

TROTZDEM



Nordsee vor Cuxhaven



Bundese Selbsthilfe Verband
Kleinwüchsiger Menschen e.V.
gemeinnützig

Vereinszeitschrift 1/2020

Impressum

Herausgeber:



Redaktionsanschrift:

www.kleinwuchs.de

Adelheid Jung

Klosterhofstraße 2

80331 München

E-Mail: adelheid.jung@kleinwuchs.de

Ansprechpartnerin für Versand:

Silvia Stein

Therese-Giehse-Allee 19

81739 München

Tel. 089 18921275

E-Mail: silvia.stein@kleinwuchs.de

Druck und Versand:

Stückle

Druck und Verlag

Stückle-Straße 1

77955 Ettenheim

Tel: 07822 431-44

Auflage:

500 Exemplare

Erscheinungsweise:

2 x jährlich

Das Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Die Redaktion behält sich vor, Berichte sinn- gemäß zu ändern.

unterstützt von:



Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Grußwort der 1. Vorsitzenden Lydia Maus	6
Grußwort der TROTZDEM-Redaktion	8
Bundeskongress 2020 in Bad Staffelstein	9
Kongress-Seminar	9
In Kürze erscheinen die Einladungen	12
Wie ich zum VKM kam	16
Johann Sirch	16
André Schäfer	18
Infos von den Landesverbänden	21
Baden-Württemberg	21
Herbsttreffen vom 1. bis 3. November 2019 in Frankfurt	21
Der Beirat für Menschen mit Behinderung des Gemeinderats hat sich neu konstituiert	27
Termine und Veranstaltungen	30
Bayern	32
Stammtisch und Ehrungen	32
Bericht vom Herbsttreffen in Bayreuth vom 27. bis 29. September 2019	34

ConSozial vom 6. bis 7. November 2019	40
Adventstreffen vom 29. November bis 1. Dezember 2019 in Ulm	48
Unser Jahresprogramm 2020	56
Hamburg/Schleswig-Holstein	57
Herbsttreffen des LV Hamburg/Schleswig-Holstein in Cuxhaven vom 3. bis 6. Oktober 2019	57
Nordrhein-Westfalen	73
REHA-Messe 2019 in Düsseldorf vom 23.09. bis zum 26.09.2019	73
Wochenendseminar in Witten vom 26.10. bis zum 27.10.2019	77
Weihnachtsfeier am 14.12.2019 in Witten	80
Rhein-Hessen-Saar	83
Jahresveranstaltungen	83
Interessantes aus den Medien	85
Klein aber oho	85
Was es heißt, als Erwachsener so groß zu sein wie ein Kind	97
Bayerische Geschichte barrierefrei erleben	101
Rika Esser wird hauptamtliche Behinderten- beauftragte in Hessen	104
Maßnahmen zur Inklusion im Haushalt der Stadt Stuttgart	106

70 Prozent der Bahnsteige im Saarland stufenfrei erreichbar	110
Reiseziele, welche auch für Urlaubsreisen von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind	111
Urlaub links und rechts der Neiße	111
Erholung rund um Salzburg	115
Spaziergang durch und über Buchenwälder	118
Stadtspaziergang zwischen Hauptbahnhof und Donau-Ufer	121
Abschied	124
Ingrid Kermbach	124
Wissenswertes	125
Informationen und Vereinsdaten	126
Aufnahme-Antrag	127
Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)	128
Mitglieder unseres Bundesvorstandes	129
Landesverbände	130

Grußwort der 1. Vorsitzenden



Lydia Maus

Liebe Mitglieder, Freunde und Leser*innen der TROTZDEM,

vor ein paar Wochen erreichten wir wieder ein neues Jahr(zehnt) und gehen jetzt in das Jahr 2020 – ich wünsche Euch für das neue Jahr noch alles erdenklich Gute. Ganz besonders wünsche ich Euch gute Gesundheit, viel Kraft, Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit.

In unserer vorliegenden Ausgabe der TROTZDEM könnt Ihr viel darüber lesen, was sich inzwischen wieder im VKM ereignet hat.

Erwähnen möchte ich dazu auf jeden Fall die Messen REHACARE in Düsseldorf und die ConSozial in Nürnberg. Beide zählen zu sehr wichtigen Messen, bei denen wir unseren VKM gut vertreten und uns repräsentieren können. Die Messen müssen gut vorbereitet sein. Es muss dafür auch ein gutes Team geben, welches die Vorbereitungen und Standbetreuungen macht. Selbstverständlich ist das nicht, dass sich freiwillige Mitglieder für diese Arbeit finden. Aus diesem Grunde danke ich allen Organisatoren und Helfenden für ihren Einsatz.

Für dieses Jahr stehen im Übrigen wieder die Landesverbandswahlen an. Hierzu möchte ich Euch gerne für ein Amt im Vorstand motivieren. Denn im Vorstand könnt Ihr Eure Wünsche und Vorstellungen in Euren Landesverbänden einbringen; wir brauchen hier Leute und Ideen, um auch weitere Mitglieder – sowohl ältere als jüngere – zu gewinnen! Macht mit – es kostet gar nicht so viel Zeit, wie gedacht und macht tatsächlich auch jede Menge Spaß!

Ich wünsche Euch hierfür eine hohe Wahlbeteiligung und eine erfolgreiche Hauptversammlung der Landesverbände.

Ein weiterer wichtiger Termin im Juni 2020 ist natürlich unser Bundeskongress. Er findet vom 10. bis 14. Juni 2020 in Bad Staffelstein in BAYERN statt und wird vom Landesverband Bayern ausgerichtet. Die Planungen hierfür laufen auf Hochtouren und wir freuen uns jetzt schon auf Eure Teilnahme. Das Seminarthema lautet "Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln - Typische Gesundheitsbelastungen von Menschen mit Kleinwuchs". Mehr Informationen dazu findet Ihr in der vorliegenden TROTZDEM-Ausgabe.

Wenn es im Einzelfall finanzielle Gründe gibt, die Euch von der Teilnahme am Bundeskongress abhalten, wendet Euch bitte bis Ende März vertrauensvoll an Eure LV-Leitung oder auch an die Vertreter*innen des Bundesvorstandes wie mich – wir finden bestimmt eine Lösung!

Beim Lesen dieser Ausgabe der TROTZDEM wünsche ich Euch viel Spaß.

Herzliche Grüße auch im Namen des Bundesvorstands

Eure
Lydia Maus



Grußwort der TROTZDEM-Redaktion



Liebe Mitglieder,

vielleicht denkt Ihr Euch: „Wie schnell ist das letzte halbe Jahr doch vergangen!“, seit Ihr die letzte Ausgabe der TROTZDEM in Händen gehalten habt, oder auch: „Wann kommt denn endlich die nächste Ausgabe?“ Hier ist sie und wir hoffen, dass Ihr darin wieder interessante und lesenswerte Artikel mit vielen Anregungen findet.

Ein neues Thema in der letzten Ausgabe waren ja deutschlandweite Reiseziele, die unter dem Aspekt der Barrierefreiheit zu empfehlen sind; dieses Thema haben wir wieder aufgegriffen und setzen unsere Tipps gerne fort.

Wir von der Redaktion freuen uns auf Fotos der neuen oder auch alten Vorstände der Landesverbände, über Berichte von Euren gemeinsamen Aktivitäten und Beiträgen zu der Rubrik „Wie ich zum VKM kam“.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Euch

Adelheid * Silvia * Harald

Bundeskongress 2020

Wie? Was? Schon wieder ein Jahr vergangen?

Ja, genau - schon wieder steht unser Bundeskongress
vor der Tür!



Beate Twittenhoff

**Das Kongress-Seminar am 11.06.2020 beinhaltet
unsere „Baustellen“:**

Wirbelsäule

Gelenke

Muskeln

So verschieden wir bei über 100 Kleinwuchsarten sind, so stellt sich bei Gesprächen untereinander häufig heraus, dass früher oder später, mehr oder weniger fast alle Mitglieder unseres Selbsthilfeverbandes Probleme mit der Wirbelsäule, den Gelenken und den Muskeln haben. Und zwar deutlich früher als Menschen ohne Kleinwuchs.

Viele haben bereits in ihrer Kindheit Operationen über sich ergehen lassen müssen. Wird man älter, sind Schmerzen, Missempfindungen, Stürze oder zunehmende Unbeweglichkeit sowie fehlende Energie keine Seltenheit mehr.

Leider mangelt es an medizinischen und therapeutischen Experten. Auch bei der Behandlung tun sich Probleme auf, da z. B. Untersuchungs- oder Trainingsgeräte nicht auf die speziellen körperlichen Gegebenheiten eingestellt werden können.

Somit ist eine erfolgreiche Behandlung erschwert. Besonders deutlich erleben wir dies in einer Rehabilitationsklinik. Es gibt immer weniger Einzelbehandlungen, Trainingsgeräte sind unzureichend nutzbar und häufig hört man nach der Reha den Ausspruch: „... Ist nicht viel gelaufen ...“

Wir haben Referent*innen eingeladen, die sich bereits mit dem Thema Kleinwuchs befasst haben und entsprechend besser auf die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Kleinwuchs eingehen können.

Der Vormittag ist der Theorie gewidmet. Hier wird uns der Neurochirurg Dr. Thomas Klein über die Wirbelsäule/Spinalkanalstenose, der Orthopäde Dr. Thomas Vetter über Gelenke/Arthrose und eine Physiotherapeutin aus dem Bereich der Myoreflextherapie über Muskel/Verspannungen informieren.

Am Nachmittag bieten die Ärzte eine Sprechstunde an, um persönliche Probleme in geschützter Umgebung besprechen zu können. Parallel dazu werden praktische Übungen für einen gesunden Umgang mit unseren „Baustellen“ gezeigt.

Wir laden Euch hiermit herzlich zur Teilnahme am Seminar ein und sind sicher, dass alle von den Informationen profitieren können.

Wer die ärztliche Sprechstunde nutzen möchte: bitte aktuelle Untersuchungsergebnisse, Entlass-Briefe oder Bilder mitbringen!

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



BUNDESKONGRESS 2020 in Bad Staffelstein/Bayern vom 10. – 14. Juni 2020

In Kürze erscheinen die Einladungen!

Liebe Mitglieder,

wie, was, jetzt schon daran denken? Ist das nicht noch ein bisschen zu früh? Nein, ganz und gar nicht. Denn wie sagte schon der rosarote Panter zu seinem Freund, dem Elefanten: „Wer hat an der Uhr gedreht ...?“

Wie so oft drehte sich die Uhr ein wenig schneller, als wir dachten ...! Denn bald ist es so weit, die Zeit bis Juni wird im Nu verflogen sein.

Die Einladungen zu unserem Bundeskongress im bayerischen Bad Staffelstein erhalten Ihr im Februar mit separater Post.

Beste Grüße und wir freuen uns auf Euch.

Das Organisations-Team



André, Silvia, Adelheid, Johann

Unser Hotel

Best Western Plus
Kurhotel an der Obermaintherme
Am Kurpark 7, 96231 Bad Staffelstein
www.kurhotel-staffelstein.de/





Zimmer



Bad



Frühstücksraum



Wie ich zum VKM kam



Johann Sirch

Ich möchte Euch meine Geschichte erzählen, wie ich den VKM kennenlernen durfte. Dazu beginne ich, wie viele gute Märchen beginnen:

„Es war einmal“ – wir schrieben das Jahr 1991, genau den 4. Mai 1991. In der örtlichen Tagespresse war ein Bericht des Bundeskongresses des VKM e. V. im Bayerischen Greding. Dieser Bericht hat mich sehr angesprochen. Nicht weil ich vielleicht keine Kontakte hatte, ganz im Gegenteil, ich wollte einfach die Menschen, die das gleiche Problem „kurz zu sein“ haben, kennenlernen und wie diese mit ihrem Leben mit dem Blick von unten umgehen.

Ich habe dann die Lokalpresse in Augsburg angeschrieben und sie darum gebeten, mir die Kontaktdaten des Vereins zuzusenden. Daraufhin habe ich die Kontaktdaten von Liane Blabl, die damals die Pressesprecherin des Vereins war, übermittelt bekommen. Im Januar 1992 bekam ich dann über Liane ein Bündel Informationen der Landesverbandsleiterin Bayern, Gisela Neumann, zugesandt.

Ja, und so ist die Zeit ein paar Monate weitergewandert und irgendwann habe ich mich mit Herbert Stein und Andrea Köhler, jetzt Schibel, in Landsberg am Lech zu einem Treffen verabredet. Man beschnupperte sich gegenseitig und es war zugleich für mich ein einschneidendes, jedoch positives Erlebnis. Ich konnte meinem Gegenüber ohne Sicherheitsabstand und Kopf in den Nacken legen in die Augen schauen.

Nun sind es seit dem damaligen ersten Beschnuppeln schon über 27 Jahre Mitgliedschaft im Verein geworden. Ich möchte die vielen Jahre nicht missen. Diese haben mich sehr viel Wertschätzung und positive Eindrücke erleben lassen. Im Verein lernte ich vor 25 Jahren auch meine Ehefrau Monika kennen. Viele schöne Erinnerungen und Begegnungen bleiben unvergessen.

Mit weiterhin großer Verbundenheit zum VKM!



Wie ich zum VKM kam



André Schäfer

Mein Name ist André Schäfer, derzeit 43 Jahre alt und in dem schönen Niederbayern im Altmühltal wohnhaft. Ich bin seit Mitte des Jahres 2005 Mitglied des VKM im Landesverband Bayern.

Bevor ich dem VKM beigetreten bin, hatte ich mich mit dem Thema Kleinwuchs weder in der Theorie noch in der Praxis intensiv auseinandergesetzt. Ich weiß nicht warum, entweder weil ich es nicht wollte oder mich das Interesse daran bis dahin noch nicht so intensiv gepackt hatte. Aufmerksam auf den VKM wurde ich erst, als ich mich im Internet mal ein wenig mit dem Thema auseinandergesetzt und mir mit zunehmendem Alter überlegt hatte, ob ich mich nicht einmal mit Gleichgesinnten und Betroffenen über diverse Themen austauschen sollte.

In der Vergangenheit hatte ich im Freundes- und Bekanntenkreis überwiegend Kontakt mit Normalwüchsigen und wenn es einem als Kind oder Jugendlichen an nichts fehlt oder man es auch gar nicht anders kennt und sich wohlfühlt, wieso sollte man dann etwas vermissen, ändern oder anders machen? Man hatte ja als Kind seinen Freundeskreis, konnte machen, was die Anderen auch machten, z. B. Fußball oder Basketball spielen etc., durchlebte seine Schul- und Lehrzeit, beschäftigte sich in der Freizeit mit sportlichen Aktivitäten, ging mit den Freunden in die Disco oder ins Kino.

In Gesprächen jedoch unterhielt man sich über vieles, nur nicht über das Thema Kleinwuchs. Warum auch, der einzige Kleinwüchsige im Freundeskreis war ja ich. Es dauerte nur seine Zeit, bis ich mir dies selbst eingestehen wollte.

