

334
März 2024



HEMPELS

2,50 EUR

davon 1,25 EUR
für die Ver-
käufer/innen

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein



Studierende

schreiben in HEMPELS

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sie haben soeben eine ganz besondere Ausgabe Ihres Straßenmagazins aufgeschlagen: Denn nicht die HEMPELS-Redaktion verfasste die Artikel für dieses Heft, sondern Studierende der Christian-Albrechts-Universität (CAU) zu Kiel. Wie jedes Jahr im März. Wie es dazu kam? Im Wintersemester gaben unser Redaktionsleiter Georg Meggers und unser Redakteur Wolf Paarmann ein Seminar am »Zentrum für Schlüsselqualifikationen« der CAU. Sie unterrichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in grundlegenden journalistischen Genres, besprachen mit ihnen unsere Heftproduktion – und unterstützten sie bei ihren Beiträgen.

Was unsere Mitarbeiter beeindruckte: die Bereitschaft der Studierenden, wieder und wieder an ihren Texten zu arbeiten. Und die Vielfalt der eigenständig von ihnen entwickelten Themen. Sie reichen von einem Kältebus, der obdachlose Menschen versorgt, bis zu einem Fußballteam für übergewichtige Fans. Von Inklusion in Museen bis zu den Erfahrungen einer angehenden Malermeisterin. Aber lesen Sie selbst!

Eine Seminarsitzung fand zudem bei HEMPELS in der Kieler Schafstraße statt. In unserer Redaktion trafen die Studis unsere Geschäftsführerin sowie einen unserer Verkäuferbetreuer – und Sascha, der unsere Hefte in Kiel anbietet und den jungen Menschen von seinem Leben erzählte. Dieses Treffen war uns wichtig, weil doch eines völlig klar ist: ohne Straßenverkäufer kein Straßenmagazin.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

IHRE HEMPELS-REDAKTION

GEWINNSPIEL

SOFARÄTSEL

Auf welcher Seite dieser HEMPELS-Ausgabe versteckt sich das kleine Sofa? Wenn Sie die Lösung wissen, dann schicken Sie die Seitenzahl an: raetsel@hempels-sh.de oder: HEMPELS, Schaßstraße 4, 24103 Kiel. Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass im Falle eines Gewinns ihr Name in HEMPELS veröffentlicht wird.

Einsendeschluss ist der 31.3.2024

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

GEWINNE

3 x je 1 Buch der Ullstein Verlagsgruppe. Im Februar war das kleine Sofa auf Seite 19 versteckt. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im April veröffentlicht.

Im Januar haben gewonnen:

Doris Ruge (Rabenholz), Britta Stein (Grömitz) und Ingrid Voß (St. Michaelisdonn). Herzlichen Glückwunsch!



KALTE NÄCHTE

4 Wie ein Kältebus obdachlosen Menschen hilft



LAST VON DEN SCHULTERN NEHMEN

12 Unsere Autorin über den Notmütterdienst



»FRAUEN GEHÖREN INS HANDWERK«

16 Was eine angehende Malermeisterin erlebt



ZEICHEN GEGEN VERSCHWENDUNG

22 Wie Foodsharing Lebensmittel rettet



STADTBUMMEL MIT HINDERNISSEN

26 Unsere Autorin begleitet ihre Freundin, die im Rollstuhl sitzt



UNSERE LIEBLINGSORTE

32 Wo die Autorinnen und der Autor unserer Studierenden-Ausgabe am liebsten ihre Zeit verbringen



VON DER STRASSE

34 Katharina verkauft unser Straßenmagazin in Kiel – und erzählt in dieser Ausgabe, warum sie von ihrem Studium profitiert



GEMEINSAM AUF DEM LETZTEN WEG

8 Ein Gespräch mit Sterbegleitenden



KICKEN MIT ÜBERGEWICHT

14 HEMPELS beim Training von XXL-Fans



SELEKTIVER MUTISMUS

19 Interview mit einer Therapeutin und Gespräch mit einer Betroffenen



AUTONOMES MÄDCHENHAUS

24 Über Probleme und Hilfsmöglichkeiten für Mädchen in Not



INKLUSION IN MUSEEN

28 Interview mit dem Leiter des Jüdischen Museums in Rendsburg

IM APRIL-HEFT

Noch ein weiterer Studierenden-Beitrag erwartet Sie im nächsten Heft: In der April-Ausgabe wird Merle Dutz über ein Kinderschutzhaus berichten

2 EDITORIAL

36 TRAUERANZEIGE; IMPRESSUM

37 REZEPT

38 SUDOKU; KARIKATUR

39 PLATTDÜTSCHER KOLUMNE: SEGG AN

Titelillustration: Lara Swiontek (www.laraswio.de)

Porträts der Studierenden: Holger Förster (8), Privat (2)

Kalte Nächte

Um obdachlosen Menschen zu helfen, ist der Kältebus der Hilfsorganisation Malteser in Kiel unterwegs. Wir haben das Team am Nikolausabend begleitet

TEXT UND FOTOS: FABIENNE JOSWIG

»Puh, ganz schön kalt«, denke ich, während ich durch den matschigen Schnee die dunkle Straße hinunter stapfe. Ein schneller Blick aufs Handy verrät – ein Grad über null. Eigentlich ganz normal für einen Mittwochabend im Dezember und ich trage sogar warme Stiefel. Genau die Art, die sich heute Morgen hervorragend für Nüsse und

Schokolade geeignet hätten, denn es ist Nikolaus. Stattdessen haben sie mich bis vor die Einfahrt der Malteser in Kiel gebracht – und damit zum Kältebus.

Der Kältebus. Das ist ein Transporter, der aussieht wie ein Rettungswagen. Das Team aus Ehrenamtlichen fährt damit im Winter viermal die Woche durch Kiel, um Menschen ohne festen Wohnsitz zu helfen. Aktuell fährt der Bus mittwochs sowie freitags bis sonntags. Im Sommer ist der Bus einmal wöchentlich unterwegs. Neben warmen Mahlzeiten und heißen Getränken geben sie auch Winterkleidung, Hygieneartikel, Schlafsäcke und Isomatten aus. Finanziert werden sie hauptsächlich durch Spenden von Privatpersonen, die Hilfe ist also für obdachlose Menschen kostenlos. Einmal in der Woche wird der Bus außerdem von einem Arztmobil begleitet.

Den Malteser Hilfsdienst, zu dem der Kältebus gehört, gibt es in Kiel seit 1960. Viele Haupt- und Ehrenamtliche engagieren sich auf verschiedene Weise, unter anderem im Sanitätsdienst oder im Katastrophenschutz. Ich bin verabredet mit Sven, Margrit und Sabine, drei von etwa 20 Menschen, die sich ehrenamtlich für den Kältebus engagieren. Sie

nehmen mich heute mit auf ihre Tour. Ich weiß nicht genau, was mich erwartet oder wie die Stimmung sein wird.

Als ich um 16:30 Uhr von Sven in die Küche der Malteser gebracht werde, haben die Vorbereitungen für die Tour schon begonnen. Margrit, eine der Leiterinnen beim Kältebus, rührt in einem großen Topf. »Heute gibt es eine orientalische Linsensuppe mit Reis«, erklärt sie mir. Die Küche ist klein und sie erzählt mir, dass es schwierig sei, hier große Mengen zu kochen. Eine Vergrößerung sei zum Glück schon geplant. Vorbereitet werden um die 80 Mahlzeiten pro Tour, 60 bis 80 werden meistens ausgegeben. Neben der Suppe kümmert sich Margrit gerade um Kaffee, Tee und Kakao: »Heiße Schokolade kommt immer gut an und ist meistens als erstes weg«, sagt sie. Die Teams der Malteser bemühen sich, für die Touren abwechslungsreich zu kochen. Es soll frisch und nicht immer das Gleiche sein. Außerdem wird versucht, auf Konserven zu verzichten. Neben Suppe gibt es manchmal auch Eintopf oder Milchreis. Finanziert wird das Essen durch Spendengelder und Foodsharing. Während Margrit kocht, kümmert sich Sabine um Lebkuchen und Mandarinen: »Es

Der Kältebus

Jeden ersten Sonntag im Monat zwischen 14 und 16 Uhr ist bei den Maltesern in Kiel Spendetag. Gefragt sind besonders warme Kleidung, Decken, Schlafsäcke und haltbare Lebensmittel. Telefonisch ist das Kältebus-Team jederzeit erreichbar und nimmt daher auch außerhalb des Spendetages Spenden entgegen. Telefon: (0170) 14 09 210, Adresse: Jägersberg 7-9, 24103 Kiel. Zudem sucht das Team laufend ehrenamtliche Unterstützung. FJ



Sabine (links) und Margrit vom Kältebus-Team sind bereit für die Tour.



Großer Kontrast: der Kältebus auf dem Weihnachtsmarkt.

ist schließlich Nikolaus«, sagt sie, »da ist ein kleines Geschenk doch schön«. Wir tüteten das Gebäck in Papiertütchen ein und beladen den Bus.

Um 17:30 Uhr fahren wir zu viert vom Gelände. Sven, der hauptberuflich im Rettungsdienst arbeitet, steuert den Bus. Neben ihm sitzt Sabine. Auch sie ist eigentlich anderweitig tätig; als Koordinatorin in einem Hospiz. Margrit und ich sitzen hinten. Unser erster Halt ist der Schützenpark. Auf dem Weg da-

hin erzählen mir die drei mehr über das Projekt. »Den Kältebus gibt es ja auch in anderen Städten«, erwähnt Sven. Im Januar 2021 wurde das Projekt gegründet und startete zur ersten Tour. Zur Stadt Kiel gibt es allerdings keine Verbindung. Die Initiative gehört nur zu den Maltesern. Am Schützenpark wird schon auf den Bus gewartet. Der Andrang ist hier groß, vor uns stehen etwa 25 Menschen. Es wird nicht nur nach Essen gefragt, sondern auch nach warmer Kleidung.

