



Von Menschen in der Johannes-Diakonie

jo!

das meinungs-starke Magazin



Stress lass nach!



Mitmachen...

Gemeinsam mit dem jo!-Team entspannen

ab Seite 39

Schmökern...

Das jo!-Team bei der Polizei

ab Seite 13

Voll der Stress...

Theater-Workshop mit dem jo!-Team:
Stimmen im Kopf

Seite 22

Inhalt



STRESS LASS NACH...

nach mit!

Der jo! Stresstest

Seite 4

Theater-Workshop: die Maschine

Seite 6

Wenn der Hubschrauber abhebt

Seite 8

Theater-Workshop: der Streit

Seite 12

lesenswert!

Bei der Polizei

Seite 13

lesenswert!

Die Lama-Wanderung

Seite 16

Was der Psychologe rät

Seite 18

Hilft der Glaube bei Stress?

Seite 20

Theater-Workshop: Stimmen im Kopf

Seite 22

Stress bei Kindern

Seite 24

lesenswert!

Interview Martin Adel

Seite 26

Theater-Workshop: Alltags-Last und Lust

Seite 28

Stress in der Werkstatt

Seite 30

nach mit!

Kochen in Walldürn

Seite 34

lesenswert!

Sport: Special Olympics

Seite 36

Buchempfehlungen

Seite 38

nach mit!

Das jo!-Team ganz entspannt

Seite 39

lesenswert!

Inklusives Theater: Momo

Seite 42

Gedicht über Stress

Seite 44

lesenswert!

Meine Meinung - deine Meinung: „Alle behindert!“

Seite 45

Herzlichen Glückwunsch



Jahre

Im Herbst 2014 haben wir das erste jo!-Heft erarbeitet.
Mittlerweile sind wir beim 8. Heft angekommen.

Das jo!-Team ist 2014 zusammengekommen, um ein eigenes Magazin zu machen. Unser Ziel war und ist: Wir wollen als Menschen mit Behinderung SELBST über unsere Themen schreiben. Wir wissen am besten, welche Herausforderungen es für Menschen mit Behinderung gibt. Wir haben unsere eigene Sichtweise.

5 Jahre jo! – das waren Artikel über Fußball und Fernsehen, Politik und Wohnformen, Natur und natürlich über Inklusion. Wir haben noch sehr viele Ideen für interessante Artikel. **In diesem Heft geht es um Stress.**

Dazu sagen unsere Redakteurinnen und Redakteure:

Sven Arndt:
Dann schlägt das Herz ganz schnell.
Man bekommt Schwindel oder Kopfweg.

Tanja Schmidt:
Wenn ich das Gefühl habe,
ich hab was Dummes gesagt.

Johanna Quattlander:
Wenn ich abends nicht zur Ruhe komme.

Petra Schönstein:
Wenn es so viel Arbeit gibt und man
weiß gar nicht, wo man anfangen soll.

Daniel Will:
Man macht sich selbst Stress.
Und dann kann man nachts nicht schlafen.



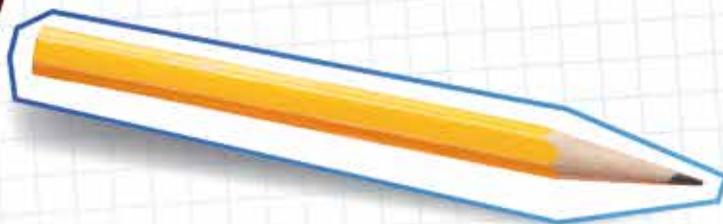
DER **Jo!** STRESSTEST

Wie groß ist
Dein Stress?

Das Test-Ergebnis
sagt es Dir.



Beantworte die 10 Fragen.
Mach für jedes „Ja“
ein Kreuzchen.



1. Ich schlafe zu wenig.
2. Ich habe zu wenige Freunde und Bekannte.
3. Ich habe viel Streit mit Freunden und Arbeitskollegen.
4. Meine Krankheit oder Behinderung bedrückt mich.
5. In letzter Zeit habe ich oft Schmerzen.
6. Weil ich zu wenig Geld habe, macht mir das Stress.
7. Ich bin in meiner Freizeit so beschäftigt, dass ich gestresst bin.
8. Einkaufen bedeutet für mich Aufwand und Stress.
9. Mich plagt die Unzufriedenheit mit mir selbst.
10. Ich habe Stress mit meinen Vorgesetzten.

ERGEBNIS:

Jetzt zähle die Kreuzchen zusammen (jedes Ja ist 1 Punkt).



8, 9, 10 PUNKTE

Du brauchst Entspannung und Unterstützung. Vielleicht kann ein Arzt helfen oder ein Psychologe.



4, 5, 6, 7 PUNKTE

Du bist etwas gestresst. Such Dir eine Person Deines Vertrauens und besprich mit dieser Person Deine Probleme und was Du tun kannst.



1, 2, 3 PUNKTE

Du bist wenig gestresst. Du brauchst nicht viel zu ändern. Sorge einfach ab und zu für Entspannung.

Text: Luisa Carlino und Daniel Will
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just

STRESS: Das sagen unsere Redakteurinnen und Redakteure

Nicole Baluci:
Stress ist eine Situation,
die einem über den Kopf wächst.

Mario Kark:
Wenn dauernd einer kommt: „Mach dies
und das! Schaff mal schneller!“

Eva Rabenschlag:
Wenn man sich aufregt, weil man
etwas Unangenehmes vor sich hat.

Luisa Carlino:
Auch die Welt hat Stress, sie wird
immer wärmer. Das ist nicht normal.

DAS JO!-TEAM IM STRESS!!!



1. ÜBERFORDERUNG

Wir haben unserer Redakteurin Johanna Quattlender viele Aufgaben gleichzeitig gegeben. Sie sollte Kaffee kochen, jemanden anrufen, etwas aufschreiben und etwas ausmessen. Alles gleichzeitig. Johanna hat einfach gelacht.

Dann war Eva Rabenschlag dran. Sie hat versucht, alles gleichzeitig zu machen. Das hat aber nicht geklappt. Am Ende war gar nichts fertig.

Wir haben gelernt:

Man kann nicht viele Sachen auf einmal erledigen. Man muss eins nach dem anderen machen.

Jeder reagiert anders auf Überforderung. Der eine wird nervös und unruhig. Der andere kommt ins Grübeln. Wieder anderen ist es egal, sie machen einfach gar nichts mehr.

Wie reagierst du?

Wie fühlt sich Stress eigentlich an? Das wollten wir erkunden. Deshalb haben wir eine Theater-Fachfrau eingeladen. Dorothee Horsch hat mit uns Rollenspiele zum Thema Stress ausprobiert.



2. MASCHINE

Wir haben auch Maschine gespielt. Dafür haben wir uns nebeneinander gestellt. Jede und jeder war ein Teil der Maschine. Unsere Fachfrau Dorothee Horsch hat uns gefragt: Welche Bewegung möchtest Du machen? Zum Beispiel so tun, als ob man etwas weitergibt, hochhebt, stempelt und so weiter.

Am Anfang war die Bewegung langsam. Dann sollten wir immer schneller machen. Wie eine Maschine. Zum Schluss kamen wir nicht mehr mit. Wir haben nur noch irgendetwas gemacht, weil es viel zu schnell ging.

Wir haben gelernt:

Es ist gut, wenn man Tätigkeiten zusammen im gleichen Takt macht.
Es ist schlecht, wenn es zu schnell geht. Dann kommen alle aus dem Takt.

Was bringt dich aus dem Takt?

Texte: Das jo!-Team





Das jo!-Team unterwegs

RETTER IM EINSATZ

Diesmal geht die Reise nach Mannheim zur DRF Rettungsflieger-Station. Das jo!-Team besucht „Christoph 53“. Wir wollen uns mit dem Piloten unterhalten.





Christoph 53 im Landeanflug

Als wir am Flughafen Mannheim ankommen, klingelt unser Handy. Der Rettungshubschrauber Christoph 53 hat gerade einen Einsatz. Er muss einen Patienten von Karlsruhe nach Heidelberg bringen. In der Uni-Klinik Heidelberg bekommt der Patient eine neue Leber.

Wir stellen uns aufs oberste Deck des Parkhauses. Wir schauen in alle Richtungen, ob der Hubschrauber endlich kommt. Wir warten und warten – eine Stunde, zwei Stunden. Es ist heiß. Endlich klingelt das Handy. Der Pilot Andy Kempf ist dran: „In wenigen Minuten sind wir bei Euch!“

Der Hubschrauber kommt auf uns zu. Wir winken ganz wild. Dann dreht er bei und landet genau auf der Plattform – sogar rückwärts! Der Arzt steigt aus und stöpselt den Hubschrauber an den Tankschlauch an. Jetzt haben der Pilot, der Arzt und die Rettungs-Assistentin eine Pause.



An Bord: Der „Defi“

Die Deutsche Luftrettung

DER PILOT ANDY KEMPF ERKLÄRT:

Die DRF Luftrettung ist kein gewinnorientiertes Unternehmen. Die Rettungseinsätze werden in dem gesetzlich vorgeschriebenen Umfang von den Krankenkassen übernommen.

Was aber nicht übernommen wird, sind die Schulungen für Ärztinnen und Ärzte, Notfall-Sanitäterinnen und Piloten, die Anschaffung neuer Hubschrauber, unser Entwicklungsbetrieb. Das heißt, viele Dinge müssen noch anderweitig finanziert werden. Wer dies unterstützen möchte, kann Förderer bei der DRF Luftrettung werden.

Wir freuen uns über jede Spende. Sie hilft uns, unsere oft lebensrettenden Einsätze durchzuführen.



Andy Kempf
Pilot bei der Deutschen Luftrettung



Weitere Infos:

www.drf-luftrettung.de

„CHRISTOPH 53“

INTERVIEW MIT ANDY KEMPF



Nachgefragt:

jo!: Herr Kempf, welche Aufgaben haben Sie als Rettungsflieger?

Andy Kempf: Wir holen verletzte Menschen ab und fliegen sie ins Krankenhaus. Zum Beispiel bei schweren Unfällen – da landen wir sogar auf der Autobahn. Auch wenn Menschen einen Herzinfarkt oder Schlaganfall haben oder einen allergischen Schock nach einem Insektenstich. Immer wenn es schnell gehen muss, werden wir benachrichtigt. Jemand ruft die 112 an und meldet einen Notfall. Die Leitstelle entscheidet dann, ob wir übernehmen oder ein Krankenwagen. Bei schwersten Notfällen meistens wir, weil wir schneller da und schneller im Krankenhaus sind.