Über das Internet und diverse Anrufe wurde ich schließlich zum VKM – Landesverband Bayern – vermittelt. Zur damaligen Zeit war Markus Moser der Landesverbandsvorsitzende, mit dem ich mich telefonisch und über E-Mail austauschte und von dem ich Hintergrundwissen über den VKM einholen konnte. Wir trafen uns damals zu einem persönlichen Gespräch in Regensburg, Claudia Moser, Markus Moser und ich. Dabei wurde ich von den beiden sehr informativ beraten und konnte mir ein gutes Bild über den VKM machen, bevor ich schließlich mit unschuldigen 29 Jahren als neues Mitglied beigetreten bin.

Mein erstes Treffen war dann gleich das Jubiläumstreffen 2005 in Zürich bei unserem Schweizer VKM.

Im Anschluss folgten diverse Wochenendtreffen des Landesverbands Bayern, die immer sehr abwechslungsreich und informativ gestaltet waren. Hier fühlte ich mich gleich gut aufgehoben, als würde ich schon eine Ewigkeit dabei sein. Danach ging's weiter mit zahlreichen Wellness-, Herbst- und Adventstreffen des Landesverbands Bayern und nicht zu vergessen mit dem jährlichen Bundestreffen, wo ich wieder



viele neue Kontakte und Freundschaften entwickeln und mich über zahlreiche Themen austauschen konnte.

Derzeit bin ich im Vorstand des Landesverbands Bayern als Beisitzer tätig und habe bis jetzt zahlreiche Wochenendtreffen, Informationsveranstaltungen, z. B. die ConSozial in Nürnberg, und sonstige Projekte mit unterstützen und organisieren dürfen. Ich hoffe, dass ich dem VKM als Mitglied noch lange angehören kann, und ich freue mich auf zahlreiche Treffen des Landesverbands Bayern und natürlich auch auf unsere jährlichen Bundestreffen, um mich über Themen auszutauschen und Bekanntschaften und Freundschaften zu pflegen.

Auch wenn ich dem VKM beigetreten bin, werde ich mein bisheriges Leben vor dem VKM weiterhin hegen und pflegen, das ist meine Devise.

Und wie Albert Einstein zu sagen pflegte: „Wenn die Menschen nur über das sprächen, was sie begreifen, dann würde es sehr still auf der Welt sein“.

Infos von den Landesverbänden

Landesverband Baden-Württemberg

Herbsttreffen vom 1. bis 3. November 2019 in Frankfurt



Elisabeth Schäuble

Die beiden Landesverbände Rhein-Hessen-Saar und Baden-Württemberg hatten zu diesem gemeinsamen Wochenendtreffen in die Mainmetropole Frankfurt eingeladen.

Am Hauptbahnhof angekommen, stieg ich in ein Taxi, um zu dem sehr zentral gelegenen Motel One Römer mitten in der Frankfurter Altstadt zu fahren. Mir fiel gleich die geschäftige Betriebsamkeit in der Stadt auf, mein Taxifahrer schlängelte sich durch die verstopften Straßen und ... was ist das denn? Müllabfuhr – am Feiertag? Ach so – ich bin ja in Hessen, und hier ist Allerheiligen ja kein Feiertag wie bei uns in Baden-Württemberg! Im Hotel ebenfalls eine lange Schlange am Check In, also Koffer in die Gepäckaufbewahrung geben und los, der Bus wartete schon, der uns abholte zur Flughafenbesichtigung.



Dort angekommen, durften wir in unserem Bus sitzen bleiben und nach einer gründlichen Leibes- und Gepäckvisitation und Zustieg unseres Guides aufs Vorfeld fahren. Wir folgten dem vorausfahrenden Begleitfahrzeug mit der Leucht-Anzeige „Follow me“ ...



... und bei der Anzeige „STOP“ gab es immer was zu beobachten.

Zunächst fuhren wir vorbei am Bau des neuen Terminal 3. Die Tour führte uns weiter vorbei an den Terminals, wo wir einen Einblick in die Abläufe der Flugzeugabfertigungen erhielten. Wir sahen viele verschiedene Flugzeugtypen und Airlines. Dann ging es vorbei am Frachtbereich, an der Feuerwache, dem Airbus-Hangar, der Wetterstation etc. Unser Tour-Guide



gab uns in lockerer, unterhaltsamer und verständlicher Weise viele interessante Informationen und beantwortete unsere Fragen. Wir konnten startende und landende Flugzeuge aus nächster Nähe betrachten. Wir sahen, wie die Maschinen mit dem Schlepper in Position gebracht wurden, und da es regnete und die Landebahn nass war, versprühten die startenden Maschinen eine richtige Gischt, das sah

toll aus. Wir waren auf dem Vorfeld live dabei und konnten die Giganten der Lüfte aus unmittelbarer Nähe bestaunen.

Zum Abschluss der Tour gingen wir noch im Terminal 2 auf die Besucherterrasse. Aufgrund des Regens war die Sicht auf das Vorfeld leider nicht so gut. Also wieder rein und noch ein Imbiss oder Drink in einem der Restaurants, bevor wir wieder den Bus bestiegen, um zum Hotel zurückzufahren.



Sandra und Harald Berndt,
Ulrike Wohlmann-Förster



Blick von der Besucherterrasse
aufs Vorfeld

Das Hotel liegt ganz im Zentrum und nur wenige Gehminuten von dem Restaurant entfernt, in das wir zu Fuß zum gemeinsamen Abendessen gingen.

Das Studium der Speisekarte zeichnete ein Stirnrunzeln und Fragezeichen auf manche Gesichter. Hier gab es spezielle Frankfurter Gerichte. Schon mal „Grüne Soße mit Ei“ oder „Hummus“ gegessen? Nur Mut!



Der Abend fand noch einen schönen Ausklang in der Hotelbar. Das Hotel ist sehr modern.

Der Bereich, der am Tag als Lounge und abends als Bar genutzt wurde, diente am Morgen als Frühstücksraum mit einem sehr reichhaltigen Frühstücksbuffet. Den Samstagvormittag hatten wir zur freien Verfügung. Dafür bot die zentrale Lage des Hotels genügend Möglichkeiten. Manche nutzten die Zeit für eigene Erkundungen, Shopping auf der bekannten Einkaufsmeile „Die Zeil“, einen Museumsbesuch in der Kunsthalle SCHIRN, einen Spaziergang am Main etc. Es gibt in Frankfurt viel Ausgefallenes zu entdecken: Das Struwwelpetermuseum, ein Caricaturen-Museum, Teddy-Paradies, Maggi-Kochstudio und jede Menge tolle Geschäfte.



Struwwelpetermuseum



Teddy-Paradies

Am Nachmittag trafen wir uns vor der Paulskirche zur geführten Tour durch die neue Altstadt. Nach der Zerstörung der Altstadt im Zweiten Weltkrieg folgte der Wiederaufbau. Im stetigen Wandel prägt der jeweilige Zeitgeschmack der Nachkriegszeit das Bild der Altstadt bis heute. Mit der neuen Altstadt in ihren vorwiegenden mittelalterlichen Strukturen zwischen Dom und Römer wird Geschichte lebendig, die uns unser Stadtführer ausführlich erläuterte. Beim Wiederaufbau der Altstadt wurden Originalteile der früheren Altstadt verwendet. Unser Rundgang führte uns vorbei an exemplarischen Häusern, wobei uns unser Tour Guide das Konzept der Rekonstruktion und die Geschichte der ehemaligen Bewohner anschaulich nahebrachte, indem er uns auch Bilder von früher zeigte.



Vor der Paulskirche



Römerberg (Rathausplatz von Frankfurt) und Zentrum der Altstadt

Zurück am Römerberg blieb uns nochmals Zeit für eigene Erkundungen, bevor wir uns wieder in der Altstadt in einem Restaurant zum gemeinsamen Abendessen trafen.



Vor dem Römer, Frankfurter Rathaus

Nach einem Spaziergang zurück über den Römerberg und den Paulsplatz zum Hotel setzten wir uns dort noch zu einem „Absackerle“ zusammen.

Frankfurt ist eine tolle Stadt, in der es viel zu entdecken und erleben gibt. Ich kann es für einen Ausflug nur empfehlen. Mir hat´s gefallen, es war ein schönes Treffen. Danke den Organisatoren!

Der Beirat für Menschen mit Behinderung des Gemeinderats hat sich neu konstituiert



Yvonne Ganzhorn

Unter dem Vorsitz der Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration, Alexandra Sußmann, ist der Beirat für Menschen mit Behinderung am 21.10.2019 in seine zweite Amtsperiode gestartet.

Dem jetzt neu konstituierten Beirat gehören 16 sachkundige Einwohnerinnen (Yvonne Ganzhorn, Mitglied Landesverband Baden-Württemberg) und Einwohner, elf Stadträtinnen und Stadträte sowie die städtische Beauftragte für Menschen mit Behinderung, Simone Fischer (Mitglied Landesverband Baden-Württemberg) und ein Vertreter der Behindertenarbeit an.

Der Behindertenbeirat vertritt die Interessen der Bürger mit Behinderung und ermöglicht ihnen eine aktive Teilnahme am öffentlichen Leben. Als Vertretung von Menschen mit Behinderung kann er die Verwaltung und den Gemeinderat kompetent in Behindertenanfragen

beraten. In seiner Aufgabenwahrnehmung ist er unabhängig. Den Vorsitz hat der zuständige Sozialbürgermeister.

Gegründet wurde der Beirat bereits am 7. November 2016 nach einem entsprechenden Beschluss. Dieser besteht aus 16 Vertretern der unterschiedlichsten Formen von Behinderung, z. B. Menschen mit Geh- oder Sehbehinderungen sowie Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Bereits zwei Sitzungen des Beirats haben im Stuttgarter Rathaus stattgefunden. In der letzten Sitzung wurde das Versorgungsamt des Landkreises Böblingen mit Sitz in Stuttgart eingeladen. Hierbei konnten die sachkundigen Einwohner wie auch die Stadträte direkt Fragen an die beiden Vertreter des Versorgungsamts stellen. Da immer öfter Beschwerden von Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Stuttgart gegenüber dem Versorgungsamt bei der Behindertenbeauftragten Simone Fischer vorgetragen werden, will der Beirat direkt mit dem Versorgungsamt in einen Dialog kommen.

Der Beirat trifft sich viermal im Jahr zu gemeinsamen Sitzungen. Ebenfalls findet eine gemeinsame Klausurtagung statt. Hierbei werden die Schwerpunktthemen für die zukünftigen Sitzungen festgelegt.

Außerdem wurde am 20.12.2019 vom Gemeinderat der Doppelhaushalt 2020/2021 der Stadt Stuttgart beschlossen. Dabei wurde auch das Thema Inklusion als Schwerpunktthema aufgegriffen. Allein das Paket „Inklusion 2.0“ sieht Mittel von rund 7 Millionen Euro vor. Dem Behindertenbeirat wurde ein Budget in Höhe von 50.000 Euro zur Verfügung gestellt. Damit kann er Projekte und Vorhaben befördern, die ihm besonders wichtig sind.

Ich bin sehr glücklich darüber, als sachkundige Einwohnerin aus Stuttgart meinen Teil im Beirat für die nächste Legislaturperiode beizutragen. Gemeinsam werden wir aktiv das öffentliche Leben gestalten, um die Lebensbedingungen behinderter Menschen zu verbessern.



Foto: Thomas Hörner

Folgende Termine und Veranstaltungen hat der Landesverband Baden-Württemberg für das Jahr 2020 geplant.



Ulrike Wohlmann-Förster

**14.03. - 15.03.2020 Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen
in Heilbronn
Besuch von Experimenta und Soleo Freizeitbad
Nähere Infos folgen noch**

**27.03.2020 Stuttgarter Stammtisch
Brauhaus Schönbuch, Bolzstraße 10, 70173 Stuttgart, Tel: 0711 72230930**

10.06. - 14.06.2020 Bundeskongress in Bad Staffelstein

**26.06.2020 Stuttgarter Stammtisch
Brauhaus Schönbuch, Bolzstraße 10, 70173 Stuttgart, Tel: 0711 72230930**

17.07. - 19.07.2020 gemeinsames Treffen am Bodensee mit Bayern,
Schweiz und Baden-Württemberg
Fahrradtour oder Segeln auf dem Bodensee
Nähere Infos folgen noch

25.09.2020 Stuttgarter Stammtisch
Brauhaus Schönbuch, Bolzstraße 10, 70173 Stuttgart, Tel: 0711 72230930

09.10.-11.10.2020 gemeinsames Treffen mit Rhein-Hessen-Saar
in Heidelberg plus Seminar
Nähere Infos folgen noch

21.11.2020 Selbsthilfetag 2020 in Stuttgart
11:00 – 16:00 Uhr Stuttgarter Selbsthilfegruppen
Ort: Wagenhallen in Stuttgart
Nähere Infos folgen noch

12.12. - 13.12.2020 Weihnachtsfeier Raum Stuttgart
Nähere Infos folgen noch

Vielleicht ist ja das eine oder andere für Euch dabei. Wir würden uns
freuen, viele Mitglieder und Interessent*innen auf unseren Treffen zu
sehen.



Landesverband Bayern

Stammtisch und Ehrungen

Johann konnte am 24. August 2019 auf unserem Sommerstammtisch nachträglich zwei Jubiläumsurkunden aushändigen:

Claudia Moser
25 Jahre Mitgliedschaft



Fabian Moser
10 Jahre Mitgliedschaft



Impressionen vom Stammtisch



Markus und Johann

Silvia und Katharina



Markus und Isidora

Elisabeth, Adelheid, Monika



Bericht vom Herbsttreffen des Landesverbandes Bayern in Bayreuth vom 27. – 29. September 2019



Johann Sirch

Der VKM Bayern besuchte im September die oberfränkische Festspielstadt Bayreuth, Bayreuth, das schon seit der Keltzeit besiedelt war und in verschiedenen Epochen eine Blütezeit erlebt hatte. Zu erwähnen ist die Zeit des Markgrafen Friedrich und seiner Gemahlin Wilhelmine, der Lieblingsschwester von Friedrich dem Großen, die das Markgräfliche Opernhaus und die Eremitage erbauen ließen. Besonders durch den Kunstliebhaber König Ludwig II. ist Bayreuth mit den Wagnerfestspielen im Sommer in aller Munde.

Jedoch darf man nicht verschweigen, dass diese Festspiele in der NS-Zeit auch durch ideologisches Gedankengut geprägt waren.

Nun zurück in die Neuzeit zu unserem Landesverbandstreffen: 14 Mitglieder und ein Gast des Verbandes machten sich auf den Weg nach Bayreuth zum Herbsttreffen. Wir logierten im Akzenthotel Grunau, das nahe der Eremitage am Ortsrand im Grünen liegt.