Gerade Handschuhe, Socken, Schuhe und Mützen sind heute Abend gefragt. Sabine erzählt: »Natürlich gibt es ein großes Bedürfnis, mit anderen zu sprechen. Der Kältebus ist nicht nur für Mahlzeiten und Kleidung da, sondern auch für soziale Interaktion. Wenn wir kommen, geht es 10 bis 15 Minuten mal nur um die Menschen, die hier Unterstützung suchen. 10 bis 15 Minuten nur für sie. Das vermittelt ein Gefühl von Wertschätzung.«

Von Mettenhof aus fahren wir über die Holtenuer Straße zur Bergstraße. Es ist mittlerweile 19 Uhr und wir haben Temperaturen unter null. Wie lange die Touren dauern, hängt von der Nachfrage ab. Meistens ist das Team zwischen 21 und 22 Uhr zurück in der Zentrale. Wir fahren Richtung Innenstadt und halten am Asmus-Bremer-Platz. Direkt am Weihnachtsmarkt. Der Kontrast wirkt krass. Im Hintergrund leuchtet die 12,5 Meter hohe Weihnachtspyramide, von irgendwo kommt Weihnachtsmusik. Davor steht der Kältebus. Irgendwie surreal. Auf dem Weihnachtsmarkt ist die Nachfrage nicht ganz so groß. Ähnlich war es in der Holtenuer und in der Bergstraße. Es kommt die Frage auf: »Wo sind eigentlich alle?«

Nach einem kurzen Stopp vor Karstadt fahren wir weiter nach Gaarden, einem Stadtteil im Südosten von Kiel, und halten auf dem Vinetaplatz. Mir fällt noch einmal auf, wie anders die Lebensrealität mancher Menschen aussieht. Der öffentliche Drogenkonsum, insbesondere von Crack, hat hier einen zusätzlichen Einfluss auf die Obdachlosigkeit. Gerade deshalb ist es wichtig, dass es Initiativen wie den Kältebus und das Arztmobil gibt, die Betroffene unterstützen.

Wir machen uns auf den Rückweg, wollen aber zum Schluss noch am Hauptbahnhof halten. Die Stimmung im Bus ist ungezwungen. Irgendwie widerlegt das meine Erwartungen von vor ein paar Stunden. Ich frage: »Könnt ihr den Kältebus und euer Privatleben gut differenzieren?« Sabine findet: »Ja. Natürlich bewegt es mich immer wieder, aber ich laufe meistens nach der Tour nach Hause und danach ist mein Kopf wieder frei.« Auch Sven erzählt: »Ja, das muss man irgendwo auch. Aber immer wenn ich Kältebus fahre, denke ich, dass es das alles auf jeden Fall wert ist.«

Wir sind am Hauptbahnhof angekommen, wo das Team heute mehr Getränke ausgibt als sonst. Der Bedarf an Essen ist nicht ganz so hoch. Wieder fragen wir uns, warum. Das Team spricht mit Maria (Name geändert), es wirkt, als würde sie das Leben am Hauptbahnhof

organisieren. Für mehrere Menschen fragt sie nach Kleidung, Getränken und Handcreme. Dann berichtet sie: »Viele Menschen haben einen Schlafplatz in den Containern gefunden, die die Stadt wegen der Kälte aufgestellt hat.« Das Team wirkt beruhigt, es ist also alles »in Ordnung«. Wir verabschieden uns von Maria und fahren zurück zur Zentrale. Als wir ankommen, ist es 20:45 Uhr.

Während Margrit und Sabine sich schon mal ans Aufräumen machen, entlässt Sven mich für heute, jedoch mit einer Bitte: »Wir brauchen immer dringend Spenden, vielleicht magst du das in deine Reportage mit aufnehmen?« Na klar – alle Infos zu den Spenden im Infokasten auf Seite 4.

Ich mache mich also auf den Weg nach Hause. Der Weg dauert zu Fuß etwa 15 Minuten, aber als ich ankomme, ist mein Kopf im Gegensatz zu Sabines nicht ganz so klar. Die Wärme in meinem WG-Zimmer fällt mir plötzlich ganz deutlich auf und ich schätze sie auf einmal um so mehr.



UNSERE AUTORIN FABIENNE JOSWIG IST 21 JAHRE ALT UND STUDIERT POLITIKWISSENSCHAFT UND ENGLISCH.

Gemeinsam auf dem letzten Weg

Persönliche Einblicke und Erfahrungen beim Ambulanten Hospizdienst Tobit in Paderborn: Ein Gespräch mit den ehrenamtlichen Sterbegleitenden Eva-Maria Gembris und Kevin Akerman

TEXT UND FOTO: GRETA-MARIA GEMBRIS

Der Ambulante Hospizdienst Tobit in Paderborn ist eine Anlaufstelle für Menschen in der letzten Phase ihres Lebens und deren Angehörige. Hier geht es um Unterstützung im Alltag, um einen emotionalen Beistand und Beratung. Der Fokus liegt darauf, ihnen in schwierigen Situationen beizustehen und ihre individuellen Bedürfnisse nach Möglichkeit zu erfüllen. Die Sterbebegleitung ist eine Aufgabe, die nicht nur den Sterbenden und ihren Angehörigen Trost spendet, sondern auch dazu beiträgt, Frieden mit dem Tod zu finden. Zwei ehrenamtliche Helfer/innen, Eva-Maria Gembris (59), eine diplomierte Sängerin, und Kevin Akerman, sprechen mit HEMPELS über ihre Erfahrungen. Der 67-jährige Engländer diente 19 Jahre lang als Berufssoldat und war u. a. im Irak, in Guatemala und Irland im Einsatz.

Wer ist für das Ehrenamt der Sterbebegleitung prädestiniert?

Kevin Akerman: Alle, die nicht unter Stress stehen und bereit sind, diesem Thema ihre Freizeit zu widmen. Und: Du musst deine eigene Geschich-

te aufgearbeitet haben. Beispielsweise dann, wenn es in deiner Familie einen Todesfall gegeben hat.

Eva-Maria Gembris: Das sehe ich wie Kevin und ich finde auch wichtig, dass die Helfenden keine Berührungsängste oder Probleme mit dem Thema Tod an sich haben.

Wo liegen die Gründe, wenn Menschen sagen, dass sie es nicht können? Sind das Berührungsängste? Oder liegt es daran, dass sie über dieses Thema nicht so viel wissen?

Gembris: Vielleicht eher das zweite. Oder wie siehst du das, Kevin?

Akerman: Ich bin mir nicht sicher. Es kann auch sein, dass jemand nach den sieben Monaten Vorbereitungskurs noch abbricht. Das ist auch schon mehrmals vorgekommen.

Wurden die Erwartungen, die Ihr an Euren Kurs hattet, denn erfüllt?

Akerman: Ja, ich habe positive Erfahrungen aus der ganzen Begleitung gesammelt. Bis jetzt bin ich auch bei jeder Familie gut angekommen.

Gembris: Ich hatte nicht mit so viel Zuneigung und Dankbarkeit von den Menschen gerechnet. Das hat meine

Erwartungen übertroffen. Auch unser Kurs war dabei sehr bereichernd für mich, vorher hatte ich mir alles bedrückender vorgestellt.

Wie war es, nach dem Vorbereitungskurs zum ersten Mal eine Person bis zu ihrem Tod zu begleiten?

Gembris: Ich war sehr verunsichert, wollte nichts falsch machen. Meine erste Begleitung konnte sich nicht mehr mitteilen. Deshalb war ich auf Informationen der Angehörigen über Interessen und Religion angewiesen. Und natürlich auf mein Gefühl, ob sie es gerne hat, wenn ich etwas singe, Geschichten vorlese, oder ob sie gerne gebetet hätte ...

Akerman: Bei mir war es eine Person mit Krebs. Diese Person meinte, sie könnte jederzeit einschlafen und es war auch abgesprochen, dass ich einfach nur da bin. Ich wusste, dass er ein englischer Fußballfan des FC Liverpool war, also habe ich den Verein angeschrieben, ob sie etwas tun können. Ich habe eine Urkunde bekommen, unterschrieben von jedem Spieler. Leider ist die Person verstorben, bevor ich sie übergeben konnte. Ich habe es dann



Eva-Maria Gembris zweifelte lange, ob sie der Sterbebegleitung gewachsen ist. In diesem Prozess erlebte sie die Supervision als große Hilfe.

der Familie gegeben und so eine große Dankbarkeit zurückbekommen. Zu meiner Koordinatorin habe ich gesagt, dass ich mich freue, dass diese Person nicht mehr länger leiden musste.

Meint Ihr, dass die Begleitung der sterbenden Person und den Angehörigen hilft?

Gembris: Für die Angehörigen ist es,

glaube ich, immer eine sehr gute Sache. Sie fühlen sich entlastet und sind immer sehr dankbar. Sie sind einfach glücklich, wenn da noch jemand anderes ist, damit sie ihre Angehörigen nicht alleine lassen müssen. Oft möchten sie sich auch selbst etwas von der Seele reden und sprechen dann mit mir darüber, weil sie mit uns offen über das The-

ma reden können, und wir dabei keine Hemmungen haben.

Akerman: Ich wurde von den Angehörigen nicht so oft befragt. Bei mir sind sie oft froh, wenn sie einfach mal kurz aus dem Haus kommen, auch wenn es nur für einen Kaffee ist, damit ihnen die Decke nicht auf den Kopf fällt. Bevor wir anfangen, haben sie die Personen schließlich oft schon monatelang begleitet.

Hast Du als ehemaliger Soldat einen anderen Blickwinkel auf die Dinge?

Akerman: Ja. Ich sage immer, wir sind abgehärtet, aber das ist teilweise der falsche Ausdruck. Ich war im Irak, ich war auch zweimal in Irland und in Guatemala. Ich würde nicht sagen, dass ich viel gesehen habe, aber ich habe schon einen anderen Eindruck vom Leben.

Lässt Du die Sterbebegleitung nicht mehr so nah an Dich heran?

Akerman: Ja. Ich nehme wenig mit nach Hause. Ich überlege mir, wenn ich auf dem Weg zur Supervision bin, was ich sagen soll.

Und Du, Eva-Maria?

Gembris: Dafür lasse ich es zu nah an mich heran. Deswegen habe ich auch schon ein paar Mal darüber nachgedacht, dass es vielleicht doch nicht das Richtige für mich ist. Aber je länger ich dabei bin, desto besser kann ich damit umgehen. Dabei hilft mir auch die Supervision.

Was macht Ihr bei der Supervision?

Gembris: Wir reden über unsere aktuellen Fälle. Aber auch über andere. Aber in erster Linie reden wir über uns, und darüber, wie es uns damit geht.

Akerman: Oder auch, wenn einer ein Problem hat, zum Beispiel ausgenutzt wird, dann versuchen wir, zusammen eine Lösung zu finden.

Wie werden Sterbebegleitende ausgenutzt?