Das jo!-Team darf sich den Hubschrauber genau anschauen. Wir sehen eine Liege für den Patienten, einen Sitz für den Notarzt neben dem Patienten und viele medizinische Geräte. Dazu gehört eine mechanische Hilfe für die Wiederbelebung - die kann die Herz- Druck- Massage auch beim Fliegen übernehmen. Außerdem hat der Rettungsflieger ein EKG mit Defi dabei, ein Beatmungs-Gerät und Spezial-Pumpen für Medikamente. Es ist ganz schön eng hier drin! Das Thermometer im Hubschrauber zeigt 29,2 °C. Es ist furchtbar heiß.

jo!: Herr Kempf, wie wird man Rettungshubschrauber-Pilot?

Andy Kempf: Meine Ausbildung zum Berufspiloten habe ich in den USA gemacht und danach in vielen Flugstunden Erfahrung gesammelt. Als Pilot im Rettungs-Hubschrauber muss man auch noch besondere Sachen können, zum Beispiel rückwärts abheben, mit Rückenwind fliegen oder im Notfall bei Dunkelheit. Wenn ich die Sendungen im Fernsehen sehe, muss ich aber schmunzeln: Sich durch den Boden des Hubschraubers abseilen und eine Bombe entschärfen – das geht beim besten Willen nicht!



jo!: Wie gehen Sie mit stressigen Situationen um?

Andy Kempf: Bei unseren Einsätzen ist Stress ein natürlicher Begleiter. Sollte es aber einmal zu besonderen Belastungen kommen, wie z.B. Notfälle mit Kindern – da leiden alle besonders mit – besprechen wir das anschließend im Team. Auch Sport hilft dabei, Stress abzubauen. Ich persönlich sehe ohnehin jeden Tag als Geschenk, weil niemand von uns weiß, wann sein letzter Tag sein wird. In meinem Beruf komme ich immer wieder mit Menschen zusammen, die schwere Schicksalsschläge erleiden oder auch sterben. Dadurch werde ich öfter an diese Tatsache erinnert als andere. Vielleicht fällt es mir deshalb leichter, mich auf die wichtigen und schönen Dinge im Leben zu konzentrieren.

Da klingelt schon wieder das Piloten-Handy.

Ein neuer Einsatz! Wieder muss ein Patient von einem Krankenhaus in ein anderes geflogen werden. Auch dieser Patient bekommt ein neues Organ.

Wir geben Andy Kempf noch schnell drei Kuscheligel mit. Wenn Kinder einen Unfall haben und mit dem Hubschrauber abgeholt werden, können sie einen Kuscheligel im Arm halten. Das tröstet.

Andy Kempf ist ein sehr netter Pilot. Es war ein toller, spannender Tag. Beim Wegfliegen winken wir der Mannschaft zu. Und Andy winkt zurück.



Im Hubschrauber: Die Liege für Patienten



und die Igel on Tour

Im Notfall:

Ein schwerer Unfall oder eine lebensbedrohender Zustand sind Fälle für die Telefonnummer 112.

Was ist ein lebensbedrohender Zustand?

Atem-Stillstand, Herz-Kreislauf-Stillstand, Schock, starke Blutungen oder Verbrennungen

Text: Sven Arndt, Nicole Baluci, Luisa Carlino, Petrit Hasanaj, Mario Jünger, Johanna Quattlender, Tanja Schmidt, Daniel Will

112

Wichtig beim Telefonieren:

- Was ist genau geschehen?
- Wo genau ist es geschehen? Ort, Straße, Hausnummer, Zufahrtswege, Stockwerk
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Welche Verletzungen/ Symptome liegen vor (ist die betroffene Person ansprechbar?)

Theater-Workshop:

NOCH MEHR STRESS - STREIT



In unserem Theater-Workshop haben wir Nicole Baluci geärgert. Natürlich nur im Spiel.

Nicole hat gespielt, dass sie schlafen möchte. Aber ihre Mitbewohner haben sie dauernd gestört. Zwei haben Fußball geguckt und den Fernseher ganz laut gestellt. Drei andere sind an ihrem Zimmer vorbei getrampelt und sogar in ihr Zimmer reingegangen. Eine hat ihr das Kopfkissen weggenommen. Das war frech!

An Schlaf war nicht zu denken. Wütend ist Nicole aufgestanden und hat die Leute aus ihrem Zimmer gescheucht. „Seid mal leise und nehmt Rücksicht!“, hat sie gerufen.

Die Mitbewohner haben sich einfach schrecklich benommen. Eine hat sich sogar in Nicoles Bett gelegt und musste herausgezogen werden.

Erst beim zweiten Eingreifen der Streit-Schlichterin Luisa war Ruhe.



Wir haben gelernt:

- Krach macht Stress, vor allem, wenn man seine Ruhe braucht. Rücksicht nehmen ist eine gute Idee. Man will ja selbst auch manchmal seine Ruhe haben.
- Wenn andere keine Rücksicht nehmen, wird man total wütend. Das geht bis zur Explosion, bis man sich nicht mehr beherrschen kann und rumschreit. So weit soll es nicht kommen.



Was machst Du?

wenn andere Dich ärgern?

Sagst Du gleich etwas oder wartest Du zu lange?

Texte: Das jo!-Team

Verbrecher jagen und ins Gefängnis bringen,
so stellen wir uns die Arbeit bei der Polizei vor.
Das jo!-Team wollte wissen: Ist das wirklich so?
Und: Haben Polizisten viel Stress?

DER STRESS IM POLIZEI GRIFF

DAS JO!-TEAM BESUCHT DAS POLIZEI-REVIER MOSBACH

Dort haben wir diese Polizisten getroffen:

- Achim Küller 1. Polizei-Hauptkommissar
- Ihsan Ünal Polizei-Hauptmeister
- Vanessa Schumpf Polizei-Hauptmeisterin

Der Hauptmeister und die Hauptmeisterin sind fast 20 Jahre im Polizei-Dienst. Der Hauptkommissar ist schon seit mehr als 40 Jahren bei der Polizei.

Sie haben blaue Schulter-Klappen. Das heißt, sie sind im mittleren Dienst. Je nach Dienstgrad haben sie 1-4 Sternchen auf der Schulterklappe. 4 Sternchen ist das höchste, der Polizei-Hauptmeister. Dann gibt es noch silberne und goldene Schulter-Klappen für den gehobenen und höheren Dienst. Das sind die Kommissare.

Verbrechen kommen in Mosbach selten vor. Meistens haben die Polizisten mit Unfällen zu tun, auch mit Wild-Unfällen auf der Straße. Oft kommt auch Diebstahl vor, Beleidigung oder Körperverletzung. Neu ist die Internet-Kriminalität. Leute bestellen sich Sachen auf den Namen von jemand anderem. Oder sie stehlen im Internet Geld von einem anderen Konto.

Einmal hat Ihsan Ünal zwei Einbrecher auf frischer Tat ertappt. Die Alarmanlage in einem Industrie-Gebäude ging los. Der Polizist Ihsan Ünal fuhr dorthin. Die Einbrecher hatten sich versteckt. Aber der Polizei-Hauptmeister hat sie auf der Flucht gestellt. Sie mussten mitkommen ins Polizei-Revier.



AUF DER POLIZEI- WACHE



Im Polizei-Revier Mosbach gibt es auch Arrest-Zellen.

Die sind ganz klein. Da steht nur eine Pritsche drin. Und eine Toilette. Kein Handy, kein Fernsehen, nur sitzen und über sein Verhalten nachdenken ... Wenn einer festgenommen wird, muss er erst einmal dort bleiben. Oder wenn jemand total betrunken ist und nicht allein nach Hause kann. Er bleibt dann in Schutz-Gewahrsam, bis es ihm besser geht.

Der Haftrichter entscheidet bei Straftätern, ob sie in Haft bleiben müssen. Sie kommen dann in die Justiz-Vollzugs-Anstalt Adelsheim oder Heilbronn.

Was machen Polizisten in Stress-Situationen, z.B. wenn jemand durchdreht?

Zuerst einmal versuchen sie, die Menschen zu beruhigen. Sie bieten Hilfe an. Erst wenn gar nichts anderes geht, nehmen sie die Stress-Macher mit.

Polizisten und Polizistinnen müssen mit Stress-Situationen gut fertig werden. Besonders belastend: Immer mehr Menschen sind gegenüber der Polizei respektlos. Sie pöbeln und schimpfen, spucken oder greifen die Polizisten sogar an.

Texte: Von Sven Arndt, Nicole Baluci, Luisa Carlino, Petrit Hasanaj, Mario Jünger, Mario Kark, Johanna Quattlender, Eva Rabenschlag und Daniel Will
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just





Sven Arndt möchte mal Handschellen ausprobieren. Die Polizisten spielen mit. „Hände an die Wand, Sie sind vorläufig verhaftet!“ ▲

Manchmal geht den Polizisten ein Fall sehr unter die Haut.

Zum Beispiel, wenn Menschen bei einem Verkehrs-Unfall sterben. Die Polizisten sprechen dann nach dem Dienst miteinander. Sie bekommen auch Hilfe von Stress-Fachleuten, damit sie gut weiterarbeiten können.

Am Ende unseres Besuchs wurde es spannend: Ein Einsatz in Mosbach! Jugendliche haben an der Gewerbeschule Randalie gemacht und Müll herumgeworfen. Ihsan Ünal und Vanessa Schumpf rennen los zu ihrem Polizei-Auto...

Schon bald sind die Polizisten wieder da, noch ganz außer Atem. Ein Jugendlicher ist abgehauen, einen haben sie gestellt. Jetzt bekommen die Eltern eine Nachricht von der Polizei.



Vanessa Schumpf zeigt ihre kugelsichere Weste - die ist ganz schön schwer!

Im Keller sind die Arrest-Zellen. ▼



Info:

Notrufsäulen gibt es nicht mehr.

Heute kann jeder mit seinem Handy anrufen. Die Notrufnummer ist 110.

110



NICHT OHNE MEIN LAMA

Einige Leute aus dem betreuten Wohnen der Johannes-Diakonie waren zu einer Lama-Wanderung bei Neckarzimmern eingeladen. Nicole Baluci und Gaby Eisner-Just vom jo! waren auch dabei und erzählen:

Auf dem Stockbronner Hof gibt es Lamas, Hunde, Hühner, Minischweine, Esel, Enten und Meerschweinchen. Die Minischweine sind zum Knuddeln süß.

