). Der Referent Deniz Döhler von AuJa Spielräume vermittelt u.a. lebensnahe Handlungsstrategien zur Unterstützung und Förderung von Kindern mit Autismus. Anmeldung erforderlich!

Do., 15.11.2018, 10 bis 13 Uhr

Do., 20.12.2018, 10 bis 13 Uhr

Interkulturelle Selbsthilfegruppe für Mütter: Schreibtherapeutisches Seminar

Die Ziele im Rahmen der interkulturellen Müttergruppe sind die Förderung der Ausdrucksmöglichkeiten, Stressabbau und Verstärkung der Selbstfürsorge durchs Schreiben sowie die konstruktive Auseinandersetzung mit Vielfalt, Inklusion und Behinderung.

Montag, 26.11.2018, 10 bis 13 Uhr: Infocafé für geflüchtete Menschen & ihre Angehörigen

Jeden letzten Mittwoch im Monat lädt InterAktiv e.V. geflüchtete Menschen mit Behinderung & ihre Angehörigen zu einem Infocafé ein. Bei jeder Veranstaltung sind Fachreferentinnen zugegen, die über unterschiedliche Inhalte (Recht, Gesundheit, Bildung, Pflege, Erziehung, Teilhabe, Inklusi-

on) informieren. Bei Bedarf werden Sprachmittlerinnen und Dolmetscherinnen eingesetzt.

31.10.2018, 10 bis 13 Uhr

Thema: Aufenthaltszukunft für Syrerinnen mit Behinderung und ihre Angehörigen

28.11.2018, 10 bis 13 Uhr

Thema: Therapeutische Möglichkeiten für Kinder und Erwachsene mit Behinderung (z.B. in der Freizeit, im Alltag, in der Schule)

Interkulturelle Angehörigengruppe Epilepsie

Eltern von Kindern, die von Epilepsie betroffen sind, erhalten in dieser interkulturellen Selbsthilfegruppe Unterstützung bei der konstruktiven Auseinandersetzung mit der Erkrankung.

Montag, 05.11.2018

Montag, 03.12.2018

Veranstaltungsreihe „Entspannungstechniken aus aller Welt für Alle“

Diese IMKL Veranstaltungsreihe umfasst Workshops und Schnupperkurse, die Gelegenheit bieten, in einer inklusiven Gruppe gemeinsame Möglichkeiten der Entspannung und Erholung kennenzulernen. Beim Ausprobieren der jeweiligen Entspannungsmethode erfahren die Teilnehmenden zudem etwas über die kulturelle Herkunft der jeweiligen Methode.

Sonntag, 18.11.2018, 15:00 Uhr

Yoga-Schnupper-Workshop
Ausführliche Informationen zu den InterAktiv Selbsthilfeangeboten sowie weitere Gruppen und Termine sind aufgeführt unter:

<https://www.interaktiv-berlin.de/sl/selbsthilfegruppen/>

DMSG Landesverband Berlin e.V.

Informationsveranstaltung zu Armunterstützenden Hilfsmitteln:

Die armunterstützende Produktlinie der Fa. Assistive Innovations umfasst Hilfsmittel, die einen teilweisen oder vollständigen Funktionsausfall in den Armen ausgleichen können. Alltagsaktivitäten im Rahmen einer selbständigeren Lebensführung werden damit wieder ermöglicht, die Menschen sollen ein Stück weit Unabhängigkeit und Selbstbestimmung in den Bereichen selbständiger Versorgung, Nahrungsaufnahme und Kommunikation erlangen. Die Produkte können bei deutlich eingeschränkter Beweglichkeit, Armhebeschwäche, Spastik-

problematik ausgleichend wirken und stellen eine komplette Bewegungsfähigkeit sicher. Bei vollständigem Funktionsausfall besteht die Möglichkeit zur Kompensation über ansteuerbare Roboterhilfen

Montag, 19.11.2018, 10 bis 11 Uhr

Ort: DMSG-Geschäftsstelle
Aachener Straße 16, 10713 Berlin
Teilnahme kostenfrei

Referenten:

Daniel Power (Orthopädietechniker)
Monika Behrens (Medizinprodukteberaterin)

Anmeldungen: Unbedingt erforderlich bis 29.10.2018 bei der DMSG

„Wie geht es therapeutisch weiter mit der chronischen MS“ (Referent: Priv.-Doz. Dr. K. Baum, Klinik Hennigsdorf)

„Beurteilungskriterien für den Grad der Behinderung (GdB)“

(Referent: Dr. med. H.-U. Puhlmann, Schlosspark-Klinik)

Do., 13.12.2018, 18 bis 20:30 Uhr

Ort: Jugendherberge Berlin Ostkreuz

Marktstraße 9 -12, 10317 Berlin

Veranstaltungsraum: Rheinland-Pfalz

Teilnahme kostenfrei

Anmeldungen: Erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)

Naturheilkunde und Gesundheit: Handmassage

Unsere Hände spiegeln den gesamten Organismus wider, ebenso wie unsere Füße oder unsere Ohren.

Durch ihre sanfte und gezielte Massage ist es möglich, mehr

Energie, Entspannung und Wohlbefinden auf einfachste Weise dem

Körper zu Gute kommen zu lassen.

Die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte

werden aktiviert und Beschwerden

können gelindert werden. Gerade für

Menschen, die in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind, ist

die Handmassage eine wunderbare

und schnelle Möglichkeit sich Ent-

spannung zu verschaffen.