Akerman: Wir hatten zum Beispiel

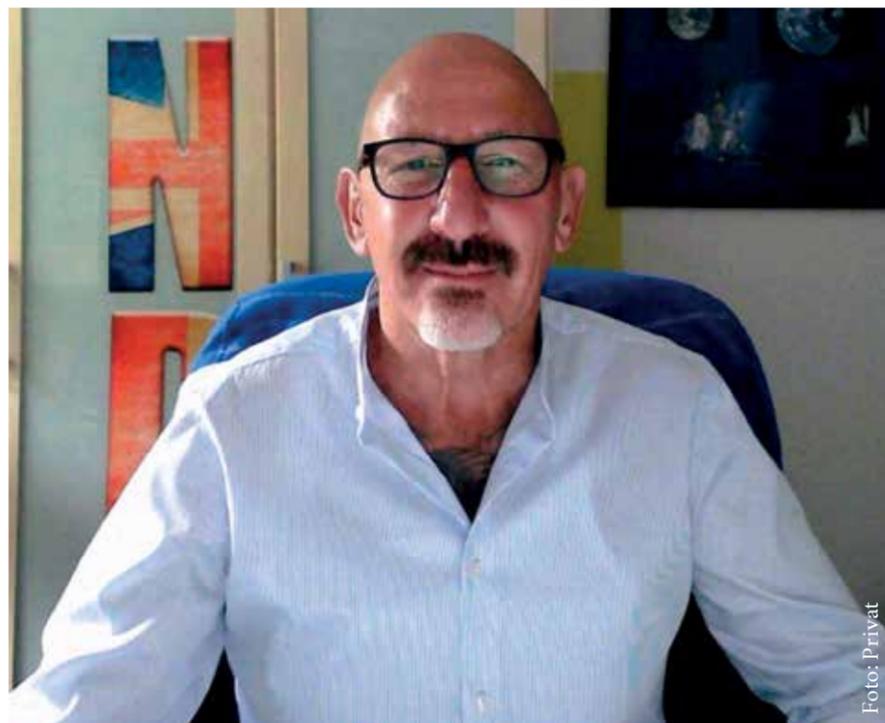


Foto: Privat

Kevin Akerman kann Aufgabe und Privates trennen: »Ich nehme wenig mit nach Hause.«

schon, dass einer von uns bei einer Familie angekommen ist und da ganz viele Aufgaben hatte, die nichts mit Sterbegleitung zu tun hatten. Und da muss man ganz klar sagen, dass wir nicht für die Familien da sind, sondern für die Person.

Wo haben bei Euch bislang die meisten Begleitungen stattgefunden?

Akerman: Ich war schon so ziemlich überall. Ich war im Krankenhaus auf der normalen Station, auf Palliativ, im Hospiz war ich, zu Hause und im normalen Heim.

Gembris: Ich bin meistens im Krankenhaus oder im Altenheim.

Inwieweit hat sich das bei Euch auf das Privatleben ausgewirkt? Seid Ihr noch sensibler für das Thema Sterben geworden? Macht Ihr Euch mehr Gedanken um das Sterben?

Gembris: Generell bin ich im Alltag sensibler geworden, auch geduldi-

ger. Bei den Begleitungen braucht man schließlich viel Geduld. Ich kann jetzt auch besser zuhören und erlebe viele Dinge bewusster.

Akerman: Geduldiger bin ich auf jeden Fall auch geworden. Ich spreche alte Leute jetzt an und fange Gespräche mit ihnen an. Ich biete auch immer meine Hilfe an.

Gibt es noch Aspekte in Eurer ehrenamtlichen Tätigkeit, die wir noch nicht angesprochen haben?

Akerman: Ich finde, wir sollten weniger Dinge persönlich nehmen. Es ist auch wichtig, ehrlich zu sein, wenn es zwischen dir und der Person nicht passt. Es ist auch wichtig, immer Absprachen zu treffen. Zum Beispiel, ob ein Krankenwagen gerufen werden soll. Mir wurde einmal gesagt, dass ich ihn auf keinen Fall rufen soll, weil die Person zu Hause sterben wollte. Wenn ich einen rufe, würde die Person ins Kran-

kenhaus mitgenommen werden. Das abzuklären ist sehr, sehr wichtig. Wir müssen auch Grenzen kennen. Wir dürfen manche Sachen nicht machen, zum Beispiel Flüssigkeit geben, wenn jemand Schluckprobleme hat. Eine wichtige Sache ist auch, nicht den Notarzt zu rufen, wenn die Person stirbt, sondern den begleitenden Arzt. Für den Notarzt wäre es ein unbekannter Tod und dann kommt auch die Polizei. Und bevor der Bestatter gerufen wird, braucht man einen Totenschein, sonst kann der Bestatter die Person nicht mitnehmen. Ich finde es wichtig, das zu wissen. Man sollte generell keine Angst haben, etwas falsch zu machen. Selbst wenn du etwas falsch machst, lernst du dabei.

Gembris: Das ist auch mit der Grund, warum ich lieber ins Krankenhaus oder ins Altenheim gehe, damit ich in solche Situationen gar nicht erst komme, da hätte ich zu viel Angst. Wenn etwas zu Hause passieren würde, würde ich mir auch nur denken, »Oh Gott, was machst du jetzt?« Und im Krankenhaus kann ich einfach den Knopf drücken. Da sind zum Glück kompetente Leute, die wissen, was zu tun ist.



UNSERE AUTORIN GRETA-MARIA GEMBRIS IST 19 JAHRE ALT UND STUDIERT POLITIKWISSENSCHAFT UND DEUTSCH.

Holen Sie sich HEMPELS nach Hause, in Ihren Wartebereich oder in Ihr E-Mail-Postfach

HEMPELS gedruckt oder digital: Sie sind nicht mobil, wohnen fern von Verkaufsplätzen oder sogar außerhalb Schleswig-Holsteins – und möchten dennoch unser Straßenmagazin lesen? Mit dem Abo kommt HEMPELS monatlich per Post an Ihre Adresse oder per E-Mail in Ihr Postfach. Übrigens: Eine tolle Geschenkidee!

Ganz wichtig: Das Angebot richtet sich an Menschen, die HEMPELS sonst nicht erwerben können. Wenn möglich, kaufen Sie unser Magazin bitte weiter auf der Straße bei unseren Verkaufenden.

HEMPELS im Wartezimmer: Soziales Engagement ist Ihnen wichtig? Mit einem Abo für den Wartebereich Ihrer Praxis unterstützen Sie HEMPELS und unsere Verkaufenden. Und Sie bereichern Ihr Wartezimmer um eine informative und unterhaltsame Lektüre. Wählen Sie zwischen Jahres- oder Förder-Abo.

Bestellen können Sie unser Abo über den Bestellzettel auf dieser Seite sowie online unter www.hempels-sh.de/magazin/abonnement

Die Hälfte des Verkaufspreises geht in Form von Supermarkt-Gutscheinen an unsere Verkaufenden

HEMPELS ABONNIEREN

Jahres-Abo

12x HEMPELS direkt nach Hause oder in Ihren Wartebereich.

€ 55 inkl. Versand

Geschenke-Abo

12x Lesespaß verschenken und HEMPELS unterstützen.

€ 55 inkl. Versand

Förder-Abo

Mehr geben und HEMPELS mit einer Spende unterstützen? Entscheiden Sie selbst, wie viel Ihnen das Jahres-Abo wert ist. (Mindestbeitrag €55).

Digital-Abo

Mit dem Digital-Abo Solidarität zeigen und HEMPELS immer bequem dabei haben.

€ 35 inkl. Versand

Zahlung per Überweisung: HEMPELS e.V. – Förde Sparkasse – Verwendungszweck: Abo – IBAN: DE34 2105 0170 0090 0556 09

PERSÖNLICHE DATEN

Rechnungsadresse

Firmenname

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Lieferadresse (falls abweichend)

Firmenname

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Ich benötige eine **Spendenbescheinigung** (bei Förder-Abos ab €50 Spendenwert zusätzlich zum Abo-Preis von €55 inkl. Versand).

Bitte senden Sie den ausgefüllten Schein an abo@hempels-sh.de oder per Post an **HEMPELS e.V., Schaafstraße 4, 24103 Kiel**

Das Abonnement beginnt mit dem Ersten des Folgemonats, wenn der Bestellschein bis zum 20. eines Monats eingegangen ist. Bei Eingang nach dem 20. verzögert sich der Beginn des Abos um einen Monat. Wollen Sie das Abo nicht verlängern, kündigen Sie mit einer Frist von zwei Monaten zum Ablauf der Mindestlaufzeit. Anderenfalls verlängert sich das Abo (ausgenommen das Geschenke-Abo) automatisch und ist mit einer Frist von vier Wochen zum Monatsende kündbar.

Last von den Schultern nehmen

Kinder sind viel Arbeit. Manchmal wird es zur Herausforderung, den Alltag zu meistern. Unsere Autorin arbeitet für den Notmütterdienst e. V. und spricht darüber mit einer vierfachen Mutter

TEXT UND FOTO: JASMIN BUCHBERGER

»Ich wollte eigentlich noch saugen, habe es aber nicht geschafft. Vielleicht kannst du das später noch machen«, sagt Anne zu mir, als wir das Haus betreten. Seit 2022 arbeite ich für das dem Notmütterdienst Hamburg angeschlossene Regionalbüro Schleswig-Holstein. Der Verein vermittelt unter anderem Betreuende für Kinder, Senioren und Haushaltshilfen. Mein zweiter Einsatz läuft seit der Geburt des vierten Kinds im August letzten Jahres bei der 38-jährigen Anne und ihrer Familie in Kiel. Meine Hauptaufgabe ist es, den sechsjährigen Sohn aus der Kita in der Innenstadt abzuholen.

Jakob (Name geändert) ist mit mir gerade eine halbe Stunde Bus gefahren, um von der Kita nach Hause zu kommen. Er geht direkt ins Bad, um Hände zu waschen. Die Älteste ist gerade von der Hausaufgabenbetreuung gekommen und fragt mich, ob wir raus gehen können zum Spielen. Aufgrund der Schwangerschaft und wegen des Alters des Babys, kann Anne Jakob nicht mehr alleine aus dem Kindergarten abholen. Sie hat keinen Führerschein und hochschwanger fährt es sich nicht gut mit dem Lastenrad. Gerade ist das Baby noch zu klein, um in einem Kindersitz im Fahrrad mitzufahren. Frü-



Mit diesen Spielfiguren stellen Annes Kinder, die selbst nicht gezeigt werden wollen, ihre Familie dar.

hestens, wenn es sitzen kann, wäre das eine Überlegung, schildert Anne mir beim Wäsche zusammenlegen. Ohne Hilfe oder riesigen Zeitaufwand inklusive dem Mitschleppen von allen anderen Kindern im Bus, ist die Abholung logistisch nicht mehr möglich, erzählt sie mir. Ihr Mann arbeitet Vollzeit in Hamburg, weshalb sie alle Kinder alleine abholen müsste. Die Schule und die Kita, die die beiden anderen Kinder besuchen, sind fußläufig vom Haus entfernt.

Ich habe nach, wieso sie Jakob nicht die Kita hat wechseln lassen. Sie sagt: »Er bekommt Frühförderung und wird heilpädagogisch betreut.« Die Unterstützung überhaupt zu kriegen, sei wegen des Fachkräfte-Mangels in dem Bereich sehr schwer. »Wir wollen die extra Betreuung nicht aufgeben, weil es ihm eben hilft.«

Eine Zeit lang bin ich mit Jakob nach dem Kindergarten zur Ergotherapie gegangen. Ich hatte das Gefühl, dass er danach ausgeglichener war und dort gerne hingehet. Er fragt mich in der Kita immer noch regelmäßig, ob wir zu seiner Ergotherapeutin gehen, obwohl das eine andere Betreuerin vom Notmütterdienst mittlerweile übernimmt. »Das ist ebenfalls ein Faktor, weswegen der Notmütterdienst für uns infrage kam«, erklärt mir Anne weiter. Ohne diese Unterstützung könnten sie die Ergotherapie und die Logopädie der anderen zwei Kindern nicht wahrnehmen.