Nach der Anreise am Freitag fanden wir uns in der Nähe des Hotels bei einem italienischen Restaurant ein, um das Wochenendtreffen zu eröffnen. Zwei Mitglieder, die zum Italiener nachkamen, haben auf dem Weg dorthin eine gehörige Portion „Taufwasser“ von Petrus bekommen; das hat jedoch der Geselligkeit keinen Abbruch getan. Ausklingen ließen wir den Abend an der Hotelbar.

Beim Italiener:



Franz am Pizzabüfett



Adelheid, Johann, Monika, Franz



Michael, Johann, Andrea



Johann freut sich über
die Nachspeise



Monika genießt ihre Lasagne

Für den Samstag hat unser Organisator André ein abwechslungsreiches Programm auf die Füße gestellt: Am Vormittag machten wir einen geführten Spaziergang durch die Innenstadt.



Nach Angaben unserer Stadtführerin ist die tatsächliche Altstadt nicht die touristisch wertvolle Sehenswürdigkeit, die meisten interessieren sich vor allem für Richard Wagner, in dessen Zeichen der Samstag-nachmittag stand. Gemeinsam erkundeten wir das Richard-Wagner-Museum „Haus Wahnfried“, das eine wechselvolle Geschichte erzählen kann.



Unsere Stadtführerin schoss vor dem Wittelsbacherbrunnen ein Foto von unserer Gruppe.



Richard-Wagner-Museum „Haus Wahnfried“



Unsere Konzertpianistin Monika

Nach der vielen Kultur haben wir gemeinsam das Abendbrot in einem nahegelegenen asiatischen Restaurant eingenommen.



Vor dem Abendessen

Leider war es dann auch schon Sonntag und wir traten alle die Heimreise an – ganz nach dem Motto „Nach dem Treffen ist vor dem Treffen“ waren wir voll Vorfreude auf unser nächstes Beisammensein, das Adventstreffen an der baden-württembergischen Grenze in und um Neu-Ulm.

Herzlichen Dank, André, für Deine Organisation!

ConSozial

vom 6. bis 7. November 2019



Harald Blabl

1. Tag

Unser bewährtes Messteam Johann, Silvia, Adelheid, Franz, André und Harald traf sich am Tag vor Beginn der Messe im Hotel, um dann mit vollgepackten Autos gemeinsam zum Aufbau unseres Standes zu fahren. Neu dieses Mal war die Treppe, die wir alle von unseren Bundestreffen her kennen, ein äußerst praktisches Hilfsmittel, das wir für unsere Wäschespinne vorgesehen hatten.



Johann kontrolliert, ob die Treppe standfest ist.



Franz, André, Johann, Silvia, Adelheid, Harald beim Aufbau

Beim Aufbauen mussten wir wie immer flott sein, weil wir nur 2 Stunden dafür hatten. Die Nachbarstände waren wie immer alle nett und hilfsbereit. Von Birgit Köhne hatten wir für unseren Standtisch maßgeschneidert eine neue Tischdecke in den VKM-Farben bekommen, dazu passten die grün-weißen Stühle, die Johann für uns geordert hatte.



Der Aufbau ist fertig!



Abends stärkten wir uns für die beiden kommenden Messetage bei Fabio, unserem Lieblingsitaliener. Dort war wie jedes Jahr eine große Gourmettafel aufgestellt, ein besonderes Schmankerl waren wieder die Fischgerichte, die vom Seniorchef frisch zubereitet waren.

2. Tag

Nach dem Frühstück ging es pünktlich zur Messe.



Unser Messe-Team – mittlerweile perfekt eingespielt:

Silvia, Franz, André, Adelheid, Harald, Johann



Silvia und ich sind bei der Vorbereitung der Luftballons ein gutes Duo.



Johann hängt die Ballons als Blickfang auf.

Wie jedes Jahr hatten wir wieder hohen Besuch, nämlich u. a. von Herrn Günther Kolbe, Präsident des Bayerischen Landessozialgerichts. Er hat eine Widmung in unser VKM–Buch eingetragen:



toller Gast für das
 hervorragende Produkt,
 viel Glück und
 so Her Segen!
 Ihr
 Günther Kolbe
 6.11.13
 Bayer. Landessozialgericht
 ng der Krankenkassen

3. Tag

Uli Wohlmann-Förster und Rainer Schwinden haben unseren Stand besucht. Johann hat ihnen voller Stolz gezeigt, wer sich alles in unserem VKM-Buch am Messestand eingetragen hat.

Besuch aus Baden-Württemberg:
Ulrike und Rainer begrüßen
Johann



Aufgrund unserer akkuraten Kleidung ist der Stand auch ein Hingucker für die Prominenz und Gäste. Man sagt nicht umsonst „Kleider machen Leute“.



Franz, Johann, Uli, Adelheid, André, Silvia, Rainer, Harald

Wieder haben sich viele Besucherinnen und Besucher für unseren Stuhl und die Wäschespinne interessiert und ihnen ist dadurch ein Licht aufgegangen, was die Probleme kleinwüchsiger Menschen betrifft.



Zwei Arbeitskollegen von Adelheid

Ganz herzlich bedanken wir uns beim Bund, der uns wieder finanziell unterstützt hat.



Johann mit Prof. Dr. Hirschhausen

Adventstreffen vom 29. November bis 1. Dezember 2019 in Ulm



Andrea Stuppiser (VKM Schweiz)

Nach einer etwas speziellen Reise bin ich am späten Freitagabend gut in Ulm angekommen und mit offenen Armen von den Mitgliedern des bayerischen und des schweizerischen Vereins empfangen worden. Trotz der fortgeschrittenen Zeit bekam ich noch etwas zu essen und mit einem gemütlichen Schwatz bei dem einen und anderen Gläschen ließen wir den Abend ausklingen.



Thomas, Barbara, Franz

Harald, Beat, Johann





Heike, Sigrid, Monika



Jacqueline, Beat



Liane, Andrea



Franz, Johann, Adelheid

Johann, Andrea,
Harald



Am Samstag trafen wir uns nach dem Frühstück an der Rezeption und machten uns auf den Weg – von Bayern nach Baden-Württemberg zum Weihnachtsmarkt.



Grenze zwischen Bayern und Baden-Württemberg

Beeindruckend waren die lebenden Tiere, die zur Krippe gehörten.



Danach trennten sich unsere Wege: Einige schauten sich das Münster an, andere flanieren durch die Altstadt.



Ulmer Münster von außen und innen

Um 15 Uhr trafen wir uns wieder beim Münster und machten dort Fotos, weil Thomas und Barbara leider wieder nach Hause fahren mussten. Die anderen machten sich auch auf den Weg zum Hotel.



Am Abend trafen wir uns um 18:15 Uhr an der Rezeption zum Gruppenfoto.



Danach gingen wir alle zum Nachtessen. Es gab ein Weihnachtsbuffet mit allerlei Salaten, Gemüsen, Suppen, kalten Fleisch- und Fischplatten und warmen Speisen. Es war sehr fein.

Nach dem Essen bedankte sich die Organisatorin Silvia bei allen, die am Treffen teilgenommen hatten, und überreichte jedem ein Geschenk, eine bemalte und schön verzierte Holzschachtel mit einem Schreibblock, einem Kugelschreiber, einer Agenda von 2020 und Bonbons von Vivil.



Bei der Übergabe der Geschenke



Danach richtete Beat vom VKM Schweiz ein paar Worte an den VKM Bayern und bedankte sich mit einem kleinen Geschenk für Einladung und Organisation.



Adelheid

Jacqueline

Beat

Silvia



Johann bedankte sich bei Silvia für die Organisation des Treffens und überreichte ihr ein Geschenk.

Traditionell richtete Johann ein paar Worte an Harald, Silvia, Adelheid, Franz und André und bedankte sich mit einem kleinen Präsent für die Betreuung des Messestands auf der ConSozial.



Anschließend überreichten Silvia, Adelheid und André ein Dankeschön-Geschenk an Johann für die Arbeit, die er als 1. Vorsitzender das ganze Jahr über gemacht hat.



Danach hatten wir noch einen sehr gemütlichen Abend. Im Laufe dieses Abends stellte sich heraus, dass sich zwei Damen nach 45 Jahren wieder das erste Mal getroffen hatten: Es sind Silvia (von der Schweiz) und Sigrid. Das war ein schönes Ereignis, sie hatten sich viel zu erzählen und schwelgten in alten Erinnerungen.



Silvia und Erich
(Schweiz)
Norbert
Monika



Silvia, Sigrid



Johann, Heike



Liane, Andrea

Jahresprogramm 2020 des Landesverbands Bayern

8. Februar 2020

Stammtisch in Neufahrn, Hotel Gasthof Maisberger
Bahnhofstraße 54, 85375 Neufahrn

21. bis 23. Februar 2020

Wellnesswochenende mit JHV in Bad Brückenau

9. Mai 2020

Stammtisch in Neufahrn

10. bis 14. Juni 2020

Bundeskongress in Bad Staffelstein

8. August 2020

Stammtisch in Neufahrn

25. bis 27. September 2020

Herbsttreffen in Weiden/Oberpfalz

24. Oktober 2020

Stammtisch in Neufahrn

28. bis 29. Oktober 2020

ConSozial in Nürnberg

30. Dezember 2020 bis 2. Januar 2021

Silvestertreffen in Bad Aibling



Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

Herbsttreffen in Cuxhaven vom 3. bis 6. Oktober 2019



Adelheid Jung

Als wir von Helga Kramer und Norbert Fydrich erfuhren, dass der LV Hamburg/Schleswig-Holstein ein verlängertes Wochenende in Cuxhaven organisiert, haben Silvia Stein und ich beschlossen, dort hinzufahren, weil der Norden für uns Südländer natürlich einen besonderen Reiz hat und uns das Programm sehr angesprochen hat.

Silvia und ich reisten schon einen Tag früher an, nachdem es von München aus doch 8 bis 9 Stunden Bahnfahrt sind. Helga ist unseretwegen auch früher angereist, was uns sehr gefreut hat. Wir haben uns in Hamburg-Harburg getroffen und sind dann gemeinsam nach Cuxhaven weitergefahren. Das Hotel „Havenhostel Cuxhaven“ war gleich in der Nähe des Bahnhofs, so dass wir zu Fuß dort hingehen konnten.



Helga, Silvia und Adelheid am alten Fischereihafen von Cuxhaven

Am Abend machten wir einen Spaziergang an der Fischmeile entlang, bummelten durch die Altstadt und aßen in einem kleinen Restaurant zu Abend.



Wasserturm



Das Angebot in den Geschäften an der Fischmeile war enorm.

Am nächsten Tag machten Silvia, Marianne, die in der Früh angereist war, und ich eine Busfahrt mit dem Cuxliner durch und um Cuxhaven. Man konnte immer wieder aussteigen, etwas besichtigen und danach in den nächsten Bus einsteigen. Bei schönstem Sonnenschein machten wir zwischen einzelnen Stationen einen Spaziergang am Strand, genossen die Seeluft und fuhren dann mit dem Bus wieder zurück.



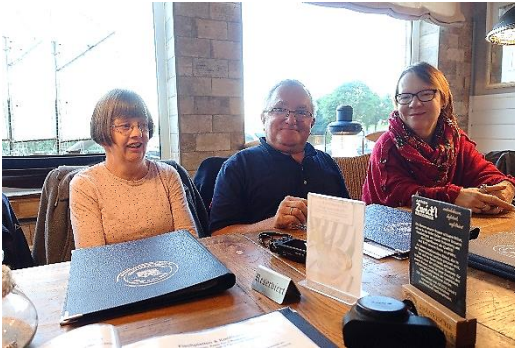
Spaziergang an der Nordsee



Als wir ins Hotel kamen, gab's ein freudiges Wiedersehen mit vielen VKMLern aus verschiedenen Landesverbänden.

Um 18 Uhr gingen wir ins Restaurant „Hus op ´n Diek“, das älteste Fischrestaurant Cuxhavens.

Ich muss ehrlich zugeben: Einen besseren Fisch als dort habe ich noch nie in meinem Leben gegessen!



Helga, Frank, Lydia



Franz, Silvia



Ivonetta
Christiane



Olaf, Adelheid

Am Freitag fahren wir mit dem Schiff zu den Seehundbänken.



Christiane, Silvia,
Lydia mit Luna





Sandra, Karen,
Harald

Ivonetta, Lydia



Karen, Adelheid

Silvia, Helga



Von Weitem konnten wir sehen, wie die Seehunde gemütlich herum-
lagen:



Franz



Olaf mit Luna



Frank

Adelheid

Auch an der Kugelbake ↙



fuhren wir vorbei, einem Seezeichen aus Holz, das an der Mündung der Elbe steht. Das alles war schon sehr beeindruckend!

Zurück beim Anlegepunkt gingen wir alle getrennte Wege, um ein warmes Plätzchen in einem Restaurant zu bekommen.

Abends aßen wir vorzüglich im Lokal „Mahlzeit Am Meer“.



Ivonetta freut sich aufs Essen



Franky wartet auf den Friesengeist ...



Salat mit gebratenem Zander

Am Samstag machten wir uns nach dem Frühstück auf zu einer Wattwagenfahrt. Wir fuhren circa zwei Stunden und es war für mich ein großartiges Erlebnis, mit einer Pferdekutsche durch das Watt zu fahren. Es war richtig kalt, aber die Seeluft und die beeindruckende Atmosphäre werde ich nie vergessen.

Am Beginn der Fahrt:



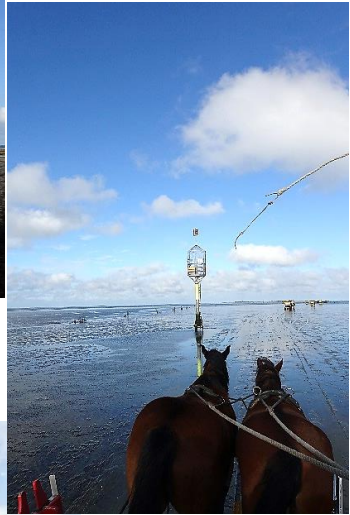
Franz, Birgit, Frank

Marianne, Silvia





Blick von der Kutsche aus



Der eine Teil unserer Gruppe mit Kutscher

Der andere Teil mit dem zweiten Kutscher





Mit unseren beiden Kutschen waren wir nicht alleine. Die unglaubliche Stimmung hat auch viele andere angezogen.





Am Nachmittag besuchten einige das Wattenmeer-Besucherzentrum, wo man viel Wissenswertes und Interessantes über das Wattenmeer erfahren konnte. Das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum Cuxhaven hat Lehrpfade und Ausstellungen zum Watt und Wildleben der Region.



Unser Weg zum Besucherzentrum

Adelheid, Silvia, Karen





Treffpunkt, bevor wir
ins Hotel gingen

Zum Abendessen gingen wir in der Nähe des Hotels in *Die kleine Fischkiste* und ließen das wunderschöne Wochenende noch einmal Revue passieren.