Das Besondere an diesem Hof sind die Lamas, die als Therapie-Tiere eingesetzt werden. Sie helfen Kindern mit Problemen, zur Ruhe zu kommen und sich wohl zu fühlen. Jeden Tag kommen Kinder aus der Umgebung nach der Schule auf den Hof, füttern die Tiere und machen den Mist weg. Manchmal dürfen sie mit den Lamas spazieren gehen – so wie wir an diesem schönen Sonntagnachmittag.

Text: Nicole Baluci,
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just

Es braucht ein bisschen Mut, dicht an die Tiere heranzugehen und sie einzufangen. Frank Eser sagt: „Ich hatte die Befürchtung, dass die Lamas spucken, aber sie waren ganz lieb.“ Nicole Baluci sagt: „Mein Lama hat sich sein Halfter anlegen lassen ohne rumzuzicken.“ Andrea Fabiantz sagt: „Ich finde mich ganz schön mutig.“

Wir laufen mit drei Lamas los, zuerst über die Straße, dann auf einem Feldweg in Richtung Wald. Das macht total Spaß.

Nicole sagt: „Die Tiere sind so tiefentspannt, das überträgt sich direkt auf mich.“

Elke Jäger sagt: „Es ist beruhigend und angenehm. Nur die Bremsen, Fliegen und Stechmücken nerven.“

Patricia Schmidt und Bernhard Groß kennen sich mit Tieren gut aus, denn sie haben eine ganze Zeit im Wildpark Schwarzach gearbeitet. Bernhard sagt: „Das Führen klappt gut, mein Lama gehorcht mir.“ Patricia sagt: „Ich würde gerne wieder mit Tieren arbeiten.“

Gabi Roidl, Mitarbeiterin im betreuten Wohnen, sagt: „Es war eine schöne Wanderung. Jeder war achtsam und hat auf die Tiere gut aufgepasst.“

Sabine Fischer sagt: „Meine 1. Lama-Wanderung war super. Schönes Wetter, liebe Tiere, eine tolle Gastfreundschaft.“

Die Lamas, die in ihren Gehegen geblieben sind, halten neugierig Ausschau nach ihren Kumpeln. Sie freuen sich, wenn alle wieder zusammen sind.

Wir befreien die Tiere vom Halfter und Führstrick und bringen sie zurück in ihr Gehege. Dann gehen wir Kaffee trinken. Max und Gabriele König haben einen Tisch im Freien gedeckt. Es gibt Pflaumen- und Apfelkuchen, lecker!



Ihr möchtet auch mit den Lamas wandern?

Hier gibt's weitere Infos:

Stockbronner Hof 7 | 74865 Neckarzimmern
Tel: 0 6261-18 09 095 | kontakt@ttp-koenig.de

www.ttp-koenig.de



WENN EINE LAST AUF DIE SEELE DRÜCKT



INTERVIEW MIT DEM PSYCHOLOGEN HUBERTUS SCHÄFER

Was ist Stress?

Hubertus Schäfer: Manchmal kommen viele Dinge gleichzeitig auf uns zu. Termine, Aufgaben oder auch Streit. Das sind Herausforderungen für uns. Unser Körper geht damit um. Vielleicht steigt der Blutdruck, der Körper ist angespannt. Das ist normal. Schlimm wird es, wenn der Körper dauernd im Alarm-Zustand ist. Dann haben wir vielleicht Bauchweh oder Kopfweh, können nicht einschlafen oder haben Albträume.

Manche Menschen werden durch Dauer-Stress traurig und ziehen sich zurück. Es kann so weit gehen, dass man ins Krankenhaus muss.

Woher kommt Stress?

Hubertus Schäfer: Stress kann verschiedene Ursachen haben. Zum Beispiel man hat Ärger in der Arbeit, mit den Eltern oder mit Freunden. Auch wenn man zu viel im Internet surft oder ständig in sozialen Netzwerken unterwegs ist, kann das Stress machen.

Manche Menschen haben ein Trauma, also ein schlimmes Erlebnis wie einen Unfall oder einen Brand. Oder ein Mensch, den man liebt, ist gestorben. Es kann vorkommen, dass der Körper dann komplett „abschaltet“. Dann brauchen diese Menschen Hilfe, um den Schock zu überwinden.

Wie kann man Stress abbauen?

Hubertus Schäfer: Man soll auf sich selbst achten und spüren, was der Körper sagen will. Kopfschmerzen oder Bauchweh sagen uns, dass uns irgendetwas zu viel ist. Am besten, wir gönnen uns Ruhepausen und Zeiten der Erholung.

Bei großem Stress schaffen wir das meistens nicht allein. Dann kann ein Therapeut oder Psychologe helfen. Seelische Schmerzen sind genauso schlimm wie körperliche. Bei Körper-Schmerzen gehen wir zum Arzt, das ist doch klar. Bei seelischen Schmerzen macht man es am besten genauso: Man geht zum Spezial-Arzt, also zum Psychologen.

Hubertus Schäfer arbeitet im Kinderzentrum Mosbach. Er spricht mit Kindern und ihren Eltern, wenn die Kinder Probleme haben. Zum Beispiel mit anderen Kindern in der Klasse, mit Eltern und Geschwistern. Er unterstützt sie, damit sie mit ihren Gefühlen zurechtkommen.

Das jo!-Team hat mit Hubertus Schäfer gesprochen. Wir haben gefragt: Wie kann man mit Stress umgehen? Denn Stress kann krank machen.

Mario sagt:

Stress ist ein Fremdwort.
Auf Deutsch heißt es „Druck“.





Info

GUT GEGEN STRESS

Was kann man tun, wenn andere Menschen einem viel Stress machen?

Hubertus Schäfer: Zuerst kann man mit Ihnen reden und sagen: „Hör bitte auf.“ Wenn das nicht hilft, kann man eine deutliche Ansage machen: „Ich möchte jetzt meine Ruhe haben. Hör auf, Krach zu machen.“ Als letzter Schritt bleibt, jemanden als Hilfe zu holen. Das kann der Chef sein, eine Mitarbeiterin oder im schlimmsten Fall sogar die Polizei.

Was tun Sie selbst gegen Stress?

Hubertus Schäfer: Ich fahre jeden Tag eine lange Strecke mit dem Auto nach Hause. Da komme ich schon auf andere Gedanken. Außerdem singe ich gerne. In meiner Freizeit bewege ich mich viel und gerne.

Stress ist aber bis zu einem gewissen Grad gut. Ein Leben ohne Stress wäre langweilig. Es kommt auf das Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung an.

Das Interview führten Nicole Baluci, Luisa Carlino, Petrit Hasanaj, Mario Jünger, Johanna Quattlender, Tanja Schmidt und Petra Schönstein
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just

- Singen
- Sport machen
- Wandern oder spazieren gehen
- Tief und langsam atmen
- Mit Freunden etwas unternehmen
- Meditation, Yoga oder Entspannungs-Übungen

Hubertus Schäfers Empfehlung:

Es gibt eine kostenlose App fürs Smartphone. Die App schlägt Entspannungs-Übungen für verschiedene Anlässe vor. Man findet sie im App Store.

Die APP heißt: **Body2Brain.**



Herr Schäfer



Luisa, Petrit, Tanja, Nicole, Mario, Johanna und Petra mit dem Psychologen Hubertus Schäfer im Kinderzentrum Mosbach.

Jo!



KANN DER GLAUBE ENT-STRESSEN?

GESPRÄCH MIT PFARRERIN BIRGIT LALLATHIN

Birgit Lallathin war viele Jahre Pfarrerin in der Johannes-Diakonie Mosbach. Sie kam zu uns in die jo!-Redaktion und erzählte uns aus ihrem Arbeits-Alltag.

Text: Luisa Carlino, Tanja Schmidt und Petra Schönstein
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just

Lass dir an meiner Gnade genügen; Denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.

Im Abschluss-Gottesdienst hat Birgit Lallathin über diesen Lieblings-Spruch aus der Bibel gepredigt.



EINEN SEGEN FÜR DAS WEITERE LEBEN

Der Kreis hat sich geschlossen: Am Anfang ihrer Tätigkeit wurde Birgit Lallathin im Gottesdienst gesegnet, jetzt bekam sie einen Segen für ihren neuen Lebens-Abschnitt.

Das jo!-Team wünscht Gesundheit,
Entspannung und viele gute Jahre!

Sie sapte:

Auch Menschen mit Behinderung haben Streit und fühlen Eifersucht. Sie haben Stress, weil sie von anderen beleidigt werden. Oder weil sie ihre Familie nur selten sehen. Oder weil ein lieber Mensch aus der Gruppe wegzieht oder auch stirbt. Manche sind wütend, weil sie nicht gefragt werden und andere über sie bestimmen. Gründe für Stress liegen auch in zu viel Alkohol, Langeweile, Einsamkeit, weil man wenige Freunde hat und weil man selten aus der Einrichtung herauskommt.

Die Seelsorger in der Johannes-Diakonie und an anderen Orten sind für Menschen mit diesen Problemen da.

Ich wünsche mir, dass Menschen mit Behinderung den Mut haben, mich und meine Kollegen bei solchen Problemen anzusprechen.

Sie versucht, den Menschen Lebenshilfe zu geben. Sie gibt keine Ratschläge, sondern spricht gleichberechtigt mit den Leuten. Sie sollen selbst eine Lösung finden. Die Pfarrerin ermutigt sie dann, diese Lösung zu probieren und neue Erfahrungen zu machen.

Eine wichtige Arbeit war für mich die Ermutigung von Frauen. Sie werden manchmal in der Werkstatt oder in der Gruppe blöd angemacht und machen sich dazu noch gegenseitig Druck. Viele Frauen fühlen sich schlecht. Deshalb habe ich

Seminare angeboten mit dem Titel „Ich bin schön, so wie ich bin“.

Die Grundlage für ihren Beistand ist der Glaube an Gott und Jesus Christus. Daraus ergibt sich:

- **Jeder Mensch hat dasselbe Recht zu leben.**
- **Alle Menschen haben denselben Wert.**
- **Gott liebt alle genau so, wie sie sind.**

Pfarrerin Birgit Lallathin sieht keinen Unterschied zwischen Menschen mit Behinderung und ohne Behinderung. Jeder hat dasselbe Lebensrecht.

Wenn Menschen meinen, sie müssten ein behindertes Kind abtreiben lassen, dann tut mir das weh. Denn Gott liebt alle Menschen gleich.