Die Angebote des Notmütterdienstes sind also durchaus hilfreich, jedoch vielen bisher nicht bekannt. Denn wenn ich in meinem Bekanntenkreis von meiner Arbeit erzähle, weiß im ersten Moment niemand, wovon ich spreche.

Ich frage Anne, wie sie davon erfahren hat. »Na ja, also erstmal hat meine Frauenärztin mir empfohlen, eine Haushaltshilfe zu beantragen, aber das löst mein Problem mit der Abholung nicht.« Sie erklärt mir, dass sie trotzdem die Liste von der Krankenkasse

für die möglichen Haushaltshilfen abtelefoniert habe, allerdings hatte dort niemand Kapazität, ihr zu helfen. »Ich habe dann eben angefangen, selbst zu googeln«. Glücklicherweise habe die Krankenkasse die Kosten für sie in der Schwangerschaft übernommen, allerdings wird jeder Fall einzeln geprüft. Danach gab es nochmal eine Verlängerung für das Wochenbett, weil ihr Mann keine Elternzeit bekam und nach zwei Wochen wieder arbeiten musste, erzählt mir Anne. Auch außerhalb der Krankenkasse werden Aufträge vom Notmütterdienst angenommen. Anne ergänzt, dass sie mittlerweile einen kleinen Betrag pro Tag für die Unterstützung zahlt. Das sei ihr die Hilfe aber auf jeden Fall wert. »Vor allem auch unter dem Aspekt, dass die Kinder nochmal eine Bezugsperson dazu gewinnen«, sagt sie. Ich selbst merke auch, dass man im Laufe der Zeit sozusagen keine andere Wahl hat, als die Kinder gern zu haben. Laut Anne fragen die Kinder von selbst, ob denn heute jemand von uns zu ihnen kommt. Das ist natürlich das Best-Case-Szenario für alle Beteiligten – und freut mich als Betreuerin sehr.

Wir kommen darauf zu sprechen, dass der Notmütterdienst quasi genau die Unterstützung leistet, die immer noch oft den Müttern alleine zur Last fallen würde. Die fehlende Anerkennung für die Care-Arbeit, die Mütter 24 Stunden, sieben Tage die Woche leisten, merke ich auch in meiner Familie und in meinem Umfeld. Das Interesse an der Hilfe scheint groß, aber noch wenig verbreitet zu sein. Ich frage Anne, ob es bei ihr eine Art Hemmschwelle gab, die Hilfe anzunehmen und jemand Fremdes so nah an ihre Familie zu lassen. »Das ist absolut eine Frage der Persönlichkeit der Mütter. Ich selbst hatte dabei keine Probleme, ganz im Gegenteil. Wenn man an seine Grenzen kommt, ist es besser, Hilfe anzunehmen, statt die Kinder unter Umständen leiden zu lassen, weil man zu

stolz ist. Es ist im Grunde ja nur eine Alltagserleichterung.«

Für uns beide – Anne und mich – ist es ganz klar eine Win-win-Situation: Ich habe einen coolen Job, der Spaß macht, und sie hat die Hilfe, die sie braucht. Vor ihrer Schwangerschaft hat sie in Großbritannien studiert und hat als Journalistin gearbeitet. Nicht nur dahingehend ist sie für mich ein kleines Vorbild. Unabhängig von Annes persönlicher Situation brauche man als vierfache Mutter einfach Unterstützung – das sei auch die Resonanz aus ihrem Freundeskreis. Mit dem Thema so offen umzugehen, stößt auf positive Rückmeldung, was auf jeden Fall ein Schritt in Richtung einer akzeptierteren Unterstützung für Mütter ist, die – egal aus welchen Gründen – an ihre Grenzen kommen. Dahingehend bin ich froh, ein Teil davon zu sein und zumindest einer Familie eine kleine Last von den Schultern zu nehmen.



UNSERE AUTORIN JASMIN BUCHBERGER IST 22 JAHRE ALT UND STUDIERT POLITIKWISSENSCHAFT UND ANGLISTIK.

Kicken mit Übergewicht

Fußball-Zweitligist Holstein Kiel startete vor sieben Jahren als erster deutscher Proficlub ein Programm für seine XXL-Fans. HEMPELS war bei einer Trainingseinheit dabei und erlebte eine Überraschung

TEXT: JOSHUA GRIMM, FOTO: PRIVAT

Die Sporthalle am Stadion der KSV Holstein am Westring 501 hat ihre besten Tage schon hinter sich. In muffigen Kabinen treffe ich hier neun Fans des Fußball-Zweitligisten, die so aussehen, als würde ihnen auf dem Feld schon nach fünf Minuten die Luft ausgehen. XXL-Fans eben. Für sie hat die KSV mit der Deutschen Krebshilfe und dem Institut für Gesundheits- und Therapieforschung Kiel (IFT Nord) vor sieben Jahren ein Trainings-

programm aufgelegt. Ich bin von ihnen eingeladen worden. Leichtes Spiel, denke ich mir. Ich freue mich darauf und stelle mich innerlich auf eine etwas andere Art und Weise des Fußballspiels ein, als die, die ich aus meinem Verein kenne.

Das Training soll 90 Minuten dauern und ich frage mich: Wie wollen sie das durchhalten? Für mein Team geht es gut los. Für mich auch, denn ich schieße die beiden ersten Tore.

Dieses Programm für XXL-Fans oder auch FFIT (Fußballfans im Training) ist ein Konzept, das 2010 in Schottland entstand. Den ersten FFIT-Kurs in Deutschland richteten die drei Kieler Kooperationspartner aus. »Die ersten drei Kurse wurden von Athletiktrainern geleitet, die gleichzeitig als solche bei Holstein Kiel fungierten«, sagt Mario Tants – Leiter des FFIT-Kurses und ehemaliger Teilnehmer.



Florian Meyer (li.) und Mario Tants (re.) absolvierten den FFIT-Kurs der KSV Holstein und luden Joshua Grimm zum Training ein.

Ich werde zum ersten Mal getunnelt und merke, dass ich mich anstrengen muss, um an den Ball zu kommen. Was ist hier los? Die ersten fünf Minuten sind längst um. Ich schwitze. Mario Tants tunnelt mich erneut. Wir schmunzeln beide, und er tröstet mich mit einem Schulterklopper.

FFIT ist ein zwölfwöchiges Programm, das zu zwei Dritteln aus Theorie und einem Drittel aus praktischen Übungen besteht. Finanziert wird es von der Deutschen Krebshilfe und durch Zuschüsse des Bundesinnenministeriums. Mittlerweile ist das Konzept bundesweit von 25 Vereinen aus den ersten drei Ligen umgesetzt worden. Einige bieten ein längeres Programm an. Oder zusätzlich auch eins für Frauen.

»In Kiel ist dieses Programm komplett freiwillig«, sagt Florian Meyer, ein ehemaliger Teilnehmer. »Aus jedem Kurs sind drei bis vier Leute geblieben, die sich jetzt zu einer Mannschaft zusammengefunden haben und offiziell für Holstein Kiel bei Turnieren antreten.« Auch nach Jahren werde, so Mario Tants, innerhalb der Mannschaft noch über das Thema Gewicht gesprochen.

Die erste Pause bei unserem Trainingskick gibt es nach etwa 45 Minuten. Wir trinken etwas und halten einen kleinen Schnack. Dann geht es auch schon wieder weiter. Es beeindruckt mich, wie ambitioniert die meisten Männer bei der Sache sind.

Das FFIT-Team aus Kiel hat die Organisation für kleinere Turniere auch schon selbst in die Hand genommen. Eingeladen wurden dazu u. a. Mannschaften des 1. FC Nürnberg, Fortuna Düsseldorf, SV Darmstadt 98, Arminia Bielefeld oder des Hamburger SV. Die Spenden und Eintrittsgelder bekam jeweils das Kinderhospiz in Kiel.

Mario Tants bestätigt, dass ein wirklicher Effekt zu spüren sei. Im Schnitt habe lediglich einer nach der Beendigung des Kurses ein noch größeres Trikot, alle anderen trugen es anschließend mindestens eine Nummer kleiner. Flo-

rian Meyer berichtet von einem Teilnehmer, der es geschafft hat, von 150 auf 120 Kilo abzunehmen – 20 Prozent weniger. Zahlen und Ambitionen, die für die Krebshilfe und das IFT einen hohen wissenschaftlichen Wert besitzen. Er erzählt auch von der Teilnahme des Teams bei einem Testspiel in Braunschweig, mit Übernachtung, Frühstück und Stadiontour inklusive. Einmal jährlich soll ein Turnier veranstaltet werden, bei dem die Vereine die Möglichkeit haben, eine Mannschaft zu stellen. Das FFIT organisiert die Teilnahme.

Die Atmosphäre in der Sporthalle ist sehr locker, es wird viel gelacht. Ich fühle mich ähnlich wie damals, als ich die ersten Male an Hallenturnieren teilgenommen habe.

Der zwölfwöchige Kurs beginnt mit einem Einführungsabend, an dem die Teilnehmenden (in der Regel 12) über den Ablauf aufgeklärt werden. Außerdem findet ein Messen und Wiegen statt. Es wird ihnen am ersten Kurstag auch ein digitales Manual zur Verfügung gestellt, das in erster Linie über das Thema Ernährung aufklärt. Das aber auch individuell angepasste Übungen anbietet. Jeder Teilnehmende arbeitet während des Kurses mit SMART-Zielen (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert), die es ermöglichen sollen, sich Schritt für Schritt einem Ziel zu nähern. Es gebe auch Teilnehmende, für die Stadiontreppen eine große Herausforderung seien, sagt Mario Tants. »Der Austausch von Erfahrungswerten untereinander, was lief gut, was nicht, motiviert sehr«, fügt Florian Meyer hinzu. »Der Wettbewerbsgedanke ist natürlich immer dabei«, ergänzt Mario Tants.

Beim Hamburger SV ist immer ein Trainer dabei, der die Teilnehmenden auch nach dem Kurs noch mit vielseitigen Übungen unterstützt. Mario Tants ist von dieser Methode überzeugt und freut sich darüber, dass der Deutsche Fußball-Bund (DFB) Spielformen entwickeln und ins Training integrieren will. »Es ist auch nach all der Zeit ein immer

noch sehr dynamischer Prozess«, erzählt Mario Tants.

Ich empfinde das Trainings weiterhin als sehr angenehm. Während ich meinen Lauf abbreche, weil ich nicht mehr daran glaube, den Ball noch erreichen zu können, sieht einer der Fans noch eine Chance – und läuft hinterher. Der Ehrgeiz um mich herum ist zu spüren. Ich fühle mich wohl und herzlich aufgenommen. Es fallen viele Tore, der ein oder andere kleine Frust ist dennoch nicht zu verhindern.