Vor dem Abendessen noch ein Gruppenbild



Und dann haben wir's uns schmecken lassen!



Ivonetta genießt ihr Essen.

Und das gab's auch noch:



Am Sonntag fuhren Silvia und ich wieder die lange Strecke vom Norden in den Süden und haben es keine Minute bereut, die lange Fahrt auf uns genommen zu haben, um den Norden von einer seiner schönsten Seiten zu sehen.



Es war ein wunderschönes Treffen, auf dem wir auch viele Gelegenheiten hatten, mit den Mitgliedern anderer Landesverbände alles Mögliche zu reden.

Unser herzlicher Dank geht an Helga Kramer, die gemeinsam mit Norbert Fydrich alles organisiert hat, dann aber wegen Norberts krankheitsbedingter Abwesenheit in Cuxhaven alles alleine gemeistert hat.



Landesverband Nordrhein-Westfalen

REHA-Messe 2019 in Düsseldorf vom 23.09. bis zum 26.09.2019



Christel Meuter

Die weltgrößte Fachmesse für Rehabilitation und Pflege

- ca. 50.000 potentielle Kunden
- ca. 900 Aussteller aus 50 Ländern

Für Aussteller aus dem In- und Ausland bieten sich erstklassige Bedingungen, um ihre Produkte und Dienstleistungen einem vielseitigen Publikum präsentieren zu können. Hier hat man die Chance, ins Gespräch zu kommen.

Wir waren dabei.

Zehn Mitglieder des VKM haben es 2019 wieder möglich gemacht, dass der VKM mit einem Stand auf der Reha-Messe vertreten war.

Am Dienstag bauten Hans-Peter Wellmann, Mike Wiese und Sandra Wiese den Stand auf.



Beate und Karen

Unser XXL Stuhl am Stand war natürlich wieder ein Besuchermagnet. Hier haben sich viele interessante Gespräche entwickelt rund um das Thema Kleinwuchs. In den ruhigeren Zeiten kamen wir mit den benachbarten Ausstellern in Kontakt.

Von Mittwoch bis Samstag präsentierten wir den VKM in Halle 6. Einige von uns nahmen Urlaub, andere investierten ihre Zeit, ihre Kraft für die Planung, die Organisation und die eigentliche Standbesetzung. Lydia Maus und Karen Müller übernachteten während dieser Zeit in einem Hotel und konnten so täglich vor Ort sein.



Lydia, Sabrina, Christel

Zu den Besuchern an unserem Stand zählten unter anderem:

- einige Schüler, die im sozialen Bereich eine Ausbildung machten
- diverse Schwerbehindertenvertretungen von verschiedenen Unternehmen
- einige Therapeuten
- eine Firma, die ein Elektrofahrrad anbietet (Fa. Proaktiv)
- eine Firma, die Lederhandschuhe nach Maß vertreibt (Fa. Hand-sching)
- verschiedene Kliniken mit diversen Schwerpunkten (Becker-Rhein-Sieg Klinik und Schön-Klinik Votareuth)
- und viele Mitglieder des VKM besuchten uns am Stand.

Am Samstag wurde der Stand durch Hans-Peter Wellmann und einige Helfer abgebaut und die Materialien wurden wieder eingelagert.

Die Reha-Messe 2019 verlief für uns erfolgreich. Herzlichen Dank an den ehrenamtlichen Einsatz von allen Beteiligten!



Sandra, Mike, Udo



Lydia, Verena, Petra, Karen



Karen, Christel, Andreas' Bruder
und Andreas



Karen, Hannelore mit Ehemann

Wochenendseminar in Witten 26.10. bis zum 27.10.2019



Christel Meuter

3 G – Gesundheit, Gelassenheit, Ganz einfach ...

Themen: 1. Teil Gesunde Ernährung
 2. Teil Gymnastik

Fünfzehn Teilnehmer*innen trafen sich wieder in unserem Stammhotel *Ardeyhotel* in Witten. Dieses Hotel ist barrierefrei und auf unsere Bedürfnisse abgestimmt.

Zum ersten Teil, am Samstagnachmittag, haben wir Frau Dr. Portsteffen, Expertin für „Brainfood“, Beraterin für Gesundheitsstrategien, eingeladen. Sie hielt einen spannenden Vortrag, in dessen Verlauf sie uns zeigte, wie Ernährung, Geist/Seele und Körper/Bewegung zusammenspielen.



Auszüge aus dem Seminar:

Unsere Nahrung hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert und unser Stoffwechsel kommt manchmal einfach nicht mehr mit. Die Folgen sind Störungen und Beschwerden bis hin zu Krankheiten.

Eine Nahrungsumstellung bewirkt, dass wir uns besser fühlen. Sie hat auch Auswirkungen auf unseren Geist, wir werden gelassener. So manches schlägt uns dann nicht mehr auf den Magen und geht uns auch nicht mehr unter die Haut.

Die 3 Gs: Gesundheit, Gelassenheit, Ganz einfach

Frau Dr. Portsteffen zeigte uns einen Weg auf, um mit einer persönlichen 3G-Strategie eine glückliche und gelassene Gesundheit zu finden. Das bedeutet aber auch eine Umstellung der Ernährung.

Kleine Ergänzung – schöne Wirkung:

Am Tag:

2 Flaschen stilles Wasser

1 – 2 Stücke Obst

4 x Gemüse, davon 2 x Rohkost

Öle: 2 Teelöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Leinöl

Eine Handvoll Nüsse

In einer Woche:

2 Portionen Fisch, davon ein fetter Seefisch

2 Portionen Fleisch, keine Wurst

2 Eier

2 Portionen Bier oder Wein

5 x Hülsenfrüchte

3 x Sport, davon 1 x intensiv, 2 x leicht



Trinkst Du Wasser, wann? Mit einem Glas Wasser hilfst Du Dir in den Tag zu starten. Du gleichst Deinen inneren Wasserspiegel aus nach einer Nacht voller Schlaf, vielen Atemzügen und ganz ohne Wasser. Das bedeutet, Dein Blut hat mehr Flüssigkeit, Deine Haut erhält Hilfe, gleichzeitig regst Du Deine innere Reinigung an und fühlst Dich erfrischt.

Wenn Dich das Thema interessiert und Du mehr Informationen möchtest: www.deine3G.de.

Als Überraschung gab es für alle Teilnehmer*innen in der Kaffeepause auch einen kleinen Imbiss aus rohen Möhren, Kohlrabi oder Sellerie.

Es war sehr interessant, von dieser alternativen Ernährung zu hören und sich mit seiner eigenen Ernährung auseinanderzusetzen. Einige Teilnehmer*innen taten sich mit der angebotenen Ernährung schwer, vor allen Dingen mit den vielen Anteilen von Ölen.

Ich bin überzeugt, dass alle, die ihre Ernährung umstellen können, bewusster und gesünder leben werden. Aber der Weg ist nicht einfach.

Im 2. Teil am Sonntagmorgen kam Frau Stolte wieder zu uns. Sie ist Krankengymnastin, kennt uns und wir kennen sie über mehrere Jahre. Daher kann sie gut auf unsere Bedürfnisse und unseren Kleinwuchs eingehen. Diesmal hatte sie mit uns verschiedene Übungen mit Bällen oder Therabändern gemacht. Sie zeigte uns Übungen für zu Hause. Natürlich waren auch Entspannungsübungen mit einer Traumreise Bestandteil.

Das Wochenende verging wie im Flug. Wir alle hatten sehr viel Spaß und es wurde öfters kräftig gelacht. Es war schön, mit vielen zusammen zu sein!



Weihnachtsfeier am 14.12.2019 in Witten



Christel Meuter

Am 14.12.2019 feierte der VKM – NRW wieder seine Weihnachtsfeier.

Gefeiert wurde wie immer im Ardeyhotel, unserem barrierefreien Stammhotel.

Zwanzig Gäste kamen, einige hatten sich länger nicht gesehen und alle freuten sich aufeinander. Gestartet wurde mit Kaffee und Kuchen. Die Mitglieder des Vorstandes hatten sich einige Überraschungen ausgedacht. Sie führten ein Rollenspiel „Die Engelversammlung“ auf. Verena Pauen und Uwe Smit verteilten zwischendurch kleine Weihnachtsüberraschungen an jedes Mitglied.

Es war ein sehr schönes, entspanntes Treffen, wo neben dem abwechslungsreichen Programm auch genügend Zeit zum Reden und zum Austauschen war.



Versammlung vor dem Christbaum

Der Abschluss bildete traditionell ein tolles Büffet.

In diesem Jahr haben viele Mitglieder erstmals nach der Feier dort übernachtet. So entfiel für sie die abendliche Rückfahrt. Wie mir erzählt wurde, sei es noch sehr lustig gewesen, der Abend sei noch lang geworden. Nach einem gemeinsamen Frühstück machten sich dann alle auf dem Heimweg.

Landesverband Rhein-Hessen-Saar



Sandra Berndt

Liebe Mitglieder des Landesverbandes Rhein-Hessen-Saar,

wir wünschen Euch allen ein glückliches und erfolgreiches Jahr und hoffen, dass wir uns bei den kommenden Treffen sehen und einige schöne Stunden miteinander verbringen werden.

Folgende Veranstaltungen sind geplant:

14. März 2020: Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Wir treffen uns um 13:00 Uhr im Café Dinges in der Mailandgasse 2 - 6, 55116 Mainz, Beginn der HV um 14:00 Uhr. Anschließend werden wir Museen besichtigen und, wer möchte, uns vor der Heimreise abends noch im Brauhaus stärken. Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen. Gestaltet die Zukunft unseres Landesverbandes mit!!!

Einladungen an die Mitglieder des Landesverbandes werden fristgerecht versandt.



12. – 13. September 2020:
Fahrsicherheitstraining – Nähere Infos folgen noch

9. – 11. Oktober 2020:
Wochenendtreffen zusammen mit dem Landesverband Baden-Württemberg in Heidelberg – Nähere Infos folgen noch

23. Januar 2021:
Neujahrstreffen – Nähere Infos folgen noch

6. – 7. März 2021:
Jahreshauptversammlung – Nähere Infos folgen noch

Herzliche Grüße und bis hoffentlich bald,
Sandra Berndt



Interessantes aus den Medien

Kleinwuchs Klein aber oho



Leonie Hünermund geht trotz Kleinwuchs selbstbewusst durch die Welt. Sie hat gelernt mit Vorurteilen umzugehen: "Ich gehe meinen Weg, sie ihren."

Bild: Lea Dillmann

1,66 Meter – so groß wird die durchschnittliche Frau in Deutschland. Leonie Hünermund liegt mit ihrer Körpergröße weit darunter. Mit 1,30 Meter gilt die 16-Jährige als kleinwüchsig und hat im Alltag mit einigen Problemen zu kämpfen. Doch sie lässt sich nicht unterkriegen und meistert das Teenagerleben auf ihre eigene Art und Weise. Auf Augenhöhe mit einer Kleinwüchsigen: eine Reportage von Lea Dillmann.

Das Wasser tropft Leonie von der Stirn. Sie atmet schwer. Mit starken Ruderbewegungen versucht sie, sich über Wasser zu halten. Dann greift sie ihrer Freundin unter die Arme und zieht sie an die

Oberfläche. Mit der rechten Hand hebt Leonie den Kopf des Mädchens an, mit der linken beginnt sie zu rudern. In Rückenlage und mit kräftigem Beinschlag schleppt sie sich und das Mädchen in Richtung Beckenrand. Noch 25 Meter haben die beiden vor sich. Im Hallenbad von Lahr im Schwarzwald riecht es nach Chlor und Schweiß. Die Rettungsschwimmer der DLRG-Jugendgruppe (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft) aus Friesenheim-Schutten proben den Ernstfall: Eine Person muss aus dem Wasser gerettet werden. Leonies Gesichtsausdruck verrät, das Körpergewicht ihrer Freundin zehrt an ihren Kräften. Außerhalb des Beckens trennen die beiden Jugendlichen 25 Zentimeter, denn Leonie ist kleinwüchsig und misst mit ihren 16 Jahren gerade mal 1,30 Meter. Doch im Ernstfall zählt die Körpergröße nicht. Da muss Leonie bereit sein, die 48 Kilogramm schwere Jugendliche aus dem Wasser zu ziehen.

Auf den ersten Blick ist Leonie klein für ihr Alter. Kommt man aber mit ihr ins Gespräch, zeigt sie sich selbstbewusst und ist wie jede andere 16-Jährige auch: Sie quatscht ununterbrochen. In einem Moment lacht sie, im anderen kann sie ernst sein. „Bereits in der Grundschule habe ich gemerkt, dass andere größer sind als ich. Ich habe mich dann immer gefragt: Warum trifft es ausgerechnet mich?“, erinnert sich Leonie.

Eine von 100.000

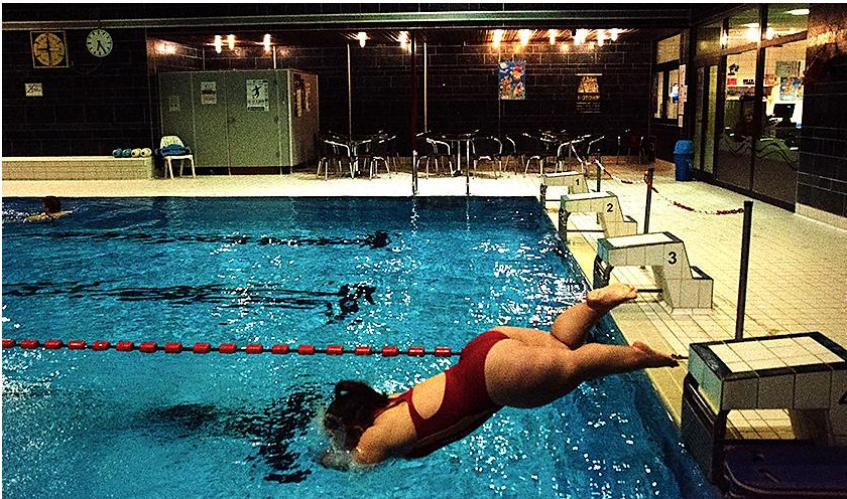
Leonie Hünermund ist eine von 100.000 Kleinwüchsigen in Deutschland. Sie kam mit Achondroplasie zur Welt. Das ist die häufigste der rund 650 bekannten Formen von Kleinwuchs. Typische äußerliche Merkmale von Kleinwüchsigen mit Achondroplasie sind ihre stark verkürzten Arme und Beine. Leonie fehlen an den Beinen mehr als 30 Zentimeter. Dadurch wirken Kopf und Po größer als bei anderen Mädchen in ihrem Alter.