Wichtig ist für sie, dass Menschen mit und ohne Behinderung zusammen eine Gesellschaft sind.

Deshalb hat mir auch das frühere Motto der Johannes-Diakonie „Miteinander leben – voneinander lernen“ viel besser gefallen als das neue Motto „Stark für Menschen“.

Viele Jahre hat Birgit Lallathin wertvolle Arbeit für die Johannes-Diakonie und die Menschen darin geleistet. Sie hat Kraft gegeben und schöne Gottesdienste gefeiert. Jetzt ist sie in Rente gegangen.

Theater-Workshop:

DAS JO!-TEAM IM STRESS -

STIMMEN IN DER NACHT

Wir haben Theater gespielt: Nach einem stressigen Tag geht Daniel ins Bett. Er schläft schlecht ein. In der Nacht träumt er schlecht und hört Stimmen.

Die Mitspieler haben die Stimmen gespielt. Sie haben gesagt:

„Ich schaffe das nicht!“

„Was soll ich nur machen?“

„Ich kann das nicht!“

„Kauf Dir eine Drehorgel und geh auf der Straße Geld verdienen!“

„Du musst schneller und besser arbeiten!“

Daniels Erfahrung: „Ich konnte nicht schlafen. Die Gedanken haben mich nicht losgelassen. Ich musste die ganze Zeit an den Tag denken. Ich konnte mich nicht erholen. Jetzt bin ich erschöpft und müde.“





Wir haben gelernt:

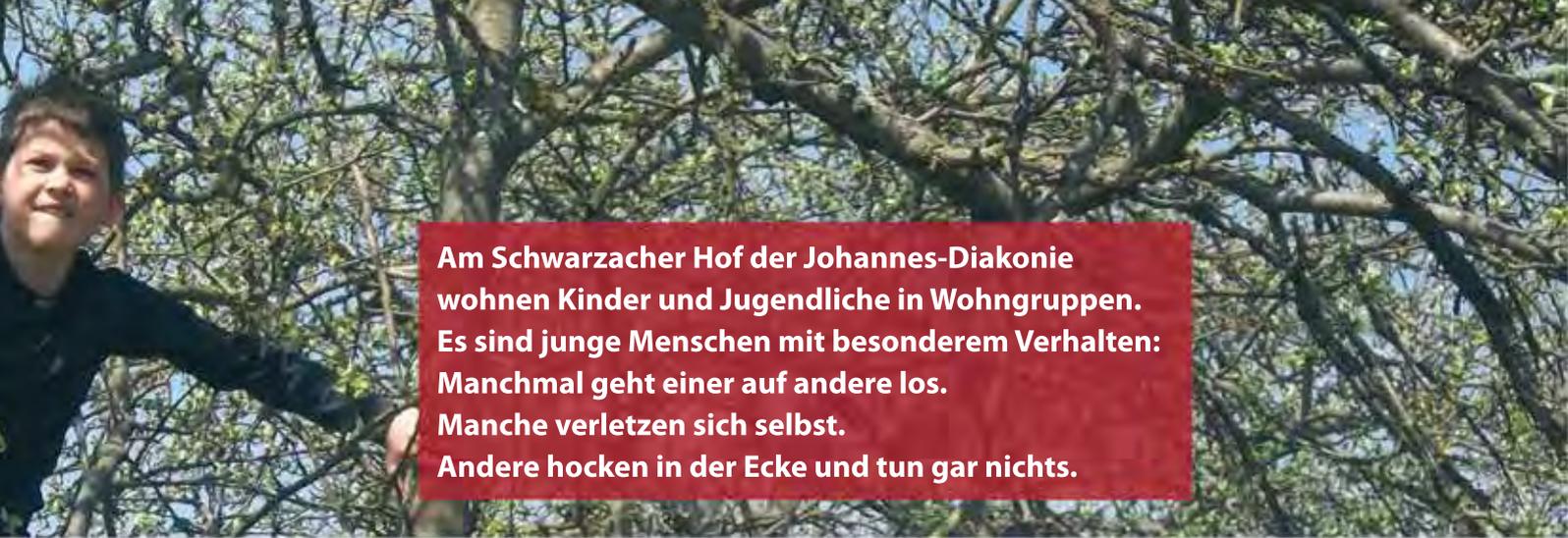
Der Alltag kann uns in der Nacht belasten. Dann sind wir am nächsten Tag nicht fit und können nicht gut arbeiten. Stress kann krank machen.

Wie geht es Dir?

Wie kommst Du mit dem Alltag zurecht?

Texte: Das jo!-Team
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just





Am Schwarzacher Hof der Johannes-Diakonie wohnen Kinder und Jugendliche in Wohngruppen. Es sind junge Menschen mit besonderem Verhalten: Manchmal geht einer auf andere los. Manche verletzen sich selbst. Andere hocken in der Ecke und tun gar nichts.

Die Bilder auf dieser Seite stammen aus einer Bild-Datenbank; es sind keine Bilder vom Schwarzacher Hof.

WO DIE WILDEN KERLE WOHNEN

Mitarbeiter der Johannes-Diakonie unterstützen Kinder mit Problemen

Was bringt Felix Kuhn und seine Kollegen dazu, hier zu arbeiten? „Ich hatte schon Kinder, die Möbel kaputt schlagen und Teile als Waffe benutzen“, sagt er. „Oder sie werfen mit Gartenstühlen, wenn sie wütend sind.“

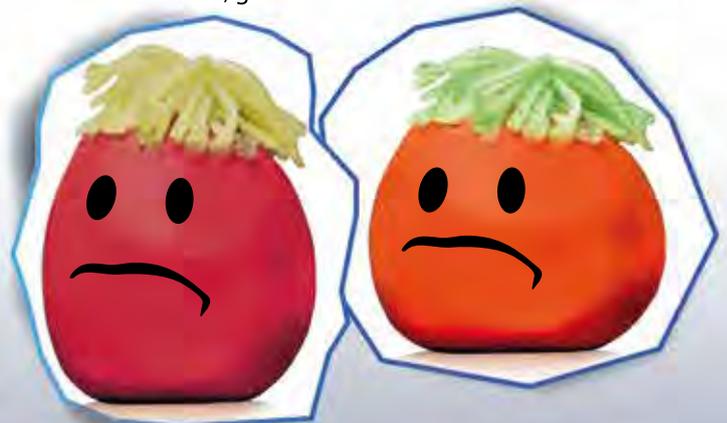
Felix Kuhn weiß: Die Kinder handeln aus Verzweiflung. Sie kennen nur Gewalt, weil sie in einem Elternhaus ohne Freundlichkeit aufgewachsen sind. Sie haben Hunger und Schläge erlebt oder sind eingesperrt worden. Andere Kinder haben eine seelische Krankheit, die sie quält. Kein Wunder, dass sie bei Stress ausrasten.

Kann man solchen Kindern überhaupt helfen? „Ja“, sagt Felix Kuhn. „Wir sind immer für die Kinder da. Nach einem Wut-Ausbruch reden wir mit ihnen und trösten sie. Wir geben den Kindern auch Übungen zum Runterkommen. Zum Beispiel Atem- oder Zähl-Übungen, damit sie auf andere Gedanken kommen.“

Manche Kinder haben einen Notfallkoffer.

Da sind Sachen drin, die Spannung abbauen helfen. Zum Beispiel eine scharfe Salbe zum Auf-die-Haut-Streichen. Oder Gummibänder, mit denen die Kinder sich selbst einen Schmerz zufügen. Das hilft gegen schlimmen inneren Schmerz, weil die Aufmerksamkeit nach außen geht.

Wenn es ganz schlimm kommt, gibt es auch mal ein Medikament zur Beruhigung. Oder die Kinder gehen in einen Time-out-Raum. Dort werden die Kinder, die gerade schlimme Probleme haben, gut betreut.



Bitte nicht:

Es gibt Stress-Verstärker. Zum Beispiel, wenn ganz viele Menschen zusammen sind. Oder bestimmte Zeiten wie Weihnachten. Da erinnern sich die Kinder an schlimme Erlebnisse.

Das ist gut:

Wichtig sind feste Termine und Aufgaben. Das gibt Halt.

Wir haben gelernt:

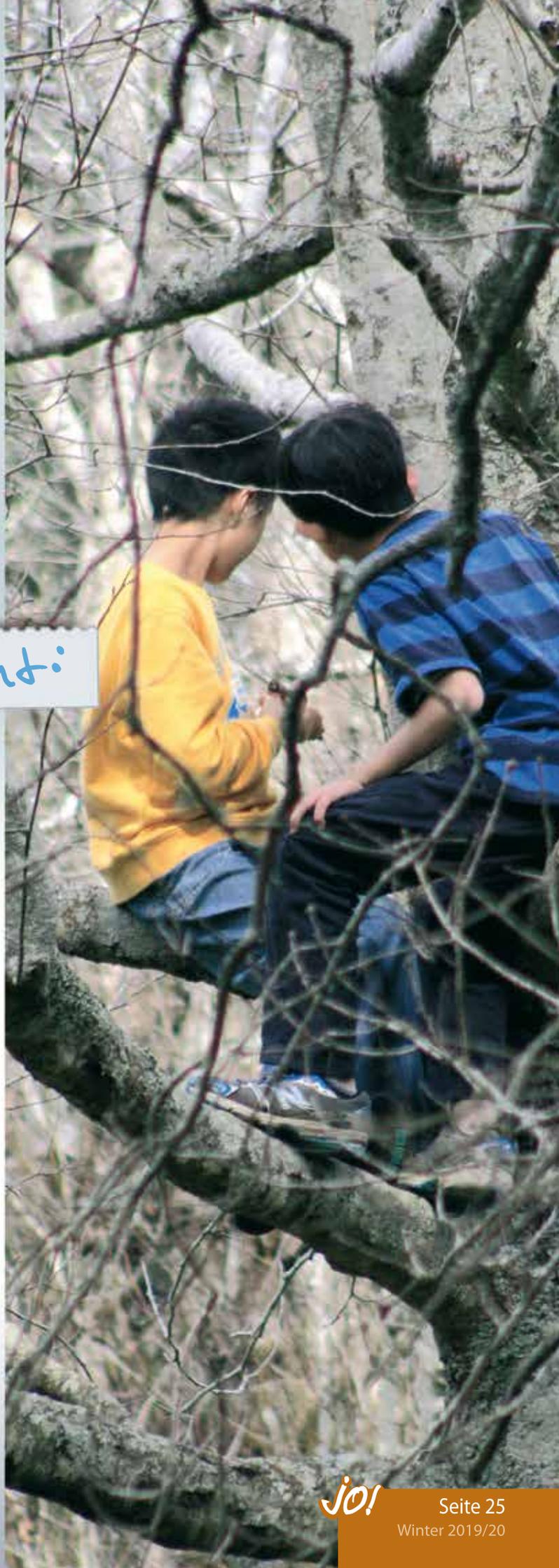
Es gibt Lösungen auch für schwere Fälle. Gut, dass es Leute gibt wie Felix Kuhn, die sich um Kinder mit großen Problemen kümmern.