Das, was der Kurs eigentlich nach langer Zeit bewirke, sei ein Wechsel der gewohnten, alltäglichen Verhaltensmuster, sagen Mario Tants und Florian Meyer übereinstimmend. »Mich hat es als Kursleiter unglaublich stolz gemacht, dass es Leute geschafft haben«, sagt Tants. Im Herbst 2023 nahmen die Kieler an einem mit 15 Teams besetzten Turnier in Dresden teil, darunter eine Mannschaft aus Schottland. Auch bei Turnieren in Mainz und Frankfurt haben die Kieler schon mitgespielt. Der Kerngedanke hinter diesem großen Projekt sei, so Tants, eine Krebserkrankung zu verhindern.

Als das Training nach etwa eineinhalb Stunden endet, treffen wir uns alle in der Umkleidekabine. Wir plaudern über alltägliche Dinge und wie das Training verlief. »Mit 30 Kilo weniger hole ich dich vielleicht nochmal ein«, sagt Florian Meyer und schmunzelt. Nach dem Duschen sitzen wir noch in entspannter Runde bei einem Getränk zusammen. Und mich lässt der Gedanke nicht los, dass ich die richtige Adresse gefunden habe, sollte ich später einmal selbst ein XXL-Problem bekommen.



UNSER AUTOR JOSHUA GRIMM IST 20 JAHRE ALT UND STUDIERT SPORTWISSENSCHAFTEN UND PÄDAGOGIK.

»Frauen gehören ins Handwerk«

Rabea Prohl ist angehende Malermeisterin und hat die Erfahrung machen müssen, dass Handwerkerinnen nicht überall erwünscht sind.

Bereut hat sie ihre Berufsentscheidung trotzdem nicht

TEXT UND FOTOS: LEA KLEINERT

Frauen und Handwerk, passt das? »Ja«, sagt Rabea Prohl, obwohl sie Szenen wie diese erlebt hat: Sie klingelt, die Tür wird geöffnet und sie blickt in die erstaunten Augen eines Mannes. Dieser hat wohl eher einen Mann im Blaumann erwartet und steht jetzt Rabea mit Pinsel und Farbeimer in der Hand gegenüber. Skeptisch wird sie ins Haus oder in die Wohnung gelassen und bei ihrer Arbeit sehr genau beobachtet. Was aus der Zeit gefallen klingt, gehört für Rabea zum Alltag. Sie sagt: »Es kam auch schon vor, dass ich gar nicht erst hereingelassen wurde.« Und weiter: »Ich wurde weggeschickt, es wurde bei meinem Betrieb angerufen und ein männlicher Kollege gefordert.«

Rabea ist angehende Malermeisterin und seit vielen Jahren in diesem Beruf tätig. Sie liebt ihren Job, doch bekommt während ihrer Arbeit immer wieder zu spüren, dass Frauen in ihrem Beruf immer noch zu einer Minderheit zählen. Laut Zahlen der Handwerkskammer Lübeck gab es im Jahr 2022 in Schleswig-Holstein 14.759 Auszubildende in handwerklichen Berufen, knapp jede Sechste war eine Frau (2516).

Überraschend ist es nicht, dass Rabea im Handwerk gelandet ist. Ihre Eltern und Großeltern sind Handwerker/innen gewesen, sie ist damit aufgewachsen. Und auch wenn eine Ausbildung im Handwerk naheliegend war, fiel die Entscheidung dazu erst im dritten Anlauf.



Rabea ist auf dem Weg, Malermeisterin zu werden. Und möchte selbst Ausbilderin werden.

Vorher versuchte sie sich als Friseurin, dann als Zahnarzthelferin, aber beides war nicht das Richtige für sie. Schließlich sollte es der Beruf der Malerin werden.

Der richtige Beruf war gefunden, aber der passende Ausbildungsbetrieb fehlte noch. Eine Suche, die sich als große Herausforderung entpuppte. Sie bewarb sich, wurde aber nicht genommen. Laut Rabea sei das Problem gewesen, dass keiner eine Frau einstellen wollte aufgrund zu vieler Auflagen wie etwa zusätzlicher Sanitäranlagen. Doch dann entdeckte sie eine Stelle über eine Facebook-Anzeige und begann 2015 eine Ausbildung als Male-

rin. In einem Betrieb, der kein WC für Frauen hatte.

Auf die Frage hin, ob Rabea noch andere Frauen in handwerklichen Berufen in ihrem Umfeld hat, antwortet sie: »Ja, zwei in der Ausbildung und natürlich die Frauen in der Meisterschule.« Genauer definiert sie: »In der Meisterschule sind wir 25 Teilnehmende, davon drei Frauen.« Eine von ihnen sei Brunnenbauerin. »Die meisten übernehmen tatsächlich Betriebe.« In der Ausbildung, 2015, war sie die einzige Frau, in ihrem späteren Betrieb waren sie zu zweit. In ihrer Berufsschulklasse war sie ebenfalls die

einzigste Frau. »Natürlich ist der Frauenanteil gering«, sagt Rabea. »Aber ich habe mir extra einen Job mit relativ geringem Frauenanteil gesucht, da ich es so einfach lieber mag.«

Laut Rabea gibt es im Norden Deutschlands wesentlich weniger Frauen in handwerklichen Berufen als im Süden Deutschlands. Dies hänge größtenteils von den unterschiedlichen Berufen ab. »Es gibt eben Berufe, die Männer nicht machen wollen, wie etwa den Beruf der Restauratoren.«

.....

*Rabea macht anderen Mut, ihrem Weg zu folgen:
»Traut Euch!«*

.....

Rabea selbst hatte als Frau keine Probleme in einem Handwerksbetrieb. In ihrem ersten Betrieb hatte ihr Chef ausschließlich Frauen ausgebildet. Nach ihrem Wechsel im zweiten Lehrjahr in einen anderen Betrieb war sie dort das erste Jahr über die einzige Frau und wurde sogar als eine Art Aushängeschild benutzt. Sie merkt an, dass es auch dort keine zwei Toiletten gegeben hat. Sie schloss 2018 dort ihre Ausbildung ab und blieb noch eine Weile. Anschließend fing sie ihren Meister an und war dann erstmal in der Babypause, bevor sie zu ihrem aktuellen Arbeitgeber wechselte. »Mit einem Kind ist es tendenziell schwieriger, weil ich mich kümmern muss, wenn etwas ist«, sagt Rabea. »Und das ist bei vielen Betrieben nicht gerade beliebt.«

Auch bei ihrem jetzigen Arbeitgeber habe es grundsätzlich keine Probleme mit Kollegen gegeben, die sich nicht nach einer Weile lösen ließen. Auf die Frage, ob Frauen und Männer ihrer Ansicht nach im Handwerk gleichgestellt sind, antwortet sie: »Da nach Tarif oder Stunde gezahlt wird, macht das Gehalt glücklicherweise keinen Unterschied.« Sie



Ihr wurde auch schon der Eintritt verwehrt – weil sie eine Frau ist.

Frauen im Handwerk

Ausbildung in Schleswig-Holstein im Jahr 2022: Bei den Maler/innen und Lackierer/innen gab es 662 Auszubildende (493 männlich/169 weiblich). Im Vergleich: Zwölf Jahre zuvor waren es 868 Auszubildende, von denen 716 männlich und 152 weiblich waren. Bei den Zimmerern sah es 2010/2022 so aus: 655 (648/7) und 871 (837/34). Ähnlich ist das Verhältnis in anderen handwerklichen Berufen, wobei es Ausnahmen gibt.

Bei den Handwerksbetrieben (nur Einzelunternehmen und Personengesellschaften) ist die Anzahl der von Frauen geführten Betriebe gestiegen. Während es 2016 noch 5844 waren, gab es 2022 knapp 7000 von Frauen geführte Handwerksbetriebe. Besonders viele durch Frauen geführte Unternehmen findet man in den Bereichen Kosmetikhandwerk, Friseurhandwerk, Gebäudereinigung und Fotografie. In anderen Bereichen – wie etwa dem Malern und Lackieren – gab es 2022 nur 69 von Frauen geführte Unternehmen, bei Elektrotechnikern lediglich 23. LK

ist sogar davon überzeugt, dass Frauen sogar eher genommen werden. »Sie sind ordentlicher als Männer.«

Rabea hat sich das Ziel gesetzt, selbst Ausbilderin zu werden. In ihrem Betrieb soll alles ausgeweitet werden, und sie möchte gerne die Abteilung übernehmen.

Auch wenn es Frauen im Handwerk nicht immer leicht haben, mag Rabea ihren Job. Sie liebt das Kreative und ist am Ende des Tages oder am Ende eines Projektes froh darüber, was sie geschafft habe: »Man kann bei Null anfangen und es zu Ende bringen.« Außerdem sei es einfach schön,

jedem Bekannten hin und wieder den einen oder anderen Tipp geben zu können.

Für Rabea steht fest: »Frauen gehören ins Handwerk.« Ihr Appell: »Alle müssen sich mehr trauen.« Darunter zählt sie einerseits Männer, die ihre über Generationen geprägte Denkweise überwinden müssen, aber auch Frauen. Handwerksbetriebe leben durch ihre Mitarbeiter und die Gemeinschaft. »Und da müssen alle eingeschlossen werden.« Denn, so Rabea: »Es muss ein Team sein, in dem gearbeitet wird. Und dafür müssen alle über den Tellerrand schauen, alle aus der Komfortzone herauskommen.« Also: »Traut Euch!«



UNSERE AUTORIN LEA KLEINERT IST 21 JAHRE ALT UND STUDIERT DEUTSCH UND PHILOSOPHIE.

WIR BESORGEN WOHNUNGEN FÜR OBdachLOSE

Mit unserem Stiftungsprojekt »HEMPELS hilft wohnen« haben wir 2017 in Kiel für 370.000 Euro ein Haus mit zwölf Wohnungen erworben, durch Aus- sowie einen Neubau auf einer angrenzenden Fläche sollen weitere Wohnungen entstehen. Möglich wurde der Kauf erst durch Spenden und Zustiftungen vieler Leserinnen und Leser. Auch in weiteren Städten wollen wir Wohnraum für Wohnungslose schaffen.

Werden auch Sie Stifterin und Stifter und unterstützen Sie uns, wohnungslosen Menschen eine neue Perspektive zu geben.

Konto: Diakonie Stiftung Schleswig-Holstein
Stichwort: HEMPELS hilft wohnen
Evangelische Bank e.G.
IBAN: DE03 5206 0410 0806 4140 10; BIC: GENODEF1EK1

HEMPELS

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

»»Sprechen ist nicht selbstverständlich««

Manche Menschen haben große Schwierigkeiten, mit anderen zu sprechen. Ein Grund hierfür könnte selektiver Mutismus sein. Die Kieler Sprachtherapeutin Melanie Grobe hat seit einigen Jahren beruflich mit selektivem Mutismus zu tun und beantwortet uns die wichtigsten Fragen hierzu

TEXT: MILENA MEWES, FOTO: PRIVAT

Frau Grobe, können Sie erklären, was selektiver Mutismus ist?