Achondroplasie ist eine Entwicklungsstörung des Skeletts und ist genetisch bedingt. Das bedeutet, dass sich das Knorpel- und Knochengewebe nicht vollständig entwickeln kann. Davon sind nicht nur Arme und Beine betroffen, sondern auch die Wirbelsäule und die Knochen des Schädels. „Das Wachstum wird durch eine Vielzahl von Faktoren gesteuert. Einer der Faktoren ist ein Rezeptor, der an allen möglichen Zellen im Körper sitzt, unter anderem auch an den Knochen“, erklärt Prof. Dr. med. Klaus Mohnike. Er ist Arzt an der Universitätsklinik in Magdeburg und diagnostiziert jährlich Achondroplasie bei Patienten. Dieser Rezeptor sei dafür zuständig, das Wachstumssignal einzufangen und weiterzuleiten. Bei Leonie ist dieser Rezeptor beschädigt. „Das ist, als ob sie einen Gehörlosen vor sich haben. Da können sie so laut schreien, wie sie wollen, hören kann er dadurch noch lange nicht“, sagt Mohnike. Mit weltweit 250.000 Betroffenen ist Achondroplasie eine seltene Krankheit.

Es ist Freitagabend, kurz nach 18 Uhr. Barfüßig betritt Leonie das Hallenbad. Ihre langen braunen Haare hat sie zu einem Pferdeschwanz zusammengebunden. Der rote Badeanzug, den sie trägt, ähnelt den Anzügen der Rettungsschwimmer aus der US-amerikanischen Erfolgsserie Baywatch. Am Beckenrand warten bereits die anderen Jugendlichen mit Trainerin Daniela Holzenthaler. Leonie reicht ihnen gerade mal bis zur Brust. Auch optisch unterscheidet sich Leonie von den anderen Mädchen in ihrer Gruppe. Sie sind schlanker, haben lange dünne Beine und ihre Arme reichen bis unter die Hüfte. Leonie ist sich dessen bewusst: „Andere haben dünne Oberschenkel, ich komme daher mit dicken. Mittlerweile ist es mir aber egal, was andere von mir denken. Ich weiß für mich selber: Ich bin nicht dick, es ist nur anders verteilt.“

Daniela fordert die neun Nachwuchsschwimmer auf, sich warm zu machen: zwei Bahnen Kraulen, zwei Bahnen Brustschwimmen und zwei Bahnen in Rückenlage. Nacheinander stellen sie sich hinter dem Startpflock auf, warten auf das Zeichen der Trainerin und machen einen Kopfsprung ins Wasser – auch Leonie. Sie ist schon seit knapp zehn Jahren beim DLRG. Ihre Körpergröße hindert sie im Training nur wenig, deshalb muss auch keine Rücksicht auf sie genommen werden. „Leonie schwimmt genauso mit wie alle anderen auch. Sie beißt sich durch“, erklärt Daniela. Die 21-Jährige trainiert seit sieben Jahren die Jugendlichen der DRLG-Gruppe aus Friesenheim-Schutten. Leonie müsse sie nie motivieren, denn sie bringe immer genügend Eigenmotivation mit. Anfangs hatte sie jedoch die ein oder andere Hürde zu meistern: Sie musste lernen, im Wasser unter einem Hindernis durch zu tauchen. „Da haben wir uns echt gefragt: Ist das möglich mit ihrer Körpergröße? Doch sie hat nie aufgegeben. Sie kämpft und versucht immer ihr Bestes zu geben.“



Seit ihrem sechsten Lebensjahr ist Leonie beim DRLG. Wöchentlich trainiert sie in der Jugendgruppe, um im Sommer als Rettungsschwimmerin am Baggersee die Badegäste zu beaufsichtigen. Bild: Lea Dillmann

Sport als Prävention und Mut-Macher

Was bleibt, ist ein gesundheitliches Risiko. Bei kleinwüchsigen Menschen wie Leonie ist vor allem die Wirbelsäule gefährdet. Denn bei ihnen ist das sogenannte Hinterhauptsloch verengt. Das ist die größte Öffnung des Schädels und sitzt dort, wo Rückenmark und Gehirn ineinander übergehen. Das Rückenmark wird an dieser Stelle eingedrückt. Aus diesem Grund ist die Gefahr einer Querschnittslähmung größer als bei Normalwüchsigen. Ist das Rückenmark einmal durchtrennt, kann es nicht mehr zusammenwachsen. Trotzdem rät Prof. Dr. med. Klaus Mohnike von der Universitätsklinik Magdeburg seinen Patienten immer zu Sport: „Wenn man einen kranken Knochen hat, ist es gut, einen gesunden Muskel zu haben.“ Die Gefahr, dass man sich eine schwere Verletzung einschließt, einschließlich Querschnittslähmung zuzieht, sei jederzeit gegeben – auch bei gesunden Menschen. Es hänge immer davon ab, wie gut die Motorik der Person ist. Mohnike betont: „Je besser diese ausgebildet ist, desto besser können Kleinwüchsige fallen, ohne sich zu verletzen.“ Sport kann also nicht nur gefährlich werden, sondern ist auch notwendig und dient als Vorsorge.



Aufwärmphase im DRLG-Training: Leonie krault über 50 Meter durch das Becken.
Bild: Lea Dillmann

Leonie taucht in das Wasser ein. Ihr Körper gleitet dahin. Nach ein paar Sekunden erreicht ihr Kopf wieder die Wasseroberfläche. Sie beginnt zu kraulen. Sport ist für Leonie nicht nur ein Mittel, um fitter zu werden, sondern auch um neues Selbstvertrauen zu gewinnen: „Mein Selbstbewusstsein sagt: Du siehst gut aus. Trotzdem gibt es Tage, an denen ich mein', ich bin zu dick. Dann mach' ich meine Workout-Routine. Danach schau' ich in den Spiegel und sag' mir: Jetzt hast du deine Arbeit getan und schaut morgen nochmal rein.“ Das hat Leonie vor zwei Jahren während ihrer sechswöchigen Kur in bayerischen Murnau am Staffelsee gelernt. Damals war sie 14 Jahre alt und zum ersten Mal für eine längere Zeit getrennt von ihren Eltern. Sie hat sich selbst dazu entschieden: „Vor der Kur habe ich gemerkt, ich kann nicht mehr so schnell laufen, da ich ziemlich übergewichtig war. Auch das Aussehen wurde mir immer wichtiger, als ich in die Pubertät kam.“ Auf Kur bekam Leonie die Übungen gezeigt, die sie heute regelmäßig Zuhause macht. Durch einen klaren Ernährungsplan änderte sie ihr Essverhalten. Sie verzichte heute mehr auf Süßigkeiten und habe ein Gespür dafür, wann und wie viel sie esse, sagt Leonie. Letztendlich hätten ihr die Gespräche mit den Psychologen geholfen, ihren Körper anzunehmen, wie er ist. „Diese Zeit hat sie stärker gemacht und größer. Leonie ist selbstständiger geworden“, erinnert sich Leonies Mutter Sandra.

Anstarren, tuscheln, lachen

Sandra erfuhr bereits im vierten Schwangerschaftsmonat von der Krankheit ihrer Tochter. Denn Achondroplasie kann bereits sehr früh durch einen Ultraschall erkannt werden. Jedes Jahr werden in Deutschland 40 bis 45 Kinder mit der Krankheit geboren. „Leonie war ein Wunschkind. Ich wollte ein Kind, ich wollte schwanger werden“, blickt Sandra zurück. Eine Abtreibung habe für sie nie zur Debatte gestanden. Das ist nun knapp 17 Jahre her. Heute sitzt die 39-Jährige



– wie fast jeden Freitag – an einem kleinen runden Tisch im Kiosk des Hallenbads. Ihr Kinn stützt sie auf ihrer linken Hand ab. Mit einem leichten Lächeln auf den Lippen verfolgt sie aufmerksam, wie Leonie ihre Bahnen zieht. „Im Hallenbad sind die Blicke der Leute besonders schlimm“, sagt sie. Das Training findet während dem regulären Badebetrieb statt. Schnell fällt auf: Leonie zieht Aufmerksamkeit auf sich. Doch es bleibt bei starrenden Blicken. Anders sei es, wenn sie mit ihrer Mama einkaufen gehe, erklärt Leonie. „Erst wird gelacht, dann getuschelt und ich höre sie flüstern: Schau mal wie klein und dick die ist“, sagt sie, „ich winke ihnen dann, sodass sie merken: Ich weiß es.“ Die Blicke wenden sich ab, doch das Tuscheln bleibe. Daraufhin gehe sie manchmal gezielt auf die Menschen zu – mit den Worten: „Wenn ihr Fragen habt, dann kommt zu mir, aber dieses Tuscheln möchte ich nicht.“

Schon von klein auf bekam Leonie beigebracht, selbstbewusst durch die Welt zu gehen. Sie musste lernen, auf andere Menschen zuzugehen, wenn sie auf Hilfe angewiesen war. Das war Leonie zum Beispiel im Bus auf dem Weg zur Schule, denn als Kind kam sie nicht an den Haltewunschknopf. Jetzt wo sie 16 Jahre alt ist, sei sie immer mehr auf sich allein gestellt, erklärt Sandra. Sie selbst sei von nun an nicht immer an ihrer Seite. An den Halteknopf kommt Leonie mittlerweile. Trotzdem ist sie im Alltag auf Hilfe angewiesen, wie zum Beispiel beim Einkaufen, denn die meisten Regale sind viel zu hoch für sie.





Beim Einkaufen hat Leonie einige Hürden zu meistern. Das größte Problem: Die Regale sind zu hoch für sie. Bild: Lea Dillmann



Doch Leonie weiß sich zu helfen: Sie schnappt sich einen Hocker und kommt damit selbst an die höheren Regale. Ist kein Hocker in der Nähe, bittet sie jemanden um Hilfe.

Ärmel zu lang, Hosen zu eng

Eine letzte Bahn liegt vor Leonie. Sie hält sich am Beckenrand fest: eine kurze Verschnaufpause. Dann schwimmt sie in Rückenlage die letzten 25 Meter zu Ende. Das war nur die Aufwärmphase. Jetzt sollen sich die Jugendlichen bequeme Kleidung überziehen und damit zurück ins Wasser. Denn im Notfall bleibe nicht mal genug Zeit, die eigenen Klamotten auszuziehen. Das müsse geübt werden. Das Ziel: vier Bahnen in vier Minuten, erklärt Trainerin Daniela. Leonie schlüpf in ihren Pyjama. Er ist weiß und hat lilafarbene Punkte. An den Beinen und Armen ist er ein wenig zu lang. „Es ist nicht leicht, Klamotten zu finden, die mir richtig passen. Da mein Po ziemlich kräftig ist, habe ich vor allem Probleme beim Hosen kaufen. Zum Beispiel hab´ ich vor kurzem eine Jeans anprobiert, die mir gut gefallen hat. Sie hat aber nicht gepasst. Ich konnte sie gerade mal bis zum Knie hochziehen“, beschreibt Leonie. Bei T-Shirts und Pullovern sei es einfacher, da ihr Oberkörper der Länge einer Normalwüchsigen entspricht. Bei langen Oberteilen müssten nur die Ärmel gekürzt werden. Dafür ist Stiefvater Mathias zuständig. Er näht die entsprechenden Teile einfach um.



Leonie trägt am liebsten Kapuzenpullover. Doch Pullover von der Stange passen ihr nicht. Bild: Lea Dillmann

Trotzdem habe sie es als 16-Jährige nicht leicht, was die Mode angeht: „Wenn ich zum Beispiel mit Freunden shoppen gehe, merke ich: Die können das anziehen, was ich nicht tragen kann. In diesen Momenten kommt es dann in mir hoch und ich frage mich: Warum kann ich nicht so sein wie sie?“



Dieses Problem löst Stiefvater Mathias: Er schneidet das Bündchen ab, kürzt die Ärmel und näht anschließend den Bund wieder dran. Fertig! Bild: Lea Dillmann

Klein zu sein ist kein Nachteil

Auch wenn man dem Training eine längere Zeit zusieht, fällt auf: Leonie ist nicht so wie die anderen Rettungsschwimmer in ihrem Alter. Aufgrund ihrer kurzen Arme und Beine schwimmt sie langsamer als die anderen und benötigt mehr Zeit, um eine Bahn zurückzulegen. Das versuche sie auszublenden. Sie ziehe keine Vergleiche und konzentriere sich nur auf sich selbst, betont Leonie. So meistert auch sie die vier Bahnen trotz schwerer Kleidung und das in unter vier Minuten. Völlig außer Kräften zwingt sie sich noch im Wasser aus ihrem

Pyjama. Immer wieder taucht sie mit ihrem Kopf unter. Dann schlüpft sie aus dem letzten Ärmel, legt die nassen Teile an den Beckenrand und klettert die Leiter nach oben. Sie wringt das Oberteil und die Hose aus und setzt sich hin. Wieder braucht sie eine Pause. Daniela respektiert das. Doch schon nach wenigen Minuten schickt sie Leonie mit den anderen zurück ins Becken. Thorsten Silbermann, Vorsitzender der DLRG-Ortsgruppe beobachtet das Training von der Bank aus. Er unterstützt Daniela während den Trainingsstunden. „Letztendlich haben Kinder mit einem Handicap genau die gleichen Flauseln im Kopf wie alle anderen auch. Ich muss nicht vorsichtiger mit ihnen umgehen, sondern sie genauso hart bestrafen, wenn sie mal wieder nur Quatsch machen“, betont Silbermann. Als Trainer müsse man aufpassen, dass man diese Kinder nicht bevorzugt, nur weil sie durch ihren Körperbau im Nachteil sind.

Darin besteht auch der einzige Nachteil, denn die Intelligenz von Kindern und Erwachsenen mit Achondroplasie ist nicht eingeschränkt. Es handelt sich um eine körperliche Behinderung. Trotzdem merke Leonie, wie Menschen sie wegen ihrer Körpergröße behandeln wie ein Kind. „Die meinen, nur weil ich klein bin, bin ich auch im Kopf klein. Das ist aber nicht so! Mittlerweile ist es mir egal, was sie sagen. Ich gehe meinen Weg, sie ihren.“

Für Leonie steht zum Ende des Trainings die wichtigste und anstrengendste Übung für heute an: Die Jugendlichen sollen sich gegenseitig im Wasser abschleppen. Sie proben für den Ernstfall. Einer spielt den Schwimmer, der im Wasser bewusstlos wird, einer übernimmt die Rolle des Retters. Leonie soll Lena „retten“ und sie über 50 Meter durch das Becken schleppen. „Mittlerweile bin ich es gewöhnt“, sagt Leonie, „das erste Mal war es schon schwer, eine Person durch das Wasser zu ziehen. Doch durch das Training wurde ich immer besser.“ Die erste Bahn meistert sie ohne Probleme, auch wenn das Gewicht



von Lena an ihren Kräften zehrt. Sie erreichen den gegenüberliegenden Beckenrand. Leonie und Lena drehen sich um 180 Grad und machen sich auf den Rückweg: nochmal 25 Meter. Kurz vor dem Ziel streckt Leonie ihre linke Hand hinter sich, mit der anderen hält sie Lena weiterhin fest. Als sie den Beckenrand spürt, sieht man ihr die Erleichterung an. Leonie befreit Lena aus ihrem Griff und klettert hinter ihr aus dem Wasser. Trainerin Daniela klatscht mit Leonie ein. Sie ist sich sicher: „Leonie ist eine wirklich sehr beeindruckende Jugendliche.“

Quelle: Badische Zeitung, 7. August 2019, Lea Dillmann



Was es heißt, als Erwachsener so groß zu sein wie ein Kind

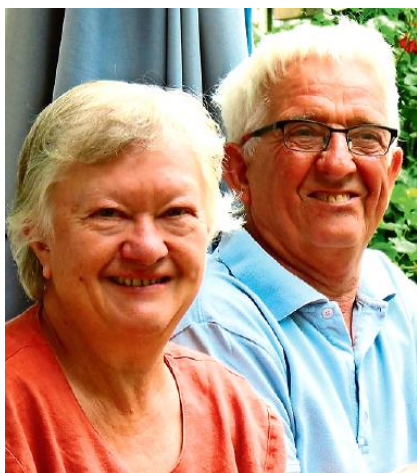
Waldenbuch: Rosi und Hartmut Drodofsky sind kleinwüchsig. Das bringt im Alltag allerlei Probleme mit sich.