Felix Kuhn kann nicht nur über schlimme Dinge erzählen, sondern auch über Erfolge.

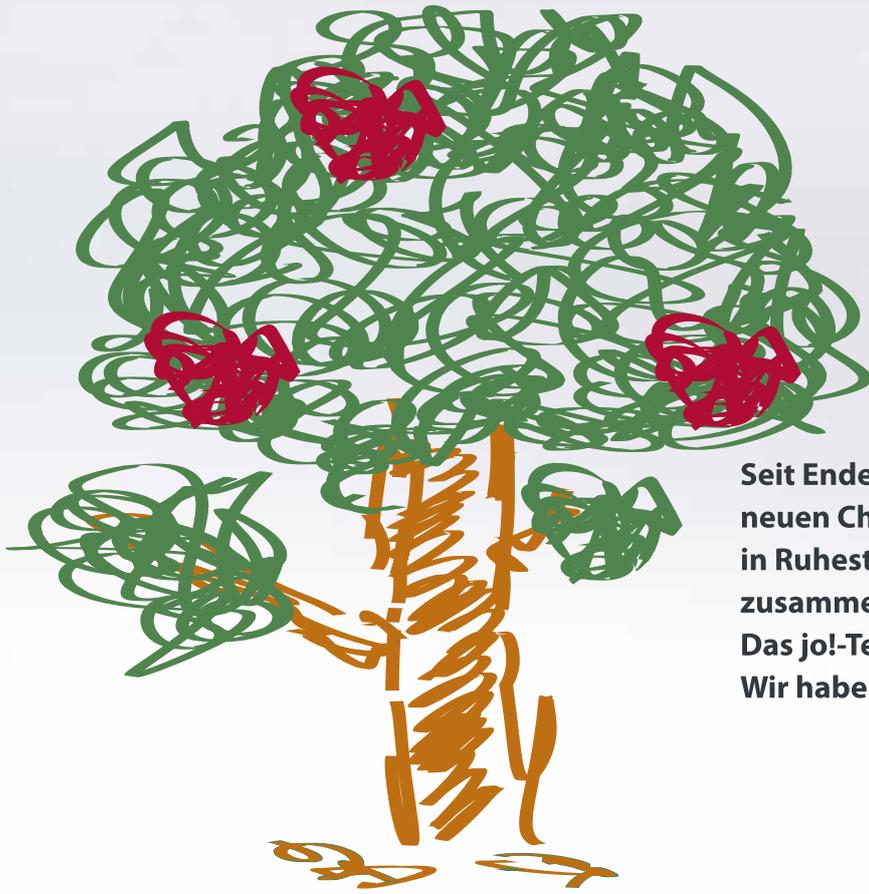
Ein Junge kam mit 16 Jahren in die Wohngruppe. Er litt unter vielen Zwängen, musste sich dauernd waschen und alles kontrollieren. Ein Mitarbeiter hat den Jungen gefördert. Nach 4 Jahren konnte er in eine offene Wohnform und noch später ins betreute Wohnen. Heute hat er sogar eine Stelle auf dem 1. Arbeitsmarkt. Das ist eine tolle Bestätigung für die Arbeit der Erzieher.



Texte: Petrit Hasanaj, Mario Jünger, Eva Rabenschlag, Petra Schönstein
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just



WIE EIN BAUM,



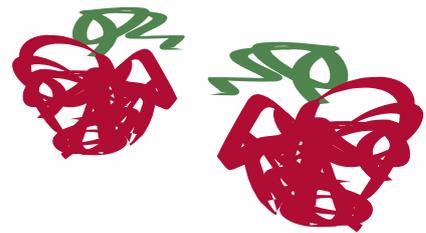
DAS JO! TEAM



Seit Ende 2018 hat die Johannes-Diakonie einen neuen Chef: Nachdem Dr. Hanns-Lothar Förschler in Ruhestand gegangen ist, hat Martin Adel zusammen mit Jörg Huber die Verantwortung. Das jo!-Team hat sich mit Herrn Adel getroffen. Wir haben ihm viele Fragen gestellt.

AN DEM IMMER

NEUES WÄCHST



Eva Rabenschlag: Lieber Herr Adel, bei Ihrer Einführung waren Sie mit Jonglier-Bällen zu sehen. Können Sie wirklich jonglieren? Hilft Ihnen das beim Stress-Abbau?

Martin Adel: Jonglieren kann ich zwar nicht, aber ich bin hier für viele Aufgaben zuständig. Das ist, als würde ich viele Bälle in der Luft halten. Das Jonglieren ist ein Bild, das ich in meiner ersten Rede benutzt habe.

Tanja Schmidt: Welche Aufgaben haben Sie als Chef der Johannes-Diakonie?

Martin Adel: Ich habe sehr viele Besprechungen, vielleicht 5 oder 6 am Tag. Da bespreche ich die anstehenden Aufgaben mit meinen Mitarbeitern. Außerdem telefoniere ich und schreibe viele Mails. Gerade jetzt gibt es viel zu tun: Wir bauen Pflegeheime und Wohnhäuser. Ich muss auf das Geld schauen und auch, dass die Aufgaben gut gelöst werden. Dabei arbeite ich eng mit Herrn Huber zusammen.

Nicole Baluci: Welche Aufgaben machen Ihnen großen Spaß und welche Aufgaben weniger?

Martin Adel: Fast alle Aufgaben machen Spaß. Am wenigsten mag ich, wenn ich sagen muss: Das geht nicht. Oder: Warum ist der Fehler passiert? Schön ist, wenn ich sagen kann: Das machen wir!

Petra Schönstein: Was für ein Chef sind Sie?

Martin Adel: Ich bin kritisch, wenn es um Verträge geht, und lese alles lieber dreimal ganz genau. Ich habe einen Dickkopf. Ich schreie und schimpfe aber nicht, sondern lobe gerne und oft.

Luisa Carlino: Woher wissen Sie, dass in der Johannes-Diakonie alles gut läuft?

Martin Adel: Ich weiß nicht, ob alles sehr gut läuft. Ich versuche aber durch Gespräche mit meinen Mitarbeiterinnen

Herr Adel, 



Lieber Herr Adel,

vielen Dank und viel Erfolg!

und Mitarbeitern herauszufinden, was gut läuft, wo es Probleme gibt und, wie wir die Probleme lösen können.

Sven Arndt: Wie stellen Sie sicher, dass genug Geld für alle Aufgaben da ist?

Martin Adel: Wir müssen schauen, wie viel wir zur Verfügung haben und wir müssen gut planen. Wir verhandeln mit den Kostenträgern so lange, bis wir das Geld haben, das wir für unsere Bewohner und Bewohnerinnen brauchen. Wir schreiben Rechnungen und kontrollieren, ob das Geld auch überwiesen wird. Wir brauchen dafür als Unterstützung gute Fachleute, die sich mit Geld auskennen.

Mario Jünger: Kann die Johannes-Diakonie mehr Mitarbeiter einstellen? Wir haben manchmal das Gefühl, dass zu wenige Mitarbeiter für die vielen Aufgaben da sind, vor allem in den Wohngruppen.

Martin Adel: Das ist eine schwere Frage. Mitarbeiter fehlen nämlich, weil sie krank sind oder Urlaub haben. Dann brauchen wir manchmal Vertretungen. Später kommen die Mitarbeiter wieder an ihren Arbeitsplatz, und wir haben genug Kollegen. Das geht immer so hin und her.

Wir können nicht zu viele Mitarbeiter einstellen, weil das Geld begrenzt ist. Außerdem sind gute neue Leute schwer zu finden.

Daniel Will: Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre?

Martin Adel: Dass es der Johannes-Diakonie gut geht und dass wir sehr gute neue Angebote für Menschen mit Behinderung machen können. Vor allem an unseren neuen Standorten. Schön ist auch: Wir haben tolle Arbeitsplätze, weil hier Menschen mit anderen Menschen arbeiten, und das ist spannend. Früher habe ich die Johannes-Diakonie mit einem wunderbaren großen Haus verglichen mit vielen Räumen, an denen immer weitergebaut wird. Heute sehe ich die Johannes-Diakonie eher wie einen Baum, an dem immer etwas Neues wächst.

Petrit Hasanaj: Was hilft Ihnen, wenn es Stress in der Arbeit gibt?

Martin Adel: Mir hilft Musik und frische Luft. Ich gehe gerne mit meinem Hund spazieren. Er ist ein Mischlingshund aus einem Tierheim in Rumänien, ein richtiger Schmusehund. Beim Laufen denke ich an gar nichts – und auf einmal habe ich einen Gedanken-Blitz. Zum Beispiel, wie ich ein Problem lösen kann. Ich spreche die Idee dann schnell auf mein Handy, damit ich sie nicht vergessen kann. Außerdem wandere, jogge und lese ich sehr gerne.

Fragen: jo!-Team
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just



Theater-Workshop:

DAS JO!-TEAM IM STRESS

ALLTAGS-LAST UND ALLTAGS-LUST

Am Ende des Workshops hat die Theater-Fachfrau Dorothee Horsch mit uns eine Übung gemacht. Wir haben Zweier-Gruppen gebildet. Der eine hat seinen Spielpartner hinter sich her gezogen. Das war die Last, die man manchmal tragen muss. Sehr anstrengend!

Nach einer Weile hat Dorothee gesagt: „Jetzt soll der Spielpartner selbst laufen!“ Hand in Hand sind wir zu zweit gelaufen. Die Last war leicht. Das hat man an den Gesichtern der Spielerinnen und Spieler gesehen: Alle haben glücklich und zufrieden geschaut.

Wir haben gelernt:

- 1.** Zu viel Last wird zur Belastung werden. Das erschöpft uns.
- 2.** Die Last geht nicht ganz weg, aber sie wird leichter.
- 3.** Man muss eine Lösung finden. Das geht so:
 - a.** Von manchen Lasten muss man sich trennen.
 - b.** Oder man trägt sie zusammen mit anderen.