Das Wort Mutismus kommt vom lateinischen Wort »mutus« und bedeutet »stumm«. Der selektive Mutismus ist eine nach vollzogenem Spracherwerb erfolgende Hemmung der Lautsprache gegenüber einem bestimmten Personenkreis. Der totale Mutismus hingegen bedeutet eine komplette Verweigerung von Lautsprache bei intakter Hör-, Sprach- und Sprechfähigkeit.

Wie entsteht Mutismus?

Direkte Ursachen sind nicht bekannt. Es kommen sowohl psychologische Faktoren wie erlernte Problemlösestrategien, Konditionierungsprozesse, Milieueinflüsse etc. als auch physiologische Faktoren wie familiäre Dispositionen, Hyperkonzentration des Neurotransmitters Serotonin im Hirnstoffwechsel, Hyperfunktion der Amygdala (des Angstzentrums), psychiatrische Grunderkrankungen und anderes in Frage.

Lässt sich Mutismus als Krankheit einstufen?

Laut ICD-10 (der 10. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und Gesundheits-

probleme, Anm. d. Red.) ist Mutismus eine Störung sozialer Funktionen mit Beginn in der Kindheit und Jugend.

Kann (selektiver) Mutismus vollständig geheilt werden?

Heilung ist ein großes Wort ... Eine Therapie ist jedoch sinnvoll, weil viele Ängste abgebaut und erlernte Strategien in vielen Situationen erfolgreich eingesetzt werden können. Betroffenen gelingt es oft, unbefangener zu kommunizieren. Dennoch bleiben sie meist auch noch im Erwachsenenalter eher zurückhaltend.

Gibt es eine bestimmte Therapie, die Sie empfehlen würden?

Es gibt unterschiedliche Therapien. Die Systematische Mutismus-Therapie (SYMUT), die Dortmunder Mutismus-Therapie (DortMuT) und die Kooperative Mutismustherapie (KoMut). Diese Therapien verfolgen alle einen anderen Ansatz und beleuchten den Mutismus von verschiedenen Seiten: der Pädagogik, der Sprach- und Psychotherapie und der Sprach- und Verhaltenstherapie. Die KoMut und DortMuT erwarten im Gegenzug zur SYMUT nicht das direkte Sprechen.



Sprachtherapeutin Melanie Grobe hilft Menschen mit selektivem Mutismus.

Sind diese Therapieformen alle gleichermaßen geeignet?

Ja, geeignet sind sie alle, wobei es natürlich auch immer auf die jeweilige betroffene Person ankommt. Es kann hilfreich sein, unterschiedliche Ansätze zu kennen, um sich zu orientieren ... genauso wie es bei den verschiedenen Psychotherapien auch der Fall ist.

Wie gehe ich am besten mit einer mutistischen Person in meinem Umfeld um?

Hauptsächlich einfühlsam. Einige Menschen neigen dazu, das mutistische Verhalten zu kommentieren, was jedoch zu einer Verschlechterung führen kann. Aufforderungen wie »Sag doch mal was!« oder Sätze wie »Ich beiße nicht« helfen den Betroffenen keinesfalls. Viele – nicht alle – mutistische Personen wünschen sich jedoch ein Umfeld, das aktiv auf sie zugeht und sie miteinbezieht, nonverbale Kommunikation akzeptiert und die Personen nicht alleine lässt, nur weil sie nicht sprechen können.

Kann selektiver Mutismus auch medikamentös behandelt werden?

Ja, es gibt Medikamente, die unterstützend eingesetzt werden können. Hierzu zählen antidepressive Medikamente, die als Serotonin- bzw. Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer fungieren. Ebenso werden teilweise homöopathische Präparate genutzt. Wichtig ist, dass die Medikamente nur therapeutisch eingesetzt werden.

Halten Sie den Einsatz von Medika-

menten für sinnvoll?

Ich denke, dass die unterstützende Wirkung von Medikamenten bei einigen Betroffenen sinnvoll sein könnte.

Können selektive Mutist/innen mit ihrer Familie sprechen?

Ja, das können sie. Es kommt aber darauf an, wie vertraut den Betroffenen die gesamte Familie ist. Manchmal wohnen Verwandte weiter weg ... da sind diese Menschen eher Fremde.

Können sie auch Freundschaften führen oder macht die Angst vor dem Sprechen das unmöglich?

Ja natürlich, auch mutistische Menschen können Freundschaften führen.

Sie arbeiten als Sprachtherapeutin. Wieso haben Sie sich entschieden, diesen Beruf auszuüben?

An der Uni wurde der Studiengang »Pädagogik für Menschen mit Sprach- und Kommunikationsstörungen« angeboten. Als ich davon erfuhr, wusste ich, dass ich das machen wollte, weil ich viele Jahre gepoltert habe, also auch Probleme

mit dem Sprechen hatte und gerne anderen Menschen mit ähnlichen Problemen beruflich helfen wollte. Meine Entscheidung habe ich bis heute nicht bereut!

Und haben Sie einen Tipp, an wen sich mutistische Personen oder deren Eltern wenden können, wenn sie sich therapeutische Hilfe holen möchten?

Eine Klasse Anlaufstelle ist der StillLeben e. V. (Online unter www.selektivermutismus.de zu finden, Anm. d. Red.)

Gibt es etwas, das Sie gerne noch erwähnen möchten?

Ich empfinde einen riesigen Respekt! Mutistische Menschen führen Kämpfe, die andere Menschen zum Teil gar nicht kennen. Ich denke dabei auch an Menschen, die einen Schlaganfall hatten oder stottern etc. Die Bandbreite zeigt, dass Sprechen nicht selbstverständlich ist.

Unseren Bericht über eine junge Frau, die mit selektivem Mutismus lebt, lesen Sie weiter unten auf dieser Seite.

Die stille Angst

Selektiver Mutismus beschreibt eine kaum bekannte Angststörung, bei der Betroffene nur in wenigen ausgewählten Situationen sprechen können

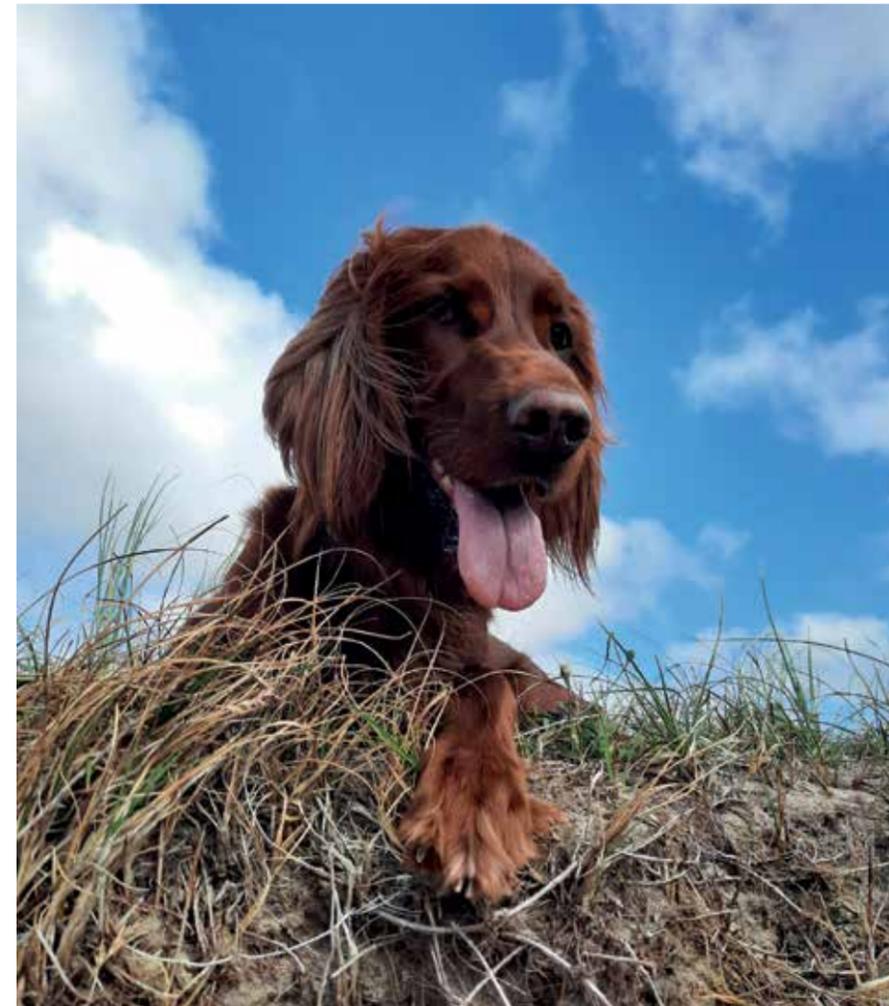
TEXT: MILENA MEWES, FOTO: PRIVAT

Dem ersten Anschein nach ist Laura aus Bad Segeberg, die ihren richtigen Namen nicht veröffentlichen möchte, eine fröhliche und selbstbewusste junge Frau. Doch so verhält sie sich nur zuhause in ihrem engsten Familienkreis oder mit ihren Freundinnen. Außerhalb dieses kleinen Kreises an Personen ist sie wie ausgewechselt: unsicher, still und zurückhaltend. Auf Fragen antwortet sie ganz leise oder gar nicht. Doch ihr Verhalten, das oft mit Arroganz oder

mangelnder Erziehung assoziiert wird, ist in Wahrheit eine psychische Erkrankung. Vor zwei Jahren erhielt Laura ihre Diagnose: selektiver Mutismus. Eine Kommunikationsstörung trotz intakter Sprechorgane. Menschen mit selektivem Mutismus wollen in den meisten Fällen völlig normal sprechen, es ist ihnen aber in vielen Situationen einfach nicht möglich.

Lauras Angst vor dem Sprechen trat zum ersten Mal auf, als sie in der fünften

Klasse war. Sie wurde auf einmal deutlich ruhiger und begann zu schweigen. Laut StillLeben e. V. tritt der Mutismus bei den meisten Betroffenen schon deutlich früher auf, etwa im Kindergartenalter, er kann in seltenen Fällen aber auch wie bei Laura seinen Beginn im jugendlichen- oder Erwachsenenalter haben. Bis heute ist der Auslöser für Lauras plötzliches Schweigen unbekannt. Die Angst, etwas Falsches zu sagen, führte in der Schule zu weiteren Problemen. Es fiel ihr



Ihr Hund Bailey ist für die junge Frau eine große seelische Stütze.

sehr schwer oder war teils sogar völlig unmöglich, eine Antwort vor der Klasse zu geben, sich mit Mitschülern und Mitschülerinnen zu unterhalten und so Anschluss zu finden. Das Schweigen wird häufig missverstanden und mit einem Nicht-Sprechen-Wollen gleichgesetzt, was wiederum zu unfairer Benotung und unangenehmen Kommentaren führt.