Von Judith A. Sägesser

An den Räucherlachs kommt Rosi Drodofsky nicht ran. Da hilft es ihr auch nicht, sich auf die Zehenspitzen zu stellen – so wie vorher für den Hefewürfel. „Oben stehen meistens die besten Sachen“, sagt die 64-jährige Frau aus Waldenbuch. Sie muss es wissen, denn es ist außerhalb ihrer Reichweite. Rosi Drodofsky ist kleinwüchsig, sie ist nur 1,35 Meter groß. An diesem Vormittag läuft sie durch einen Supermarkt in Waldenbuch und kauft zusammen mit ihrem Mann Hartmut ein. Auch er ist mit 1,50 Meter klein. „Aber die 15 Zentimeter Unterschied machen viel aus“, sagt seine Frau.

Wer viel kleiner ist als der Durchschnitt, dem sind neugierige Blicke garantiert. Aber nicht nur das. Aus der unterdurchschnittlichen Körpergröße ergibt sich eine Reihe von Problemen. Der Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen hat darauf beim Jahreskongress im Juni aufmerksam gemacht. Der Verband fordert, besser durch Pflegeversicherung und Pflegedienste unterstützt zu werden. Oft hapere es auch an Beratung, denn viele Kleinwüchsige kämen von sich aus gar nicht auf die Idee, einen Pflegegrad zu beantragen. Stattdessen wursteln sie sich eben irgendwie durchs Leben.





Das Waldenbucher Ehepaar geht sehr offen mit seiner Körpergröße um.

Foto: Sägesser

Rosi Drodofsky hat einen Behinderungsgrad von 70 Prozent, ihr Mann Hartmut null, obschon er kaum größer ist als ein Elfjähriger. Das Ehepaar geht offen mit dem Kleinwuchs um. „Manche von uns wollen gar nicht darauf angesprochen werden“, sagt Rosi Drodofsky. „Ich finde das schade.“ Aus ihrer Sicht ist es wichtig, darüber zu reden, und eben auch über die Schwierigkeiten im Alltag. Man lebe wie normalgroße Menschen, sei aber so groß wie ein Kind. Die Kleinste im Verein für Kleinwüchsige sei gerade einmal 85 Zentimeter groß, die meisten seien 1,20 Meter.

Wenn Rosi Drodofsky einkaufen geht, verzichtet sie auf einen Einkaufswagen, den könnte sie zwar füllen, aber nicht leeren. Kindereinkaufswagen sind für sie tabu, „da käme ich mir komisch vor“, sagt sie. In Niederflrbusse kann sie steigen, bei Zügen mit Treppe wird es schon schwieriger. Im Kofferraum ihres umgebauten Kleinwagens hat sie stets einen Hocker dabei – zum Beispiel um Geld in den Parkautomaten zu werfen. Immerhin sei erreicht worden, dass Bankomaten so gebaut würden, dass auch sie mit ihrer überschaubaren Körpergröße Geld abheben kann.



Hartmut und Rosi Drodofsky in ihrer Küche, die kleiner ist als gewöhnlich. Doch für die oberen Schränke brauchen sie trotzdem eine Leiter.

Foto: Sägesser

Die Küche der beiden Waldenbucher ist maßgeschneidert. Würden hier Normalgroße Gemüse schnippeln und anbraten, sie bekämen wohl bald ein Rückenleiden. Um an die oberen Schränke zu gelangen, haben sie eine Leiter griffbereit. „Wir haben Leitern in allen Größen“, sagt er und lacht. Ihre Kleider näht sich Rosi Drodofsky selbst, bei den Schuhen ist es schwieriger. Sie hat Schuhgröße 31, er 37/38. Früher hat Rosi Drodofsky Kinderschuhe für sich gekauft, „aber ich habe breite Füße“, sie ist nun mal erwachsen. Ein Paar, das sie sich speziell anfertigen lässt, kann schon mal 800 Euro kosten. 600 Euro davon bezahlen die Krankenkasse und die Beihilfe, immerhin noch 200 Euro hat sie aber selbst zu bezahlen. Ihre Betten und Matratzen sind kürzer als normale. Heißt unter dem Strich aber eben auch: mehr Ausgaben für alltägliche Anschaffungen.

Die Ursachen für Kleinwuchs sind vielfältig. Sie können in der Familie liegen, mit Entwicklungsverzögerungen zusammenhängen oder hormonell bedingt sein – um nur wenige Beispiele zu nennen. Bei Hartmut Drodofsky hat es genetische Gründe, bei Rosi Drodofsky ist es unklar. Sie ist das siebte Kind, ihre Mutter war bei der Geburt 48 Jahre alt, die kleine Rosi wog damals gerade einmal ein Pfund. Ihre Geschwister sind normal groß, ein Bruder sogar 1,80 Meter.

Kennengelernt haben sich die Drodofskys über eine Annonce. Einfach so einen Partner zu finden, sei aussichtslos gewesen, sagen sie. Wenn Rosi Drodofsky mit ihren normalgroßen Freundinnen in die Disco gegangen ist, sei sie meist allein am Tresen gesessen – mit Zigarette im Mund und Whiskey-Cola in der Hand.

Bevor sie in Rente gegangen sind, haben sie beide beim Finanzamt gearbeitet. Als Mädchen ist Rosi Drodofsky kurz aufs Gymnasium gegangen. „Die haben mich aber nicht für voll genommen“, erzählt sie. „Das ist das Hauptproblem.“ Auf dem Internat hat sie Mittlere Reife gemacht. „Auch ich musste mich in der Schule durchsetzen“, sagt Hartmut Drodofsky. „Deshalb haben wir auch so eine große Gosch“, sagt sie. Und die hilft, wenn sie Räucherlachs aus dem oberen Kühlregal braucht. „Ich frag’ einfach jemanden.“

Quelle: Filder Zeitung, 6. September 2019, Judith A. Sägeser



Bayerische Geschichte barrierefrei erleben

Regensburg (kobinet) Seit Juni 2019 gibt es in Regensburg das Haus der Bayerischen Geschichte. Dort können Besucherinnen und Besucher derzeit zwei Ausstellungen besuchen. Darauf und auf eine Reihe von Angeboten in Sachen Barrierefreiheit des neuen Museums macht Sebastian Müller aus Regensburg in einem Bericht für die kobinet-nachrichten aufmerksam.

Bericht von Sebastian Müller

Zum einen gibt es im Haus der Bayerischen Geschichte die Dauerausstellung "Wie Bayern Freistaat wurde und was ihn so besonders macht" und zum anderen die Bayerische Landessaussstellung "Hundert Schätze aus tausend Jahren". Die Landessaussstellung ist noch bis 8. März in Regensburg zu sehen.

Die Dauerausstellung erzählt anhand von persönlichen Objekten sowie vielen Medien- und Mitmachstationen die bayerische Geschichte in neun Generationen von 1800 bis in die Gegenwart. Tastbilder wie ein Porträt des ersten bayerischen Königs Max I. Joseph oder die Darstellung eines Anti-WAA-Demonstranten lassen Geschichte greifbar werden.

Die Landesausstellung führt zurück in die fernere Vergangenheit vom 6. Jahrhundert bis in die Zeit um 1800. 100 hochrangige Exponate von Museen aus ganz Europa zeigen die historischen Entwicklungen aus den bayerischen Regionen auf.



Barrierefreiheit im Haus der Bayerischen Geschichte

Im Haus der Bayerischen Geschichte gibt es eine Vielzahl von barrierefreien Angeboten für Menschen mit Behinderung:

- 3 Behindertenparkplätze im Bereich Ostengasse/Ecke Kalmünzergasse.
- Die Ausstellungsräume sowie alle öffentlich zugänglichen Verkehrsflächen sind barrierefrei.
- Schwerbehinderte Menschen ab 50 % erhalten derzeit gegen Vorlage des Schwerbehinderten-Ausweises freien Eintritt. Eine Begleitperson ist ebenfalls frei. Ab 1. Januar 2020 werden die Preise angepasst, so dass gegen Vorlage des Schwerbehindertenausweises ein ermäßigter Eintritt gestattet wird. Bei einem Ausweis mit Merkzeichen "B" ist eine Begleitperson auch weiterhin frei.
- Für Menschen mit Hörbehinderung, die ein Hörgerät tragen und einen Mediaguide mieten wollen, stehen Induktionsschlingen zur Verfügung. Damit werden die Verzerrungen beim direkten Kontakt Ohr – Mediaguide vermieden.
- Hörtexte in Leichter Sprache sind über den Mediaguide abrufbar (Mediaguide auf Nachfrage mit Hinweis auf Inklusion kostenlos an der Kasse).
- Übersetzungen in Gebärdensprache sind über den Mediaguide abrufbar (Mediaguide auf Nachfrage mit Hinweis auf Inklusion kostenlos an der Kasse).



- Ein Gebärdendolmetscher für Gruppenführungen wird auf Anfrage zur Verfügung gestellt. Bitte rechtzeitig anmelden!
- Rollstühle stehen Besucherinnen und Besuchern kostenlos zur Verfügung.
- Für Besucherinnen und Besucher stehen im Foyer und am Beginn der Dauerausstellung klappbare Hocker kostenlos zum Mittragen bereit.
- Für Menschen mit Sehbehinderung sind Tastpläne im Foyer und in der Dauerausstellung sowie Tastobjekte und Tastbilder mit Braille- und Profilbeschriftung vorhanden. Führungsangebote für Menschen mit Sehbehinderung folgen in Kürze.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.museum.bayern/service/inklusion.html> und unter <https://www.hdbg.de/basis/ausstellungen/aktuell/100-schaetze/inklusion.html>. Für Fragen zu den barrierefreien Angeboten oder für Führungsbuchungen im Haus der Bayerischen Geschichte steht Ihnen die Buchungshotline von Montag bis Freitag von 9 - 18 Uhr unter 0941 788 388 0 oder per E-Mail unter museumsfuehrung@stadtmaus.de zur Verfügung.

Quelle: kobinet-nachrichten, 04.12.2019, Autor Ottmar Miles-Paul



Rika Esser wird hauptamtliche Behindertenbeauftragte in Hessen

Wiesbaden (kobinet) Nun bekommt auch Hessen eine hauptamtliche Landesbehindertenbeauftragte. Der Hessische Ministerpräsident Volker Bouffier und Sozial- und Integrationsminister Kai Klose haben vor kurzem die neue hessische Beauftragte für Menschen mit Behinderung vorgestellt: Rika Esser wird ihr Amt zum 1. März 2020 antreten und damit die erste hauptamtliche Beauftragte für Menschen mit Behinderung in Hessen sein.

"Inklusion und Teilhabe aller Menschen am gesellschaftlichen Leben ist für die Landesregierung ein zentrales Anliegen. Es ist deshalb ein wichtiger Schritt, dass das Amt der beauftragten Person für Menschen mit Behinderung in Hessen künftig hauptamtlich wahrgenommen wird", sagten Volker Bouffier und Kai Klose. "Mit Rika Esser hat Hessen eine kompetente Ansprechpartnerin, die viel Erfahrung für die anstehenden Aufgaben mitbringt. Sie ist seit Jahren eine engagierte Kämpferin für ein selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen."

„In erster Linie ein Menschenrechtsthema“

Rika Esser freut sich sehr auf die neuen Herausforderungen, die sie als Beauftragte der Hessischen Landesregierung für Menschen mit Behinderung erwarten. "Das Thema 'Behinderung' ist für mich in erster Linie ein Menschenrechtsthema mit Querschnittsdimension: Das bedeutet, dass alle Politik- und Lebensbereiche davon berührt sind. Ich setze mich dafür ein, die Inklusion weiter voranzubringen. Meine Aufgabe wird vor allem darin bestehen, die Hessische Landesregierung zu beraten und somit dazu beizutragen, dass wir die Ziele im Koalitionsvertrag erreichen. Die Anliegen der Menschen mit Behinderungen selbst spielen für mich dabei eine zentrale Rolle", so Rika

Esser. Die Umsetzung der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen (UN-BRK) wird im Hessischen Ministerium für Soziales und Integration vorangetrieben und begleitet. Um diesen Prozess zu unterstützen, ist die hauptamtliche Position der Beauftragten für Menschen mit Behinderung künftig dort angesiedelt.

"Der Aufgabenbereich der Beauftragten für Menschen mit Behinderung ist in den letzten Jahren stark gewachsen", betonte Sozial- und Integrationsminister Klose. Mit dem hessischen Behinderten-Gleichstellungsgesetz (HessBGG) ergeben sich für Rika Esser viele Aufgaben: Zum einen sollen die Kommunen bei der Regelung der Interessenwahrung vor Ort durch Satzungen unterstützt werden. Das heißt auch, gemeinsam mit den kommunalen Spitzenverbänden entsprechende Mustersatzungen zu erstellen. Zum anderen wird Rika Esser turnusmäßig über die Fortentwicklung der Interessenwahrung von Menschen mit Behinderung auf örtlicher Ebene und ihre Partizipation an politischen Prozessen berichten.

Die Umsetzung der Behindertenrechtskonvention in den Kommunen ist ebenfalls eine wichtige Aufgabe. Rika Esser kommt daher gemeinsam mit dem bei ihr angesiedelten Inklusionsbeirat die Rolle zu, künftig Maßnahmen zur Umsetzung der UN-BRK anzuregen und die Zusammenarbeit mit den Verbänden und den auf örtlicher Ebene bestehenden kommunalen Gremien zu fördern.

Rika Esser hat bisher u.a. im Mainzer Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen (ZsL), beim ZDF, bei Hubert Hüppe, bei der Christoffel Blindenmission und zuletzt im rheinland-pfälzischen Ministerium für Familie, Jugend, Integration und Verbraucherschutz gearbeitet. Sie nutzt selbst einen Elektrorollstuhl.