Was ist Deine Belastung?

Wird sie Dir manchmal zu viel?

- Welche Last kannst Du ablegen?
- Wer kann Dir tragen helfen?



STRESS!!!

BEI DER ARBEIT ...

...und was man dagegen tun kann



In der Schwarzacher Werkstatt:

(Sitzend) Natalie Zwanziger (Vorsitzende des Werkstattrats), Heinz Raque (FuB-Beisitzer).

Hintere Reihe: Harald Jakob, Irmgard Morath, Dorothea Wittmann (ehemalige Vertrauensperson), Peter Hartnagel

**Das jo!-Team war beim Werkstatt-Rat in Schwarzach.
Der Werkstatt-Rat – das sind 7 Personen mit
Behinderung. Sie arbeiten in der Werkstatt.
Sie treffen sich regelmäßig. Sie haben ein
offenes Ohr für die Beschäftigten und versuchen
zu helfen, wenn es Probleme gibt.**

Das jo!-Team
hat den Werkstatt-Rat gefragt:

1. Was macht Stress bei der Arbeit?
2. Wie kann man den Stress kleiner machen?
3. Was wünschen sich die Beschäftigten?

Der Werkstatt-Rat hat die Fragen an die Beschäftigten weitergegeben, und zwar in der Werkstatt Schwarzach und in der Werkstatt Neunkirchen. Hier das Ergebnis der Umfrage – kurz zusammengefasst:

Das macht in der Werkstatt Stress:

- Wenn es zu laut ist, dann kann man sich nicht konzentrieren
- Manchmal hat die Werkstatt zu viel Arbeit und Termindruck
- Manchmal haben wir keine Arbeit und langweilen uns
- Wenn man eine Arbeit hat, die keinen Spaß macht
- Neue Arbeit, die man nicht kennt
- Die Sommerhitze in der Verpulverung und anderen Werkstatt-Teilen ist schlimm
- Lange Schlange bei der Essensausgabe und Rumlärmen im Speisesaal
- Manche Kollegen nerven, weil sie den Chef spielen wollen
- Wenn man sich streitet und anschreit
- Wenn man sich wegen Spannungen Stress macht
- Wenn Leute ihre privaten Probleme in den Mittelpunkt stellen
- Wenn man wegen seiner Behinderung zusätzliche Probleme hat

Zum Beispiel:

Wenn Leute mit Sprachbehinderung nicht die Zeit zum Ausreden bekommen

Wenn Kollegen mit Gehbehinderung in den Pausenzeiten schlecht durch die vollen Gänge kommen

Wenn Beschäftigte mit Körperbehinderung nicht die Hilfe bekommen, die sie brauchen, weil das Pflege-Personal knapp bemessen ist.



Was kann man dagegen machen?

weiterlesen...





Was wünschen sich die Beschäftigten?



- Bei Konflikten miteinander reden
- Die Person direkt ansprechen, die zu viel redet
- Wenn man miteinander redet, dann soll man sich nah zu dem Gesprächs-Partner stellen und nicht durch den Raum schreien
- Streit mit dem Gruppenleiter klären
- Die Arbeit besser organisieren
- Einen Ruheraum mit Ruheliegen einrichten
- Trennwände im Speisesaal
- Tisch-Trennwände können im Werkstatt-Bereich helfen
- Ohrstöpsel tragen
- Jeder soll seine Arbeit machen und sich selber an die Nase fassen
- Regelmäßige Gruppen-Besprechungen machen
- Arbeit und Privates trennen
- Auszeit nehmen
- Mehr arbeits-begleitende-Maßnahmen und Spaziergänge

Texte: Von Mario Jünger und Eva Rabenschlag
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just

DAS ERGEBNIS:

- Manche Beschäftigte machen sich selbst Stress.
- Manche machen anderen Stress, zum Beispiel, weil sie zu laut sind. Oder weil sie andere nicht leiden können und miteinander streiten. Oder weil sie verschiedene Bedürfnisse haben: Der eine möchte in Ruhe arbeiten; der andere möchte sich unterhalten und auch mal einen Spaß machen.

Miteinander arbeiten...



Wenn viele Menschen zusammen sind, sollen sie sich vertragen. Das geht aber nicht immer so einfach. Da muss man miteinander reden und zuhören. Manchmal können sich zwei nicht leiden. Oder die ganze Gruppe ist gegen einen Kollegen. Trotzdem müssen sie zusammen arbeiten. Denn jeder soll eine Arbeit haben, die ihm gefällt. Erst im zweiten Schritt geht es um die Kollegen. Eine gute Lösung ist manchmal nicht einfach.

- Man kann zwischendurch mal ein Spiel machen, damit die Beschäftigten wieder gut in Kontakt kommen
- Oder den Werkstatt-Rat bitten zu helfen
- Ganz wichtig sind auch die regelmäßigen Besprechungen mit den Gruppenleitern

Es soll allen gut gehen...



Der Leiter der Schwarzacher Werkstätten, Michael Werner, war beim Werkstatt-Rat. Er hat zugehört, was der Werkstatt-Rat bei seiner Umfrage erfahren hat. Die Ergebnisse sind auch für seine Arbeit wichtig.



Die jo! Koch-Challenge!*

* Challenge (gesprochen: Tschällendsch)
heißt Herausforderung

WAS SCHMECKT BESSER? GEKAUFT ODER SELBST GEKOCHT?

Das jo!-Team hat sich mit der Kochgruppe im Wohnhaus Walldürn getroffen. Samira Herkert kocht regelmäßig mit einigen Walldürner Bewohnern. Bei der Koch-Challenge waren Patrick Hönig, Amanda Gerstenmaier, Norbert Nörber und Christoph Nickel dabei.

Wir haben zusammen ein Essen mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch gekocht. Eine Gruppe hat Fertiggerichte aufgewärmt. Die andere Gruppe hat frisch gekocht. Immer vergleichbare Gerichte.

Unser Menü

Vorspeise Tomatensuppe

Tomatensuppe aus der Tüte: Die Tomatensuppe aus der Tüte sieht dunkelrot, glasig und wässrig aus. Sie schmeckt würzig, aber nur schwach nach Tomate.



Tomatensuppe selbst gekocht: Die Zutaten: Frische Tomaten, Gemüsebrühe, Zwiebeln, Tomatenmark, Salz und Pfeffer. Die Tomatensuppe hat Biss, schmeckt sehr tomatig und fruchtig.



Hauptgericht:

Hamburger mit Kartoffelspalten

Fertig-Hamburger aus der Packung: Die Burger sind knatschig und zerfallen fast in der Hand. Kein gutes Essgefühl! Sie schmecken fast nach gar nichts.



Selbst gemachte Hamburger: Zutaten: Brötchen, Salatblatt, Gurke, Frikadelle, Käse und Mayo.



Tiefkühl-Kartoffelspalten aus der Tüte: Schmecken allen gut.



Selbst gemachte Kartoffelspalten: Wir schälen Kartoffeln, schneiden sie in Spalten, würzen sie mit Kräutern und Salz und schieben sie auf dem eingeeilten Backblech in den Backofen. Leider haben wir die Kartoffelspalten im Backofen vergessen. Sie waren ziemlich dunkel und haben nicht so gut geschmeckt.



Nachspeise:

Quarkcreme mit Bananen

Fertig-Quarkcreme aus dem Becher: Die Quarkcreme ist suppig-cremig mit Stückchen. Sie schmeckt nicht so bananig.



Selbst gemachte Quarkcreme: Wir nehmen neutralen Quark und etwas Creme fine, schneiden Bananen klein und geben Birkenzucker und Schokostreusel in die Mischung.



Die Quarkcreme schmeckt lecker, lecker, Zuckerbäcker! Gibt es noch mehr davon?



MIT 60 SACHEN ZUM SIEG



Eunice Kennedy-Shriver hat die Special Olympics 1968 in den USA gegründet. Sie war die Schwester von John F. Kennedy, dem früheren Präsidenten der USA. Eunice hat die Special Olympics gegründet, damit auch Sportler mit einer geistigen Behinderung – zum Beispiel ihre Schwester Rosemary – an Sport-Wettkämpfen teilnehmen können. Das Ziel von Special Olympics ist gesellschaftliche Inklusion.

Bei den Special Olympics Welt-Sommerspielen Abu Dhabi waren vom 14. bis 21. März 2019 7000 Athletinnen und Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung aus 170 Ländern aktiv. 163 Sportlerinnen, Sportler und Unified Partner aus Deutschland waren dabei und warben für eine inklusive Gesellschaft.

Bei den Special Olympics (das spricht man so: speschel olimpiks) bekommen Sportler mit einer geistigen Behinderung die Chance, sich sportlich zu beweisen. Michael Lofink, unser ehemaliger Kollege aus dem jo!-Team, hat diese Chance genutzt. Er war im März 2019 bei den Special Olympics Weltspielen in Abu Dhabi. Dort hat er 2 Gold-Medaillen gewonnen.

Michael erzählte uns:

„Wir sind mit dem Flugzeug mehr als 6.000 Kilometer nach Abu Dhabi geflogen. Dort hatten wir ein Kulturprogramm und danach einige Trainings-Einheiten. Ich hatte einen Trainings-Rückstand und hätte nie gedacht, dass ich etwas gewinnen kann.“

Bei der Eröffnungsfeier laufen alle Sportler ins Stadion und werden vorgestellt. Dann wird die olympische Fackel entzündet und damit die Special Olympics offiziell eröffnet. Das ist sehr feierlich.

In Abu Dhabi hatten wir Radrennfahrer eine ganz besondere Strecke: Unsere Radrennen fanden auf dem bekannten Formel-1-Rundkurs statt. Bei 35 Grad Hitze!

Am Wettkampftag ist unsere bunte Truppe aus vielen Ländern losgedüst, 3 Runden mit jeweils 4,5 Kilometern. Nach der zweiten Runde wollte der Mexikaner das Rennen beenden. Er dachte, es sei schon vorbei. Ich habe ihn dann angefeuert: „Go, go, go!“ und mitgezogen. Ich wusste meine Zeit nicht einzuschätzen und war überrascht, als es hieß: Erster Platz, Gold!

Bei der Siegerehrung wird nie die Nationalhymne des Gewinners gespielt, sondern immer die Special-Olympics-Hymne: „Right where I supposed to be“ (übersetzt: „Genau dort, wo ich sein sollte“). Da hatte ich Gänsehaut.