Mi., 5.12.2018, 17:30 - 19:30 Uhr

Ort: DMSG-Geschäftsstelle

Aachener Straße 16, 10713 Berlin

Referentin: Antje Schwan (Gesundheitstrainerin/Heilpraktikerin)

Teilnahmekosten: Mitglieder 10 €,

geringverdienende Mitglieder 5 €,

Nichtmitglieder 15 €

Anmeldung: Unbedingt erforderlich bis 14.11.2018 bei der DMSG

Benefizkonzert des Deutschen NeuroOrchesters zugunsten der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft

Antonio Vivaldi: Concerto für zwei Violinen, Streicher und Basso continuo a-Moll op. 3 Nr. 8 RV 522

Ludwig van Beethoven: Sinfonie Nr. 7 A-Dur op. 92

Donnerstag, 1. 11. 2018, 18.30 Uhr

Ort: Konzerthaus Berlin, Großen Saal Gendarmenmarkt, 10117 Berlin

Karten: 15 Euro zzgl. VVG

Tickets für das Benefizkonzert des NeuroOrchesters sind auf der Internet-Seite des Konzerthauses unter www.konzerthaus.de erhältlich.

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V.

Mehr über das NeuroOrchester ist beim www.dmsg.de nachzulesen.

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Mo., 5.11.2018, 15.30 bis 17 Uhr, Arzt-Patienten-Gespräche: „Rheuma und Schlaf“

Referent: Dr. Christoph Schöbel, Med. Klinik Abt. Rheumatologie und Klin. Immunologie, Charité – Universitätsmedizin Berlin. Nach einem einführnden Vortrag steht der Referent für Ihre Fragen zur Verfügung.

Ort: Dt. Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Information und Anmeldung: Daniela Beyer, Tel.: 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Di., 6.11.2018, 15 bis 18 Uhr, „Aktiv gegen Rheuma“: Pankower Rheuma-Tag

Aktuelle Therapiemöglichkeiten bei rheumatischen Erkrankungen mit Vorträgen von Prof. Dr. med. Wolfgang Schmidt u.a. Ohne Anmeldung.

Ort: Reha-Tagesklinik im Forum Pankow, Hadlichstr. 19, 13187 Berlin

Information: Daniela Beyer, Tel.: 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Do., 22.11.2018, 17-19 Uhr, „Sport und Physiotherapie bei juvenilem Rheuma“

Referentin: Ruth Suhr, Physiotherapeutin, Klinik für Pädiatrie, Charité Campus Virchow. Nach einem einführnden Vortrag steht die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung

Ort: Charité Campus Virchow, Kinderreumatologische Ambulanz,

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin
Eine Veranstaltung in Kooperation der Einrichtungen Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Kinderklinik am Helios-Klinikum Buch, Kinderklinik des Vivantes Klinikum am Friedrichshain und Charité Campus Virchow, Abteilung für Kinderreumatologie

Information und Anmeldung: Daniela Beyer, Tel.: 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Do., 22.11.2018, 18 bis 19.30 Uhr, „Berufstätig mit Rheuma und Behinderung – Hilfen durch den Integrationsfachdienst“

Referentin: Nuray Eser

Ort: Rheuma-Liga Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (Untergeschoss des AOK-Gebäudes), Zillestr. 10, 10585 Berlin

Information und Anmeldung: Daniela Beyer, Tel.: 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Sa., 24.11.2018, 9 bis 13 Uhr, Arzt-Patienten-Seminar Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis
Mit Infostand der Dt. Rheuma-Liga Berlin e.V.

Ort: Charité-Campus Benjamin Franklin (Hörsaal West + Kursräume), Hindenburgdamm 30, 12200 Berlin

Information und Anmeldung: Daniela Beyer, Tel.: 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Impressum

Herausgeber

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V., Littenstraße 108, 10179 Berlin-Mitte

Vertreten durch:

Vorsitzende: Gerlinde Bendzuck

Stellv. Vorsitzender: Daniel Fischer, Schatzmeister: Uwe Danker

Kontakt:

Telefon: 030 / 27 59 25 25; Fax: 030 / 27 59 25 26

E-Mail: info@lv-selbsthilfe-berlin.de

Internet: www.lv-selbsthilfe-berlin.de

Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister, Registergericht: Amtsgericht Charlottenburg

Registernummer: VR 6123 B

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft, BIC BFSWDE33BER

IBAN DE07 1002 0500 0003 1018 00

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Gerlinde Bendzuck

Redaktion: Oliver Paul, Dr. Rudolf Turber

Bild- und Quellennachweis:

Soweit die Bildautoren bei der jeweiligen Illustration nicht aufgeführt sind, handelt es sich um Bildmaterial, das entweder dem Bildarchiv der LV Selbsthilfe Berlin entnommen wurde oder von den jeweiligen Mitgliedsvereinen ohne Nennung der Autorenschaft zur Verfügung gestellt wurde.

Unsere Publikationen stehen Ihnen auch zum kostenlosen Download zur Verfügung:

www.lv-selbsthilfe-berlin.de/publikationen-downloads

Die LV Selbsthilfe wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales



Einsendeschluss für Beiträge im nächsten Heft ist der **15. Dezember 2018**.



Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.



Ihre Spende ist willkommen!

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

Konto: 3101 800

BLZ: 100 205 00

BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE07 1002 0500 0003 1018 00

Einfach spenden per Klick!

<http://bfs-spenden.lv-selbsthilfe-berlin.de>

Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.

(LV **Selbsthilfe** Berlin)

Littenstr. 108

10179 Berlin

Telefon: 030/ 27 59 25 25

Telefax: 030/ 27 59 25 26

Email: info@lv-selbsthilfe-berlin.de

Internet: www.lv-selbsthilfe-berlin.de

Mit freundlicher
Unterstützung der



Mitglied der BAG SELBSTHILFE