Quelle: kobinet-nachrichten, 06.01.2020, Autor Ottmar Miles-Paul



Maßnahmen zur Inklusion im Haushalt der Stadt Stuttgart

Stuttgart (Kobinet) Die Behindertenbeauftragte der Landeshauptstadt Stuttgart setzt sich u. a. auch dafür ein, dass sich das Thema der Inklusion im Haushalt der Stadt niederschlägt und konkrete Maßnahmen entsprechend gefördert werden. Der Gemeinderat der Stadt hat den Doppelhaushalt für die Jahre 2020/2021 beschlossen und dabei auch das Thema Inklusion als Schwerpunktthema aufgegriffen, wie Simone Fischer berichtet.

Bericht von Simone Fischer

Um die Entwicklung Stuttgarts zu einer inklusiven Stadt weiter voranzubringen, hat der Gemeinderat im Doppelhaushalts 2020/2021 das referats- und ämterübergreifend angelegte Haushaltspaket Inklusion 2.0 mit einer Vielzahl an Maßnahmen bewilligt. Es sieht Mittel in Höhe von rund 7 Millionen Euro in den nächsten zwei Jahren vor. Zu den Schwerpunkten zählen die Verbesserung der Barrierefreiheit im privaten Wohnungsbestand, aber auch in Arztpraxen, Geschäften, Kultureinrichtungen, Restaurants und bei Veranstaltungen. Damit die Stadt barrierefreier wird, wird das Förderprogramm „Barrierefreie Einrichtungen und Veranstaltungen“ aufgelegt und das Förderprogramm „Barrierefreies und altersgerechtes Wohnen“ fortgeführt, für insgesamt 1,5 Millionen Euro für die kommenden beiden Jahre.

Die Stadtverwaltung als Arbeitgeberin

Neueinstellungen, die Integration von Förderschülern als Auszubildende oder von Beschäftigten, die aus einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung (WfbM) auf den allgemeinen Arbeitsmarkt



übergehen, sollen bei der Stadtverwaltung beispielhaft vorangebracht werden. Der Gemeinderat hat deshalb für die Erarbeitung eines Konzepts 40.000 Euro zur Verfügung gestellt und eine halbe Stelle geschaffen, die sich bei der Stadtverwaltung darum kümmert, dass mehr Menschen mit Förderbedarf beschäftigt werden. Für die Beschäftigung von Menschen mit wesentlichem Förderbedarf werden 2020 und 2021 zudem jeweils zwei Stellen geschaffen.

Barrierefrei in der Stadt unterwegs

Um Bushaltestellen barrierefrei umzurüsten, hat der Gemeinderat jeweils 1,25 Millionen Euro bereitgestellt. Die SSB erhält ein einmaliges Sonderbudget von 1,07 Millionen Euro, um in den kommenden beiden Jahren priorisierte Stadtbahnhaltestellen im Stadtgebiet in Bezug auf die Höhen- und Spaltunterschiede anzupassen. Der Gemeinderat hat Mittel in Höhe von 48.000 einmalig sowie 1.600 Euro jährlich für die Betriebskosten bewilligt, um eine mobile barrierefreie „Toilette für Alle“ zu beschaffen, die bei allen Veranstaltungen im Stadtgebiet eingesetzt werden kann. Für die barrierefreie Anpassung der städtischen Webangebote und Übersetzung in Leichte Sprache stehen ebenfalls 107.000 Euro im Jahr 2020 bereit. Zusätzlich wurde eine halbe Stelle geschaffen, die die programmtechnische Umsetzung und die fortlaufende Pflege übernimmt und zukünftig die technische Weiterentwicklung der Barrierefreiheit und die Beratung der Fachämter koordiniert.

Damit die Angebote in der Stadtbibliothek barrierefrei genutzt werden können, werden 50.000 Euro für Gebärdensprachvideos, Filme mit Audiodiskreption, Easy-Reader-Bücher, Medien in Leichter Sprache, Hörbücher sowie Hörzeitungen und Hörzeitschriften im DAISY-Format, Großdruckbücher, taktile Bücher sowie eine interaktive Bibliotheks-Führungs-App für hörgeschädigte Menschen bereitgestellt. Der Verein Welthaus, der im ersten Obergeschoss des Instituts für Auslandsbeziehungen das Globale Klassenzimmer und Veranstaltungs-



räume betreibt, soll, einem Vorschlag aus dem Bürgerhaushalt folgend, einen Treppenlift zur Verbesserung der Zugänglichkeit erhalten.

Gemeinsame Bildung, Erziehung und Entwicklung von Kindheit an

Damit Kinder sowie später als Erwachsene eine inklusive Stadtgesellschaft mitgestalten können und wollen, unterstützt der Gemeinderat ein gemeinsames Aufwachsen von Kindern mit und ohne Behinderung mit 1,36 Millionen Euro. Dafür sollen mehr inklusive und barrierefreie Spielflächen und Aussichtspunkte in Stuttgart geschaffen werden. Zudem gibt es jährlich 85.000 Euro, um Inklusionsprojekte auf Jugendfarmen und Abenteuerspielplätzen zu fördern. Für das Programm „Kita für alle in Stuttgart“, das darauf abzielt, dass alle Kitas Inklusion umsetzen können, stellt der Gemeinderat für die kommenden zwei Jahre Mittel in Höhe von 937.100 Euro sowie Stellenschaffungen von insgesamt 7,15 Stellen bereit. Für Kita-fit-Kooperationen, Bewegungsspielpässe und inklusive Kinderfeste stehen des Weiteren 27.400 Euro im Doppelhaushalt zur Verfügung.

Assistenz, Beteiligung und Empowerment

Dem Gemeinderat ist es wichtig, dass Menschen mit Behinderung eigenes Engagement für ihre Stadt entwickeln, selbst Projekte durchführen können und mehr Beteiligung möglich wird. Dadurch wird nicht nur die Hilfe zur Selbsthilfe gestärkt, sondern die Teilhabechancen behinderter Menschen verbessert. Nachdem der Fokus-Aktionsplan zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention 2018 in einem groß angelegten Beteiligungsprozess erarbeitet wurde, steht im kommenden Jahr dessen Evaluation und Fortschreibung an. Dazu werden wieder Menschen mit und ohne Behinderung eingeladen, sich einzubringen, um ihre Stadt barrierefreier zu gestalten. Für diese Bereiche



haben die Stadträtinnen und Stadträte Mittel von 115.000 Euro in den Doppelhaushalt aufgenommen. Dem Beirat für Menschen mit Behinderung wurde ein Budget in Höhe von einmalig 50.000 Euro zur Verfügung gestellt. Damit kann er Projekte und Vorhaben befördern, die ihm besonders wichtig sind.

Überdies soll der Einsatz von Gebärdensprachdolmetschern bei städtischen Veranstaltungen gestärkt werden, dafür hat der Gemeinderat ein zentrales Budget in Höhe von 8.000 Euro geschaffen.

Einschätzung der Maßnahmen aus der Sicht der Behindertenbeauftragten

Das ist ein starkes Zeichen für Teilhabe und Inklusion in Stuttgart. Es zeigt, dass Menschen mit Behinderung zu unserer Stadtgesellschaft gehören, genau wie alle anderen auch. Es wird weiter daran gearbeitet, bauliche und inhaltliche Barrieren abzubauen und die Lebensbedingungen behinderter Menschen in Stuttgart zu verbessern. Der ämterübergreifende Ansatz macht deutlich, wie vielfältig die Behinderungen sind. Es betrifft die gesamte Stadt, Teilhabe und Barrierefreiheit konsequent voranzubringen. Es freut mich sehr, dass Menschen mit Behinderung sich beteiligen und ihre Stadt aktiv mitgestalten können und dafür Mittel eingestellt werden.

Quelle: kobinet-nachrichten, 07.01.2020, Autor Ottmar Miles-Paul

70 Prozent der Bahnsteige im Saarland stufenfrei erreichbar

Berlin (kobinet) Nach Auskunft der Deutschen Bahn AG (DB AG) sind insgesamt 70 Prozent der Bahnsteige im Saarland stufenfrei erreichbar. Das schreibt die Bundesregierung laut einem Bericht des Informationsdienstes Heute im Bundestag in ihrer Antwort (19/15368) auf eine Kleine Anfrage der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen (19/13791). Laut DB AG seien damit von 77 Bahnhöfen und Haltepunkten 9,1 Prozent "weitreichend barrierefrei" nutzbar.

Damit stehe das Saarland dem Bericht zufolge im bundesweiten Vergleich an drittletzter Stelle vor Hamburg (3,6 Prozent) und Baden-Württemberg (8,5 Prozent). Spitzenreiter ist der Vorlage zufolge Mecklenburg-Vorpommern, wo 32 Prozent der Bahnhöfe und Haltepunkte weitreichend barrierefrei seien.

Der Verein für Menschenrechte und Gleichstellung Behinderter NETZWERK ARTIKEL 3 reagierte auf diese bedrückenden Zahlen mit Bestürzung. Es sei beschämend für die Bundesrepublik Deutschland, die Bundesländer und die Bahn, fast elf Jahre nach Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention und über 40jährigem Streiten für eine barrierefreie Bahn solche Zahlen präsentieren zu müssen. Diese machten das Ausmaß der Diskriminierungen, denen behinderte Menschen nach wie vor in Deutschland ausgesetzt sind, deutlich.

Quelle: kobinet-nachrichten, 07.01.2020, Autor Ottmar Miles-Paul

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

Urlaub links und rechts der Neiße

Die Lausitz ist eine Region, die in unserer Zeit Teile des Südens von Brandenburg, den Osten des Freistaates Sachsen sowie der polnischen Woiwodschaften Niederschlesien und Lebus umfassen. Diese Region liegt somit beiderseits der Neiße sowie auf deutschem wie polnischem Gebiet. Wer sich für einen Urlaub in der Lausitz entscheidet, lernt eine landschaftlich schöne Region Europas mit langer Geschichte sowie mit vielen Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschieden kennen.

Ein Besuch und ein Urlaub in dieser Region lohnt sich durchaus auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Viele der kleinen Städte sind sehenswert und die weite Landschaft bietet Raum für wirkliche Erholung. Für den Anfang könnte es auch ein Besuch in den beiden größeren Städten der Lausitz, im deutschen Cottbus und im polnischen Zielona Góra sein.

Brandenburgs zweitgrößte Stadt ist Cottbus. Obwohl hier nur wenige Sorben wohnen, gilt diese Stadt als politisches und kulturelles Zentrum dieser nationalen Minderheit in der Lausitz. Wer Cottbus besucht, lernt nicht nur die Stadt des Cottbusser Postkutschers, sondern vor allem eine alte Stadt mit langer Kultur- und Industriegeschichte kennen. Darüber ist im Stadtmuseum in der Bahnhofstraße mehr zu erfahren. Das Museum befindet sich nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt. Bei der Gestaltung der Ausstellung wurde augenscheinlich darauf geachtet, dass alle Exponate gut zu sehen sind. Mittels Liftes sind alle Ebenen des Museums stufenlos zu erreichen.





Blick über die Dächer der Altstadt von Cottbus

Nicht nur die Wege zum Museum und um das Stadttheater herum sind auch mit Rollstuhl gut zu befahren. Obwohl es in der Altstadt auch Wegabschnitte mit Kopfsteinpflaster gibt, ist die Altstadt insgesamt mit wenig Holperstellen ausgestattet und insgesamt gut zu befahren. Spremberger Straße, Marktstraße und Berliner Platz bieten gute Möglichkeiten für einen entspannten Schaufensterbummel. Nicht alle Geschäfte sind ebenerdig zugänglich, die Einkaufspassage am Berliner Platz ist dazu jedoch eine gute Alternative und für eine Stärkung gibt es auf dem Altmarkt, vor allem zur warmen Jahreszeit, eine breite Auswahl.

Für etwas mehr Ruhe beim entspannten Spaziergang bietet sich ein Bummel entlang der Münz- und Töpfergasse außerhalb der früheren Stadtmauer durch den Puschkinpark oder entlang des Spreeufers unterhalb des Schlossberges und durch den Goethepark an. Von hier aus ist es übrigens bis zum Tierpark oder zum Fürst Pückler Park in Branitz¹ nur eine halbe Stunde Fußweg auf Wegen mit gut verdichteter Oberfläche.

Wer Cottbus besucht, kann weitere Sehenswürdigkeiten in der Lausitz oder im Spreewald, wie den Ostdeutschen Rosengarten in Forst

¹) <http://www.pueckler-museum.eu/>

schnell erreichen, der kann jedoch ebenso einen Ausflug in das Nachbarland Polen unternehmen und die dortige Partnerstadt Zielona Góra (Grünberg) besuchen. Beide Städte pflegen eine enge touristische Zusammenarbeit und so gibt es Informationen über Zielona Góra auch in Cottbus, wie in Zielona Góra auch Informationen über Cottbus zu erhalten sind.



Auf dem Markt von Zielona Góra / Grünberg

Zielona Góra (Grünberg) ist Zentrum des Weinbaus der Region. Um die Stadt herum gibt es mehrere Keltereien, die wenig bekannte aber ausgezeichnete Weine anbieten. Wer an der Qualität der Weine zweifeln möchte, sollte daran denken, dass genau in dieser Stadt, als sie noch zu Deutschland gehörte, in

der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts der erste deutsche Sekt hergestellt wurde und auf der Bacchusroute diese Stadt erkunden. Den Weg dazu weisen viele kleine und größere Bacchusfiguren oder man lässt sich mehr darüber von einem deutschsprachigen Stadtführer erzählen. Eine solche Stadtführung kann auch vor dem Besuch bestellt² werden.

Als Besucher mit Rollstuhl könnte man in den Parks der Stadt Hilfe benötigen. Dennoch sollte man den Weinberg mit dem Palmenhaus (Palmiarnia) besuchen. Der Weg dorthin ist für Besucher mit Rollstuhl

²) http://www.cit.zielona-gora.pl/Files/files/programme_f%C3%BCr_reisegruppen_2019.pdf

ausgebaut und oben gibt es einen unvergesslichen Blick über die Stadt sowie einen schmackhaften Eisbecher.

Die Innenstadt lernt man am besten mit einem Bummel vom Rathaus, wo sich auch die Touristinformation befindet, durch die Aleja Niepodległości (Allee der Unabhängigkeit) kennen. Diese Straße ist, wie auch das hier befindliche Museum des Lebusener Landes barrierefrei mit Rollstuhl zu befahren. Da nun mal auch Einkäufe zum Urlaub gehört, sollte mindestens ein halber Tag für das Schlendern durch die "Focus Mall", einem modernen Einkaufszentrum, im Urlaubsplan vorgesehen werden.