Ich habe zweimal Gold gewonnen: Eine Goldmedaille im 15-Kilometer-Straßenrennen und einmal im 10-Kilometer-Zeitfahren. Bei den 40 Kilometern war ich Vierter. Mein höchster Puls war 205 und meine höchste Geschwindigkeit knapp 60 Stundenkilometer.

Bei den Special Olympics gibt es keine Doping-Tests, weil viele Sportler auf Medikamente angewiesen sind. Ich nehme aber weniger Medikamente als vorher: Früher brauchte ich immer Tabletten gegen meine Hyper-Aktivität. Seit ich radfahre, brauche ich keine mehr. Sport ist für mich die beste Medizin.

Am letzten Wettkampftag habe ich gar nicht mehr geschlafen. Nach dem Wettkampf bin ich gleich zum Flughafen gefahren und ab in den Flieger nach Frankfurt.

Meine Kollegen im Restaurant fideljo haben für mich eine Weltmeistertorte erfunden. Sie hat einen goldenen Überzug wegen meiner Goldmedaille. Da habe ich mich total gefreut.

Ich trainiere seit 2006 für die Special Olympics. Zuerst war ich bei regionalen Wettbewerben dabei, später auch bei Landes-Wettbewerben. Die Special Olympics sind bisher mein sportlicher Höhepunkt. Ich hoffe, dass ich 2023 in Berlin bei den Weltspielen noch einmal dabei sein darf. Ich weiß aber nicht, ob das klappt. Bei den Special Olympics darf nämlich jeder gute Sportler mal dabei sein. Ich weiß nicht, ob ich da nochmal drankomme.“

Das jo!-Team drückt die Daumen!

Die Sportler der Johannes-Diakonie waren sehr erfolgreich:

Kraftdreikampf:	Frank Eser		1x Gold		1mal Silber		1x Bronze		insgesamt Silber
Radsport:	Michael Lofink		2mal Gold		1mal 4. Platz				
	Elena Bergen		1mal Bronze		1mal 5. Platz		1mal 6. Platz		
	Ingrid Neff		2mal 4. Platz		1mal 7. Platz				

Nächste Nationale Winterspiele: Special Olympics Berchtesgaden vom 2. bis 6. März 2020

Tipps!

LESEN LESEN LESEN



Die Geschichte von Jens von Johan von Caeneghem

Sven erzählt über das Buch: Jens kommt spät von der Arbeit. Er steht am Bahnhof und hat den Zug verpasst. Der nächste Zug kommt erst in 20 Minuten. Da kommt ein Mann, der sagt: „Rauchen ist gesund.“ Er will Jens eine Zigarette anbieten. Sie sind aber nicht im Raucherbereich. Das ist ein komischer Mann, denkt Jens. Er trifft ihn in den nächsten Wochen immer wieder. Und dann passiert etwas Schlimmes. Was, das müsst Ihr selber lesen.



2 jo!-Daumen, findet Sven Arndt. Die Geschichte ist spannend. Das Buch ist mittelschwer zu lesen. Es ist ein dünnes Buch. Ich habe es an einem Abend ganz gelesen. Der Schluss gefällt mir nicht. Aber das Buch gefällt mir.

Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just



Sie nannten mich Unkraut von Marion Döbert

Johanna hat das Buch gelesen: Jakob haut von zu Hause ab. Weil sein Vater brutal ist. Jakob schwänzt die Schule. Weil er nichts versteht und ausgelacht wird.

Er schlägt sich als Hilfs-Gärtner durch. Denn er hat ein Geheimnis, das niemand wissen soll: Er kann kaum lesen und schreiben. Und genau das bedroht seine erste große Liebe. Und das Leben von seinem Baby. Als alles beinahe verloren ist, verändert Jakob sein ganzes Leben.



1 jo!-Daumen, findet Johanna Quattlender. Ich fand die Geschichte nicht so spannend. Sie war zu einfach geschrieben. Es hat mich nicht so interessiert.

Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just

Das jo!-Team ohne Stress

TIEFENTSPANNT ZUM GLÜCKSSTERN

In der Sporthalle vom Berufs-Bildungs-Werk liegen blaue Turnmatten. Wir setzen uns drauf, denn heute macht eine Mitarbeiterin der Krankenkasse AOK eine Entspannungs-Stunde mit uns.

Zuerst sind Kopf und Schultern dran.

Den Nacken langziehen, dann die Schultern hochziehen und wieder sinken lassen. Die Schultern nach hinten ziehen und wieder loslassen.

Dann tief in den Bauch atmen:

Einatmen – beim Ausatmen „21,22“ denken – wieder einatmen und immer so weiter. Wenn wir einatmen, hebt sich die Bauchdecke. Wenn wir ausatmen, senkt sie sich wieder. Wir merken, dass wir innerlich ruhig werden und ein bisschen müde.

Wir legen uns hin.

Die Entspannungs-Lehrerin Babett Englert erzählt uns eine Geschichte von einem Stern. Sie erzählt das so gut, dass wir uns den Stern gut vorstellen können.

Sie sagt: „Wenn ihr tagsüber Stress habt, hört kurz auf mit dem, was ihr gerade macht. Schließt die Augen und stellt euch den Glücksstern vor. Dann geht es gleich ein bisschen besser.“

Mit der Geschichte und der Entspannungs-Musik sind wir ganz ruhig und entspannt. Es hat geklappt!



Die Entspannungs-Lehrerin Babett Englert kann den Stress „wegzaubern“.

EINE FANTASIEREISE INS LAND DER STERNE

Setz Dich bequem hin. Suche Dir für die Entspannungs-Geschichte eine Haltung, in der Du Dich wohl fühlst. Suche auch eine bequeme Haltung für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise.

Es ist eine warme Sommernacht. Die Hitze des Tages hat sich ein wenig verflüchtigt. Es ist immer noch warm, es ist angenehm warm. Die ersten Sterne leuchten vom Himmel auf die Erde hinab.

– Pause –

Eine ganz entspannende Redaktions-Sitzung: Das jo!-Team ruht sich nach der Arbeit aus.





Du stehst auf einer Wiese. Der Mond taucht alles um Dich herum in ein sanftes Licht. Die Wiese leuchtet bläulich im Licht des Mondes und der Sterne.

– Pause –

Du betrachtest den Himmel. Du betrachtest den Mond. Es ist Vollmond. Wenn Du Dir den Mond genau anschaust, entdeckst Du sogar einzelne Krater auf seiner Oberfläche. Neben dem Mond sind viele kleine Sterne am Himmel zu sehen.

– Pause –

Die Sterne unterscheiden sich. Da sind große und kleine Sterne, einige leuchten kräftig, andere scheinen fast so, als wollten sie sich verstecken.

– Pause –

So unterschiedlich die Sterne auch sind, sie haben doch alle eine Sache gemeinsam, sie sind wunderschön. Du konzentrierst Dich auf ihre Schönheit und verstehst, warum die Menschen in früheren Zeiten den Sternen eine so wichtige Bedeutung zugemessen haben.

– Pause –

Vielleicht fallen Dir beim Betrachten der Sterne die Namen einzelner Sternbilder ein. Vielleicht siehst Du einen Bären, einen Wagen oder eine Figur, die vor Dir noch nie jemand gesehen hat.

– Pause –

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du genießt die warme Sommernacht. Du schaust Dir noch einmal das im Mondlicht schimmernde Gras an, blickst noch einmal hinauf zu den Sternen. Du verabschiedest Dich von dem Mond. Die Reise ins Land der Sterne neigt sich ihrem Ende zu.

– Pause –

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.



Aus der Internetseite
www.mal-alt-werden.de

Tipps vom jo!

Die AOK und andere Krankenkassen bieten Entspannungs-Kurse an. Einfach mal bei der eigenen Krankenkasse nachfragen.

Bei Stress: Oft hilft es, wenn man die weiche Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger mit der anderen Hand einige Sekunden drückt. Dreimal die linke Hand, dreimal die rechte Hand.



Die inklusive Theatergruppe (K)ein Alltägliches Theater hat in Mosbach ein neues Stück auf die Bühne gebracht. Das Stück „MOMO“ stammt ursprünglich aus einem Buch von Michael Ende.

Luisa Carlino, Mario Kark, Johanna Quattlender, Tanja Schmidt und Nicole Baluci vom jo!-Team haben sich das Stück angeschaut.



(K)ein Alltägliches Theater

MOMO

BEGEISTERT DIE ZUSCHAUER

Der Inhalt:

Momo ist ein Straßenkind. Sie kommt auf einmal in die kleine Stadt, um die es in dem Stück geht. Sie wohnt ganz allein in einem Freiluft-Theater. Momo hat ein Talent: Sie kann ganz besonders gut zuhören. Alle mögen sie, vor allem die Kinder und Beppo, der Straßenkehrer.

Doch eines Tages kommen die grauen Herren. Sie wollen den Menschen die Zeit stehlen. Sie sagen: „Ihr müsst schneller machen, dann habt ihr mehr Zeit.“ Sie wollen sogar, dass Momo sie zum Meister Hora führt, der auf die Zeit aufpasst. Dort wollen sie sich die Zeit stehlen.

Aber Momo denkt sich einen Trick aus. Sie überlistet die grauen Herren. Am Ende kommt Momo zurück in die kleine Stadt. Weil sie die Zeit gerettet hat, können die Menschen wieder leben wie vorher. Sie nehmen sich Zeit.

Inklusives Theater

Jutta Schüle ist die Chefin der Theatergruppe. Sie ist die Inklusions-Beauftragte des Neckar-Odenwald-Kreises. Alexander Kaffenberger ist der Regisseur.

Es gibt in der Theatergruppe Leute, die eine große Rolle haben und viel sprechen. Es gibt auch Rollen, wo man gar nichts reden muss. Der Markus hat einen Musiker gespielt, aber er hat nichts gesagt. Er kann nämlich nicht reden.

Auch die Luisa aus der Theatergruppe kann nicht so gut reden. Sie hat aber trotzdem mit viel Freude mitgemacht. Andere wie Mara als Momo hatten total viel Text zu lernen. Hier kann wirklich jeder mitmachen und Schauspieler sein.

Text: Nicole Baluci, Luisa Carlino und Tanja Schmidt
Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just





Das jo!-Team meint:

„Mir hat gefallen, dass unser Kollege Daniel Will mitgespielt hat. Er war Beppo Straßenkehrer. Auch der Markus hat mir gefallen.“

Tanja Schmidt

„Ich fand die Szene mit der Zeit so schön. Meister Hora sah aus wie ein Richter mit einem Talar. Die Darstellerin von der Momo war Mara Vierling. Die ist nett und sie hat viel Text gelernt und die Momo toll gespielt.“

Johanna Quattlender

„Ich finde, dass die Schauspieler gut gespielt haben. Auch das Zusammenspiel war gut. Besonders beeindruckt hat mich das Bühnenbild bei der Szene mit den Uhren in Meister Horas Werkstatt. Diese vielen Uhren haben das Thema Zeit ganz nahe gebracht. Ansonsten war die Bühne sehr sparsam möbliert.“

Luisa Carlino

„Die grauen Herren waren in diesem Stück die Bösen. Sie haben die Zeitfresser wie Computer oder Smartphone und den Zeitdruck dargestellt, unter dem wir alle stehen. Michael Endes Botschaft in Momo kann man so zusammenfassen: Lasst euch mehr Zeit für die wichtigen Sachen.“

Luisa Carlino & Johanna Quattlender

„Bei den Zuschauern waren auch Leute im Rollstuhl, zum Beispiel Senioren von der Johannes-Diakonie. Neben mir saß ein Junge mit seiner Oma. Es gab auch Eltern mit ihren Kindern. Den Leuten hat das Theaterstück viel Spaß gemacht. Und es war auch interessant.“

Tanja Schmidt

Zum guten Schluss:

Studenten von der Universität Mannheim haben eine Untersuchung zum inklusiven Theater gemacht. Sie haben Zuschauer und Schauspieler dafür befragt, und zwar vor und nach dem Theaterstück „Das kalte Herz“, das die Gruppe vor „Momo“ gespielt hat.

Dabei kam heraus:

Zuerst dachten die Zuschauer, dass Menschen ohne Behinderung besser spielen können. Nach dem Stück sagten sie: „Nein, Menschen mit Behinderung spielen genauso gut.“ Die Studenten haben außerdem herausgefunden, dass die Darsteller mit Behinderung nach der Aufführung ein größeres Selbst-Bewusstsein hatten als vorher. Sie trauen sich jetzt mehr zu.





Luisas Gedicht:

Wenn sich früh morgens dein Wecker meldet
Du dich müde nochmal umdrehst
Total erschrocken feststellst Du hast verschlafen
Wie soll ich es jetzt noch zum Bus schaffen?

*Manchmal gibt es solche Tage -
kennt Ihr das auch?*

An denen ich mich frage:

Passiert es anderen auch?

Da hast Du nur Stress,

Ruhe und Gemütlichkeit was ist das?

Auf der Arbeit mit den Nachbarn, überall nur Stress

Ich hetze mich ab und denke: Stimmt, da war mal was ...

Draußen scheint die Sonne drinnen wartet deine Wäsche
Also wasche ich sie, obwohl ich lieber in der Sonne läge
Den Termin habe ich völlig vergessen
Doch davon lass ich mich nicht stressen

*Manchmal gibt es solche Tage -
kennt Ihr das auch?*

An denen ich mich frage:

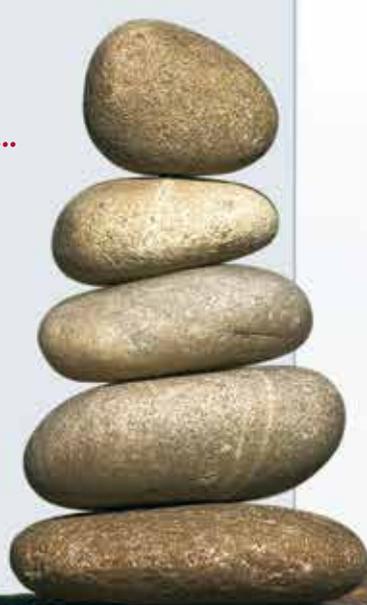
Passiert es anderen auch?

Da hast Du nur Stress,

Ruhe und Gemütlichkeit was ist das?

Auf der Arbeit mit den Nachbarn, überall nur Stress

Ich hetze mich ab und denke: Stimmt, da war mal was ...



Lasst euch sagen

**es gibt nicht nur negativen Stress,
sondern auch positiven.
Wichtig ist es, die Balance zu finden.**

Der jo!-Standpunkt

ALLE BEHINDERT!



– So heißt ein neues Buch vom Klett Kinderbuch-Verlag. Es kostet 14 Euro. In diesem Buch werden „25 spannende und bekannte Beeinträchtigungen in Wort und Bild“ vorgestellt. Auf jeder Seite wird ein Kind mit seiner „Behinderung“ gezeigt: Anna hat das Down-Syndrom, Julien ist ein Angeber, Pippa sitzt wegen einer Querschnitts-Lähmung im Rollstuhl, Ella ist hochbegabt, José hat eine Lern-Behinderung und so weiter.

Das jo!-Team hat sich das Buch genau angeschaut.

Petrit sagt: Ich finde es gut, dass Kindern etwas über Menschen mit Behinderung beigebracht wird. Aber Kleinwuchs ist keine Behinderung, sondern eine körperliche Einschränkung.

Nicole sagt dazu: Als kleinwüchsiger Mensch kommt man nicht überall dran und man wird von manchen geärgert. Aber vieles kann man alleine.

Daniel sagt: Epilepsie ist keine Behinderung, sondern eine Krankheit! Und Muskelschwäche auch!

Luisa sagt: In dem Buch wird alles in einen Topf geworfen. Ein Rüpel sein oder schüchtern sein sind Charakter-Eigenschaften. Die Autoren machen es sich zu einfach. Da komme ich mir veräppelt vor, wenn das Behinderungen sein sollen.

Daniel: Ja, ich finde, es gibt Behinderungen wie Spastik oder so und Krankheiten wie ein offener Rücken. Außerdem gibt es Einschränkungen wie Lernschwäche und Eigenschaften wie ängstlich sein. Auf der einen Seite bekommt man in dem Buch Informationen, auf der anderen Seite gehören manche Sachen da einfach nicht rein.

Luisa: Wenn das Buch den Titel hätte: „Alle behindert?“ mit Fragezeichen, wäre ich einverstanden. Aber nicht mit Ausrufezeichen. Es ist nämlich eine Meinung und keine Tatsache, dass dies alles Behinderungen sind.

Das jo!-Team ist sich einig:

So einfach wie in diesem Buch geht das nicht. Klar, jeder hat seine Macke. Aber die Autoren meinen wohl, wenn sie alle Leute zu Behinderten machen, ist das Inklusion. Dann sind nämlich alle wieder gleich.

Die Wirklichkeit sieht anders aus. Ein Mensch, der seine Krankheit, Behinderung oder Einschränkung trägt, verdient Respekt. Und Inklusion gibt es dann, wenn Menschen Respekt bekommen – nicht, wenn man so tut, als ob sie keine Behinderung hätten.



WAS IST EIGENTLICH DAS

jo! MAGAZIN?



Herausgeber:

Johannes-Diakonie Mosbach
Neckarburkener Straße 2-4
74821 Mosbach

Mail: info@johannes-diakonie.de

Verantwortlich:

Michael Walter, Leitung Unternehmenskommunikation

Redaktion:

Gabriele Eisner-Just (Redaktionsleitung), Sven Arndt,
Nicole Baluci, Luisa Carlino, Petrit Hasanaj, Mario Jünger,
Mario Kark, Johanna Quattlander, Eva Rabenschlag,
Tanja Schmidt, Daniel Will, Petra Schönstein

Layout: Sonja Paetow | AWP-Konzept

Druck und Weiterverarbeitung:

Druckerei Laub, Elztal-Dallau

Sie möchten das jo!-Magazin zugeschickt bekommen?

Dann schreiben Sie an:

jo-magazin@johannes-diakonie.de

Fotos: Johannes-Diakonie Mosbach | www.pixabay.de

Das jo!-Team hat sich 2014 gegründet.

Unser Ziel: eine Zeitschrift machen.

Herausgeber ist die Johannes-Diakonie.

Die Zeitschriften-Macher sind Bewohner und Werkstatt-Beschäftigte in der Johannes-Diakonie. In der Zeitschrift geht es um alle Themen, die uns interessieren. Wir berichten aus unserer eigenen Erfahrung. Wir alle sind Menschen mit verschiedenen Behinderungen und Einschränkungen.

Unsere Meinung: Oft schreiben Menschen über Behinderung, die das nicht aus eigener Erfahrung kennen. Wir schreiben aber selbst. Keiner weiß besser als wir, wie wir Dinge erleben. Wir sind also Fachleute in eigener Sache.

Wir treffen uns alle 14 Tage in Mosbach zur Redaktions-Sitzung. Die Redaktions-Leiterin hilft, wenn jemand nicht lesen und schreiben kann.

Wir haben auch ein Erkennungs-Zeichen, den jo!-Daumen. Es ist ein besonderer Daumen, denn der Daumen-Nagel zeigt zur falschen Seite. Zuerst war das ein Versehen. Aber jetzt finden wir: Das macht unsere Zeitschrift besonders!

Ausgedacht von: Luisa Carlino und Daniel Will

Aufgeschrieben von Gaby Eisner-Just



im nächsten jo!-Magazin:

Darum geht es:

ANDERE LÄNDER – ANDERE SITTEN

- jo! fragt: Warum kommen Menschen nach Deutschland?
- jo! forscht: Kopftücher, Kleidung, Verhalten - was ist im Ausland anders?
- jo! berichtet: Was wir in anderen Ländern erlebt haben
- jo! fragt nach: Wie andere Menschen mit Behinderung in Europa leben
- jo! unterwegs: Fremde Kulturen
- jo! hat Besuch: Der Integrations-Beauftragte erzählt
- jo! probiert: Was isst man in Eritrea?



MACH MIT BEIM *jo!*

Hast Du Spaß am Zeitung machen?
Möchtest Du im Redaktions-Team mitarbeiten?



Da gibt es viel zu erleben und zu gestalten.
Deine Ideen sind gefragt. Wenn Du lesen und
schreiben kannst, ist es gut. Muss aber nicht sein.

Wie, was, wo?



Melde Dich bei uns unter:

@ jo-magazin@johannes-diakonie.de

oder bei Gabriele Eisner-Just
06262 - 92 78 471

oder bei Michael Walter in Mosbach
06261 - 88 734



jo!

Eine Zeitschrift von Menschen mit Behinderung
...geschrieben für Menschen mit und ohne Behinderung in verständlicher Sprache.