Im Ethnografischen Museum in Ochla

Um die Umgebung von Zielona Góra näher kennen zu lernen, könnte man mit Unterstützung der Touristinformation eine passende Kelterei auswählen oder am Stadtrand den Botanischen Garten, beziehungsweise das Ethnografische Museum im Stadtteil Ochla besuchen. Der Botanische Garten ist, mit seinem Märchenpark, mit Rollstuhl

problemlos zu befahren. Das Ethnografische Museum befindet sich im Wald und bietet gut verdichtete Wege - aber eben Waldwege.

Weitere Informationen zur Reisevorbereitung für einen Urlaub in Cottbus und in Zielona Góra gibt es beim Deutsch-Polnischen Zentrum für touristische Förderung in Zielona Góra³ oder bei Cottbus Tourismus⁴.

Quelle: Hartmut Smikac, kobinet-nachrichten, 8. Juli 2019

³) <http://www.cit.zielona-gora.pl/home,de.html>

⁴) <http://cottbus-tourismus.de/>

Erholung rund um Salzburg

Das Salzburger Land, speziell um die Stadt Salzburg, ist ein allgemein bekanntes und gefragtes Reiseziel für Ausflüge oder einen Urlaub. Die Stadt liegt nahe der Grenze zu Deutschland am Fuße der Ostalpen. Durch die Stadt fließt die Salzach und teilt die Stadt faktisch in eine als Fußgängerzone ausgewiesene Altstadt mit Gebäuden aus dem Mittelalter und dem Barock sowie der auf der anderen Flussseite gelegenen Neustadt.



Im Mirabellengarten

Salzburg ist Mozartstadt, Stadt der Salzburger Festspiele und seit dem Jahr 1997 UNESCO-Weltkulturerbe. Damit ist längst noch nicht alles aufgezählt, was es zu entdecken und zu erleben gäbe. Wer nach Salzburg kommt, kann die hoch über der Altstadt stehende Festung Hohensalzburg nicht übersehen. Viele andere Sehenswürdigkeiten wie die Getreide-

gasse oder den Mirabellengarten sowie vieles andere gilt es erst noch zu entdecken. Die dazu erforderlichen Informationen sind im Internet auf den Seiten von Salzburg Information⁵ zu bekommen. Informationen zur Barrierefreiheit in Salzburg, Informationen zu barrierefreien Hotels und Behindertenparkplätzen, ein Stadtführer für Menschen mit

⁵) <https://www.salzburg.info/de>

Behinderungen, ein entsprechender Plan der Altstadt gibt es im Internet der Stadt Salzburg unter diesem Link⁶.



In den Straßen der Altstadt von Salzburg

Die Altstadt von Salzburg ist Fußgängerzone und so auch für Besucher mit Rollstuhl insgesamt gut zu befahren. Viele Geschäfte und Restaurants sind ebenerdig zugänglich. So gibt es im Bereich zwischen Kaigasse und Getreidegasse kaum Barrieren. Ebenso sind die Sehenswürdigkeiten und das Geschehen auf Mozartplatz, Kapitelplatz, Residenzplatz oder Universitätsplatz ohne Einschränkungen zu erleben. Nur - vor allem in den Gassen wird es manchmal etwas eng. Man ist eben fast nie der einzige Besucher in der Altstadt von Salzburg.

Etwas mehr Ruhe könnte bei einem Spaziergang entlang der gut ausgebauten Uferpromenade der Salzach sowie in den Parks und Gärten rund um das Mirabellenschloss auf der anderen Seite des Flusses zu finden sein.

Wer Salzburg besucht, sollte die Möglichkeit nicht versäumen, einmal von "oben herab" auf die Welt zu schauen - den Dachstein zu besuchen. Der liegt in der Urlaubsregion Schladming und ist nur rund 100 Kilometer von Salzburg entfernt - und vor allem: Hier kann man

⁶) <https://www.salzburg.info/de/salzburg/barrierefrei>



auch mit Rollstuhl⁷ in eine Höhe von 2.100 Metern gelangen und die Aussicht genießen - falls das Wetter das erlaubt. Wer sich entscheidet, bei der Gelegenheit auch die schöne Kleinstadt Schladming besuchen zu wollen oder einen Abstecher nach Ramsau am Dachstein machen zu wollen, der sollte dazu rechtzeitig ein barrierefreies Ferienappartement⁸ zu buchen.



Die Talstation der Dachstein-Gletscherbahn

Quelle: Hartmut Smikac, kobinet-nachrichten, 8. Juli 2019

⁷) <https://dachstein-salzkammergut.com/de/service-infos/faq-infos/bergerlebnis-mit-rollstuhl/>

⁸) <http://www.vivediem.at/de/>

Spaziergang durch und über Buchenwälder

Reiseziele, welche auch für Urlaubsreisen von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind, gibt es auch in Thüringen, zum Beispiel im Nationalpark Hainich im Nordwesten dieses Bundeslandes. Er ist das größte zusammenhängende Buchenwaldgebiet Deutschlands und seit acht Jahren ein UNESCO-Weltkulturerbe. Mit dem Baumkronenpfad und dem Nationalparkzentrum Thiemsburg hat sich diese Region bereits zu einer touristischen Attraktion entwickelt.



Auf dem Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich

Zum Nationalpark Hainich sollte man mit dem Auto anreisen. Die Sehenswürdigkeiten liegen nicht ganz dicht beisammen. Zudem ist das Gelände hügelig. Für alle, die eine Unterkunft ohne Barrieren wünschen, bietet sich das "Schlosshotel am Hainich"⁹ in Behringen (Gemeinde Hörselberg-Hainich) an. Von den 25 großzügigen Zimmern

⁹) <https://www.schlosshotelhainich.de/>



dieses Hotels sind 18 Zimmer, wie auch das Hotel insgesamt, barrierefrei.

An der Landstraße zwischen Craula und Langensalza befindet sich das Nationalparkzentrum Thiemsburg. Der entsprechende Parkplatz ist nur rund 500 Meter davon entfernt auf der anderen Straßenseite. In diesem Zentrum laden die interaktiven Ausstellungen "Entdecke die Geheimnisse des Hainich" und die "Wurzelhöhle" dazu ein, mehr über den Hainich, seine Pflanzen und Tiere zu erfahren.

In dem Besucherzentrum können interessante Literatur, Andenken sowie die Eintrittskarten für den Baumkronenpfad gekauft werden, welcher auch Gäste mit Rollstuhl zum Besuch einlädt. Der Weg dorthin führt über verfestigte Waldwege. Der Baumkronenpfad führt in Höhen zwischen zehn und 24 Metern mit neun Erlebnisstationen durch die Wipfel der Bäume und ist insgesamt, bis auf einzelne Nebenwege, wie Kletterseil oder Kletterbrücke, auch mit Rollstuhl zu befahren. Lediglich die 40 Meter hohe Aussichtsplattform kann nur über Treppen erreicht werden.



Spaziergang auf dem Brunstalweg zur Zeit der Bärlauchblüte

Ein besonderes Erlebnis ist auch ein Spaziergang auf dem im Mai 2002 eröffneten Rundwanderweg Brunstal am Fuchsbau. Der Weg befindet sich nahe der Ortschaft Mülverstedt, verfügt über einen Parkplatz sowie eine Brotzeithütte. Der Pfad wurde kürzlich als "Pfad der Begegnung" thematisch neu gestaltet, hat eine neue Deckschicht erhalten

und kann ab Mitte April 2019 wieder besucht werden. Am Beginn des Rundweges gibt es auch Toiletten für Besucher mit Rollstuhl. Ein Besuch auf diesem Rundweg ist vor allem im Frühjahr zur Zeit der Bärlauchblüte einzigartig. Dann sieht der ganze Wald aus wie mit einem weißen Teppich ausgelegt und es duftet stark, eben nach Bärlauch. Der Weg führt an einer Streuobstwiese entlang und bietet an mehreren Stationen viele interessante Begegnungen mit der Natur.

Weitere Einzelheiten zur Vorbereitung eines Besuches in diesem Nationalpark sind auf der Internetseite des Parks¹⁰ nachzulesen.



In der Wurzelhöhle der Ausstellung des Nationalparks

In diesem Zusammenhang bietet sich auch ein Abstecher, zum Beispiel in die Stadt Langensalza an. Sie ist die nächstgelegene Stadt und lädt mit einer sehenswerten Altstadt zu einem Besuch ein. Hier lohnt es sich, entlang der Stadtmauer zu schlendern oder einen der Gärten zu besuchen. Der Japanische Garten, der Magnoliengarten, der Naturgarten des BUND und der Rosengarten sind für sich nicht besonders groß, aber in jedem Fall sehenswert.

Quelle: Hartmut Smiak, kobinet-nachrichten, 8. Juli 2019

¹⁰) <https://www.nationalpark-hainich.de/>

Stadtspaziergang zwischen Hauptbahnhof und Donau-Ufer

Regensburg gehört zu jenen Reisezielen, welche auch für Urlaubsreisen von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind. Die Stadt ist die Hauptstadt des Regierungsbezirkes Oberpfalz. Sie ist eine der vier Großstädte des Freistaates Bayern und liegt am Zusammenfluss von Donau, Naab und Regen.



Blick aus der Pfluggasse auf den
Alten Kornmarkt und den Dom

Die weitgehend erhaltene Altstadt und der Stadtteil "Stadtamhof" gehören seit dem Jahr 2006 zum UNESCO-Welterbe. Flächenmäßig ist die historische Altstadt relativ überschaubar und von den Entfernungen her auch mit Rollstuhl gut zu bewältigen. Schwierigkeiten könnten sich jedoch bei einigen Abschnitten mit aus der langen Ge-

schichte erhaltenem Kopfsteinpflaster ergeben. Ein zweiter Anspruch ergibt sich aus der Tatsache, dass die Altstadt aus einem schwer überschaubaren Gewirr von Straßen und Gassen sowie hoch aufragenden historischen Gebäuden besteht. Hier ist es nicht immer einfach, die Orientierung zu behalten.

Es ist also angebracht, sich auf einen Besuch nach Regensburg etwas vorzubereiten. Die Möglichkeit dazu bietet die Stadt Regensburg mit der Internetseite "Barrierefreies Regensburg"¹¹. Hier gibt es einen Altstadtplan mit Piktogrammen sowie die Broschüre "barrierefreies Regensburg" herunterzuladen. Ebenso können hier barrierefreie Stadtführungen gebucht werden. In der Broschüre ist ebenfalls ein Plan enthalten, welcher über den Belag der Straßen und Wege informiert. Zudem gibt es hier Angaben zu jenen Hotels, die barrierefreie Zimmer anbieten, zur Zugänglichkeit von Restaurants, Theatern, Konzerträumen oder Räumlichkeiten anderer Veranstaltungen sowie zu Geldinstituten, Sanitätshäusern und Orthopädiewerkstätten, zu den Standorten der Toiletten und vielem mehr.



Die Promenade an der Donau

¹¹) <https://tourismus.regensburg.de/regensburg-erleben/willkommen/barrierefreies-regensburg.html>

Mit diesem Material ist man als Besucher der Stadt also gut gerüstet und kann nach dem Besuch des Doms Sankt Peter, an den man wohl gleich in Verbindung mit Regensburg denkt und der über eine Schräge an der Rückseite gut zugänglich ist, sich sein individuelles Besuchsprogramm zusammenstellen.



Tastmodell der Walhalla in Donaustauf

Wer in Regensburg ist, möchte diesen Aufenthalt eventuell auch mit einem Besuch der Walhalla¹² in Donaustauf verbinden. Der östlich von Regensburg gelegene Ort ist von Regensburg aus auch mit dem Schiff zu erreichen. Wer sich als Rollstuhlnutzer dazu entscheidet, sollte jedoch bedenken, dass der Berg, auf dem die Gedächtnishalle steht, hoch und

über Treppen zu erreichen ist. Es wird also vermutlich ein Umweg über die Straße erforderlich. Besser wäre, mit dem Auto, einem Taxi hinzufahren. Als Inhaber einer Behindertenparkkarte und eines Euroschlüssels kann man die Schranke am Parkplatz Walhallastraße öffnen und zu den Behindertenparkplätzen am Imbiss weiterfahren. Von dort aus ist es nur ein kurzer Weg bis zur Gedächtnishalle. Diese ist dann mittels Schräge ohne Schiebehilfe zugänglich.

Quelle: Hartmut Smikac, kobinet-nachrichten, 8. Juli 2019

¹²) <https://www.schloesser.bayern.de/deutsch/schloss/objekte/walhalla.htm>

Abschied

Wir möchten Euch mitteilen, dass Frau **Ingrid Kermbach** verstorben ist. Sie war Gründungsmitglied des Landesverbandes Brandenburg/Berlin und danach viele Jahre als Kassiererin tätig, bis sie aus gesundheitlichen Gründen ihr Amt niederlegte.

Ingrid wurde am 02.05.1941 geboren und verstarb am 30.08.2019 in ihrer Wohnung in Genshagen.

Am 10.10.2019 wurde sie im engsten Kreis auf dem Waldfriedhof Stahnsdorf beigesetzt.

Liselotte und Hans-Jürgen Fiedler



Wissenswertes

Zahnseide für Knöpfe

Knöpfe müssen festsitzen, damit sie ihre Funktion erfüllen können. Sollte ein Knopf abgerissen sein, eignet sich unparfümierte Zahnseide zu Annähen. Sie lässt sich gut einfädeln und nähen. Da Zahnseide nicht reißt, sind nur wenige Stiche nötig und der Knopf sitzt fest.

Lederhandschuhe reinigen

Schmutzige Handschuhe aus hellem Leder zieht man zum Reinigen an und wäscht sie in lauwarmem Seifenwasser, als ob man die Hände waschen würde. Dann werden sie gut ausgespült. Damit sie nicht austrocknen und spröde werden, gibt man einen Schuss Glycerin ins letzte Wasser. Puste dann Luft in die Finger der Lederhandschuhe und hänge diese zum Trocknen auf.

Obstflecken

Zitrone ist der beste Fleckentferner. Ein bisschen Saft auf den Fleck träufeln, kurz einwirken lassen und dann normal waschen.

Blumenstrauß in der Vase frisch halten

1 TL Zucker in die Blumenvase geben. Bei jedem Wasserwechsel wiederholen – das hält Schnittblumen frisch.



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

Frau
Lydia Maus
Stadtweg 28 B
31191 Algermissen



Aufnahme - Antrag

Name: _____ Vorname: _____

Straße / Hausnr.: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Geboren am: _____ Familienstand: _____

Beruf: _____

Behinderung/Kleinwuchsart: _____

weitere Einschränkungen: _____

Körpergröße: _____

(bei außerordentlichen Mitgliedern nicht erforderlich)

Ich beantrage die Mitgliedschaft als:

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

Ich möchte folgendem Landesverband angehören:

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

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

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

Aufnahmeantrag an Lydia Maus senden



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

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

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

Ende der Informationspflicht

Stand: Januar 2019



Mitglieder unseres Bundesvorstandes

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



LANDESVERBÄNDE

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