Zwar kann sie mit ihrem engsten Bekanntenkreis normal sprechen, doch wenn fremde Personen dabei oder in der Nähe sind, fällt auch hier das Sprechen schwer. In den meisten Fällen kann sie jedoch trotzdem noch eine leise Antwort geben, was dem Mutismus Selbsthilfe Deutschland e. V. zufolge bei vielen anderen Betroffenen auch unmöglich ist, denn häufig wird das Sprechen sofort eingestellt, sobald eine unbekannte Person

hinzukommt. Neue Kontakte zu knüpfen ist für Laura deshalb nicht einfach: »Es ist schon sehr schwer, Freunde zu finden. Meinen Hobbys nachzugehen ist nicht ganz so schwer, da ich keinen Teamsport mache.«

Heute ist Laura mit der Schule fertig und nimmt sich ein Jahr Auszeit, um an sich selbst und ihren Problemen zu arbeiten. Seit sie nicht mehr in die Schule geht, sei es besser geworden mit dem Sprechen, sagt sie. Durch ihren Abschluss sei ihr eine große Last von den Schultern gefallen. Doch die Angst ist weiterhin permanent vorhanden und begleitet sie im Alltag. Ein Telefonanruf beim Arzt kann dann schon eine unüberwindbare Aufgabe sein, ebenso wie viele weitere kleine Alltagsaufgaben, für die es die eigene Stimme benötigt. Sogar das Einkaufen

oder Grüßen der Nachbarn, was für die meisten alltäglich ist, stellt Menschen mit selektivem Mutismus oftmals vor große Schwierigkeiten.

Aus diesem Grund fällt es Laura auch sehr schwer, eine geeignete Ausbildung zu finden, die sich ausüben lässt, ohne ständig Angst zu haben, sprechen zu müssen. Am liebsten würde sie deshalb mit Tieren arbeiten, denn diese verstehen sie ohne Worte. So ist auch ihr treuer Hund Bailey eine große seelische Hilfe. Laura erzählt mir, dass ihr alles etwas leichter fällt, wenn ihr Hund dabei ist. Gemeinsam betreiben die beiden den Hundesport »Agility« und haben daran großen Spaß gefunden.

Neben der tierischen Unterstützung geben ihr zudem ihre Eltern und ihr älterer Bruder Kraft und helfen ihr, wo sie können, denn für eine mutistische Person spielt (familiäre) Wertschätzung und Bestätigung eine noch größere Rolle als bei nicht-mutistischen Personen. Begründen lässt sich dies durch das fehlende Selbstwertgefühl, welches mutistische Personen aufweisen. Der Mutismus Selbsthilfe Deutschland e. V. rät deshalb zu viel Verständnis und Geduld im Umgang mit Betroffenen.

Um aus der Situation herauszukommen und irgendwann ein »normales« Leben führen zu können, erfordert es eine Menge Mut, Unterstützung, aber eben auch gut ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten. Seit einiger Zeit macht Laura eine Sprachtherapie und bemerkt langsam kleine Fortschritte.

Ein Interview mit einer Kieler Sprachtherapeutin über selektiven Mutismus finden Sie ab Seite 19.



UNSERE AUTORIN MILENA MEWES IST 21 JAHRE ALT UND STUDIERT DEUTSCH UND PÄDAGOGIK.

Ein Zeichen gegen Verschwendung

*Der gemeinnützige Verein Foodsharing rettet Lebensmittel,
die schon auf dem Weg in die Mülltonne waren. Wie das funktioniert?
HEMPELS hat es sich angesehen*



Sabine (li.) und Margrit vom Kältebus-Team (siehe dazu auch unsere Reportage ab Seite 4) haben vom Foodsharing e. V. unter anderem belegte Brötchen übernommen, die sie dann an Bedürftige verteilen.

TEXT UND FOTO: MIRIAM HASCHEM

Ob als Angestellte/r oder Kunde/in, das Ausmaß ist allen bekannt – am Ende des Tages liegen bei vielen Betrieben haufenweise nicht verkaufte Lebensmittel in der Theke oder im Lager. Viele dieser Produkte sind noch für den Verzehr geeignet, trotzdem landen sie oft im Müll. Der Grund: Das Mindesthaltbarkeitsdatum steht kurz vor dem Ablauf oder hat es bereits überschritten.

Um dieses Problem zu lösen, gründete sich 2012 der bundesweit aktive Foodsharing e. V., der durch die Zusammenarbeit mit Betrieben kostenlos Lebensmittel rettet. In Kiel ist der gemeinnützige Verein seit mehr als zehn Jahren aktiv. 2019 erhielt er beim Umweltwettbewerb der Stadtwerke den Publikumspreis, 2022 den Jurypreis. Der Verein hat rund 560 Mitglieder und kooperiert mit 78 Betrieben – Tendenz steigend. Laut Foodsharing werden in Kiel wöchentlich 8,3 Tonnen Lebensmittel gerettet.

Einer der Kooperationsbetriebe ist die bft Willer Tankstelle in der Gutenbergstraße, die neben belegten Brötchen auch warme Speisen anbietet. Ich treffe mich dort an einem Mittwoch mit Ulli von Foodsharing, um abzuholen, was tagsüber nicht verkauft werden konnte. Ich jobbe neben dem Studium in einem Kieler Café und auf einem Wochenmarkt in Hamburg, beide Arbeitgeber kooperieren mit dem Verein, der sich ausdrücklich nicht als Konkurrenz zu den Tafeln sieht, die einen offiziellen Kooperationsvertrag besitzen und in Deutschland deshalb Vorrang bei der Rettung von Lebensmitteln haben. Foodsharing beliefert unter anderem die Tafeln und beschreibt sich als »sinnvolle Ergänzung«. Bei kleineren Einsätzen behalten die Foodsaver/innen die Produkte oder verteilen sie im privaten Umfeld. Im Gegensatz zu den Tafeln gibt es keine festen Öffnungszeiten, es wird auf Wunsch der Kooperations-

partner abgeholt. An der Willer-Tankstelle liegt dieses Zeitfenster zwischen 18 und 19 Uhr.

Bevor Ulli und ich den Laden betreten, versicherten wir uns, dass durch unseren Besuch keine Kunden gestört werden. Es ist niemand da, wir können einsammeln. Ein Mitarbeiter der Tankstelle rollt eine Kiste heran, die randvoll mit belegten Brötchen, Franzbrötchen, Croissants und losen Spiegel-eiern gefüllt ist. Wir verstauen die Ware mit Einweghandschuhen in unseren recycelten Behälter und sauberen Jutebeutel. Brötchen, die mit Mettwurst beschmiert oder Fisch belegt sind, packt Ulli extra ein. Sie hat bei der Schulung gelernt, dass bei solchen Produkten die Kühlkette nicht unterbrochen werden darf. Sie möchte keine Verantwortung für deren Haltbarkeit übernehmen und verschenkt sie nicht weiter.

Bei Foodsharing kann jede Person nach einer kurzen, aber intensiven Schulung Foodsaver/in werden, der sozioökonomischen Hintergrund ist unwichtig. Am Ende gibt es einen Ausweis, der berechtigt, für den Verein Lebensmittel zu retten. Ulli hat einen.

Die Taschen sind gefüllt, wir wischen den Tisch ab und bringen den Wagen zurück, auf dem der Willer-Mitarbeiter das Essen transportiert hatte. Vor dem Eingang der Tankstelle werden wir bereits erwartet – das Team vom Kältebus der Malteser empfängt uns mit freundlichem Lächeln. Wir übergeben die Lebensmittel, das Kältebus-Team verteilt sie weiter an Obdachlose. »Wir kooperieren auf freiwilliger Basis mit dem Kältebus«, sagt Ulli. »Wir sind dazu aber nicht verpflichtet.«

Ob kleine oder große Mengen, es sei egal, wie viel gerettet werde, denn das Motto ist: »Keine Lebensmittelverschwendung!« Um diesen Leitspruch anderen Menschen ans Herz zu legen, bietet der Verein Bildungsveranstaltungen an.

So werden zum Beispiel Workshops zum Thema Nachhaltigkeit und gesunder Ernährung sowie Kochabende mit geretteten Lebensmitteln veranstaltet.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen Verein und Betrieben? Ganz einfach: Wer Mitglied ist, meldet sich über die Website »foodsharing.de« an und vernetzt sich so mit den Betrieben, die hier informieren, welche Mengen sie zur Rettung bereitstellen können. Und wann. Wer retten möchte, trägt sich für einen Termin ein. Das kann spontan geschehen oder auch mit einem mehrwöchigen Vorlauf.

Bislang hatte ich das Abholen von Lebensmitteln nur aus Sicht einer Angestellten erlebt. Aber jetzt, nachdem ich einmal mithelfen durfte, ist mir klar geworden, wie viele gute Lebensmittel ohne einen Verein wie Foodsharing im Müll landen würden – laut der WWF-Studie »Das große Wegschmeißen« (2015) sind es in Deutschland pro Jahr rund 18 Millionen Tonnen, und damit ein Drittel dessen, was als Nahrungsmittel produziert wird.

Für weitere Informationen und Termine der Kochabende des Foodsharings Kiel: www.foodsharing-kiel.org/termine/schnippel-party/



UNSERE AUTORIN MIRIAM HASCHEM IST 22 JAHRE ALT UND STUDIERT SOZIOLOGIE UND POLITIKWISSENSCHAFT.

Gewalt hat viele Gesichter

– Hilfsangebote auch

Susanne Eichler ist Beraterin des Autonomen Mädchenhauses Kiel. Ein Gespräch über die Probleme und Hilfsmöglichkeiten für Mädchen in Not

TEXT UND FOTO: PAULA WEBER

Im Jahr 2022 wurden laut dem Statistik-Portal Statista über 15.000 Fälle von sexuellem Missbrauch an Kindern polizeilich erfasst, knapp 74 Prozent der Betroffenen sind Mädchen. Während bei Kindern sexueller Missbrauch am häufigsten in den Familien selbst vorkommt, werden Jugendliche eher von Freund/innen, Bekannten, Ex-Partner/innen oder Mitschüler/innen missbraucht. Die frühen Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt erhöhen für Betroffene auch das Risiko, als Erwachsene weitere Gewalterfahrungen zu sammeln, wie die Organisation Gesine-Intervention, die sich seit über 30 Jahren, unter anderem gefördert durch das Bundesfamilienministerium, für den Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt einsetzt, auf ihrer Website erklärt.

Sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen ist jedoch nur eine der vielen Formen von geschlechtsspezifischer Gewalt an Mädchen, mit deren Aufarbeitung und Bewältigung sich in Schleswig-Holstein unter anderem das Autonome Mädchenhaus Kiel beschäftigt. Die langjährige Mitarbeiterin und Beraterin des Mädchenhauses Susanne Eichler berichtet, dass vor allem Mädchen oder ihr Umfeld sich melden, die von massiven Streitigkeiten innerhalb der Familie betroffen sind. »Streit ist ja an sich nichts Schlimmes, aber wenn er in den Familien zum Dauerzustand wird oder wenn körperliche Übergriffe

dazu kommen, dann ist das psychisch sehr belastend für die Mädchen«, erklärt sie. Diese massiven Streitigkeiten, aber auch Vernachlässigung oder übermäßige Kontrolle seien Formen der Gewalt, über die nur wenige Statistiken existieren. Aus diesem Grund sei das gesellschaftliche Bewusstsein über die dramatische Situation und ihre Verschärfung in den letzten Jahren bisher mangelhaft und die Unterstützung der Betroffenen bedürfe laut der Beraterin dringend mehr Aufmerksamkeit und finanzieller Mittel.

Dieser Aufgabe stellt sich nun seit über 30 Jahren das Kieler Mädchenhaus, wobei zusätzlich zu den Beratungen eine geheime Zufluchtsstätte für die 13- bis 20-Jährigen zur Verfügung steht. Auch eine Wohn- und Verselbstständigungsgruppe ist Teil des Angebots, hier können die Mädchen begleitet von den Mitarbeitenden ihr Leben in einer Wohngemeinschaft wieder selbst in die Hand nehmen.

Die Inhalte der Beratungen sind dabei so unterschiedlich wie die Hilfe-Suchenden selbst, berichtet Susanne Eichler. Manche Mädchen werden ihr zufolge von einer Lehrerin oder einem Elternteil von der Beratung überzeugt. Im Gespräch mit ihnen geht es vor allem darum, dass sie ihre schlimme Lage erkennen und bereit sind, sich weitere Hilfe zu suchen. Andere kommen mit ganz konkreten Fragen zu Themen wie

Outing, Suche nach psychologischer Betreuung und BAföG-Anträgen. Oder sie sind minderjährig und möchten von zuhause ausziehen und sich über ihre Rechte und Möglichkeiten informieren. Die Zufluchtsstätte bietet hierbei die Möglichkeit, im Notfall ein paar Tage unterzutauchen oder das soziale Umfeld zu verlassen, sodass die Beraterinnen den Mädchen eine kurzzeitige Exit-Strategie anbieten können.

Susanne Eichler erzählt beispielsweise von einer jungen Abiturientin, die gemeinsam mit den Beraterinnen im Mädchenhaus ganz kleinteilig plante, ihre Familie nach den bestandenen Prüfungen zu verlassen. Die Familie des Mädchens schränkte sie stark in ihren Freiheiten ein und beabsichtigte, sie nach ihrem Abitur mit einem Mann zu verheiraten, den sie nicht mochte. Während ihrer letzten Monate in der Schule schmuggelte die junge Frau in ihrer Schultasche immer mehr Habseligkeiten in einen im Mädchenhaus deponierten Koffer und sammelte wichtige Dokumente – wie die eigene Geburtsurkunde – heimlich zusammen. Das Team des Mädchenhauses suchte gemeinsam mit dem Mädchen nach einem Frauenhaus in einem anderen Teil von Deutschland, in dem sie Unterschlupf finden konnte, nachdem sie ihre Familie nach den Abiturfeierlichkeiten verließ. In der neuen Stadt fand sie sich bald zurecht und konnte mit der Unter-

stützung des Kieler Mädchenhauses eine Auskunftsperre über ihren Aufenthalt erwirken, sodass ihre Familie nun nicht weiß, wo sie sich befindet.

Erfolge wie diese machen das Team des Mädchenhauses laut Susanne Eichler natürlich sehr froh und sie sind stolz, wenn sie sehen, wie sich die jungen Frauen aus einer Krise herausarbeiten und wieder die Energie haben, ihre Ziele zu erreichen. Obwohl der Job durch die häufige Konfrontation mit harten Schicksalen oft sehr schwierig sei, gebe es zum Glück auch eine ganze Menge erfreulicher Geschichten, erzählt Susanne Eichler. »Es ist so schön, dass wir von ihren Erfolgen ein kleiner Teil gewesen sind und die Mädchen dabei unterstützen können, sich eine neue Basis zu schaffen.«

Der Beraterin zufolge stellte in den letzten Jahren die Covid-19-Pandemie und die damit verbundene Isolation der Kinder und Jugendlichen eine weitere große Herausforderung dar. Während den Hochphasen der Pandemie sei es in der Beratungsstelle verhältnismäßig ruhig geblieben, aber nachdem der zweite Lockdown vorbei war, sei ein richtiger Ansturm losgebrochen, berichtet Susanne Eichler. In den Familien hätten sich die Konflikte angestaut und durch die ständige räumliche Nähe eine große Belastung geschaffen. Gerade nachdem sich die Infektionszahlen verringert haben, kam es daher zu extrem vielen stationären Aufnahmen. Ein weiterer Grund für den verzögerten Ansturm auf die Beratungsstelle waren die Schulschließungen, denn engagierte Lehrer/innen und Schulsozialarbeitende stellen nicht selten den Kontakt zwischen den Mädchen in Schwierigkeiten und dem Mädchenhaus her. Auch bei Mädchen, die von ihren Familien übermäßig kontrolliert werden und durch teils patriarchale Rollenbilder in ihrem Verhalten eingeschränkt werden, könne die Schule ein Ort der freien und selbstbestimmten Entfaltung sein, der durch die Schulschließungen wegfiel, erklärt Susanne Eichler.



Susanne Eichler vor dem Mädchenhaus in der Holtenauer Str. 127.

Die Unterstützung der Mädchen ist für Susanne Eichler vor allem wichtig, »weil die Jugendlichen unsere Zukunft sind und wenn wir da als Staat und als Gesellschaft nicht investieren, dann fehlt unserer Gesellschaft am Ende eine ganz wichtige Ressource.« Auch wenn das gesellschaftliche Bewusstsein für Fälle von sexualisierter Gewalt und den Folgen patriarchaler Strukturen gestiegen sei, müssen wir laut der Beraterin in unserer Demokratie dafür Sorge tragen, dass die Reformen der letzten Jahrzehnte nicht von rechten Parteien umgekehrt werden. Susanne Eichler betont unsere Verantwortung im Kampf gegen den Rechtsextremismus und misogy-

ne Gruppierungen, damit wir für die nächsten Generationen gemeinsam ein Umfeld schaffen können, in dem Mädchen erwachsen werden können, ohne dabei lebenslang belastende Gewalterfahrungen zu sammeln.



UNSERE AUTORIN PAULA WEBER IST 20 JAHRE ALT UND STUDIERT SOZIOLOGIE UND POLITIKWISSENSCHAFT.

Stadtbummel mit Hindernissen

Meine Freundin Kora sitzt im Rollstuhl. Ist Kiel für sie ein geeigneter Ort, um auszugehen, zu shoppen oder ein Restaurant zu besuchen? Wie ergeht es ihr im Schnee? Ich möchte es wissen und begleite sie

TEXT UND FOTOS: REGINA SCHLEICHER



Kora mag die Atmosphäre auf Weihnachtsmärkten, muss allerdings darauf achten, nicht zu unterkühlen.

Es kommt nicht selten vor, dass Kora mich schon auf dem Weg von Elmsborn, ihrem Wohnort, anruft, um mir von ihrer Odyssee zu berichten. Vor unserem letzten Treffen in Kiel wurde sie wegen der defekten Tür am barrierefreien Einstieg gar nicht erst in den

Zug gelassen und musste dann auf den nächsten warten.

Kora ist vor 29 Jahren mit einer angeborenen Querschnittslähmung, der Spina bifida (ugs. »offener Rücken«), zur Welt gekommen. Diese ist bei Menschen mit dieser Behinderung je nach Läh-

mungshöhe unterschiedlich ausgeprägt. Bei Kora ist diese relativ niedrig, daher ist sie vergleichsweise beweglich.

Diesmal berichtet sie von einem sehr aufdringlichen Mann, der ihr gegen ihren Willen aus dem Zug helfen wollte. Kora erlebt häufig zwei Extreme: Entweder wird sie gar nicht beachtet oder man möchte ihr unbedingt helfen. »Ich glaube, dass viele einfach unsicher sind, wie sie mit Menschen im Rollstuhl umgehen sollen.«

Unser erstes Ziel ist der Sophienhof. Sie wählt die bevorzugte Route über die Straße. Warum? Es sei der schnellste Weg. Schneller als den Aufzug zur Überführung zu nehmen, die das große Einkaufszentrum mit dem Hauptbahnhof verbindet. Es wäre für sie der deutlich einfachere Weg.

Es hat in Kiel lange nicht mehr so sehr geschneit wie an diesem Dezembertag. Der Schnee stellt für alle ein Hindernis dar, da nicht geräumt worden ist. Wortlos zieht Tobi (31), ihr Ehemann, sie an der Hand durch den Schnee, während ich mich darauf konzentriere, nicht auszurutschen.

Kora hat andere Sorgen. Sie muss aufpassen, nicht mit den kleinen Vorderrädern des Rollstuhls hängen-zubleiben. Sie fahren sich schnell im Schnee fest. Wenn das passiert, ist sie auf Hilfe angewiesen.

Gut, dass uns Tobi heute begleitet. »Meine Mutter sagt, dass ‚so ein Tobi‘ echt praktisch ist«, erzählt sie lachend.

Schnee ist in Schleswig-Holstein selten, Herbstlaub nicht. Es stellt für meine Freundin deshalb deutlich häufiger ein Hindernis dar. Es bedeckt den Untergrund und versteckt so Pflastersteine, die für die Räder zur Stolperfalle werden. Einmal sei sie so plötzlich abgestoppt worden, dass sie fast nach vorne gefallen wäre – zum Glück habe Tobi sie noch rechtzeitig abfangen können.

Vor dem Aufzug zum oberen Stockwerk im Sophienhof hat sich eine kleine Schlange gebildet: eine Dame mit Rollator und eine Frau mit Kinderwagen. Kora wird in der Regel nicht vorgelassen. So wie dieses Mal. Während wir an diversen Bekleidungsgeschäften vorbeikommen, erzählt Kora, dass sie die gleichen Geschäfte bevorzuge, da sie dann ungefähr wisse, wie die Sachen ausfielen. Mir fällt auf, dass wir uns darin nicht unterscheiden.

Die Geschäfte, die sie auswählt, haben meistens Umkleidekabinen, in die sie mit einem Rolli hineinpasst. Dafür muss jedoch der Hocker, der dort in der Regel zu finden ist, hinaus. Dann kann sie sich umdrehen, da die Vorderräder beweglicher sind als beispielsweise bei einem elektrischen Rollstuhl. Die Alternative ist, die Kleidung zu Hause anzuprobieren.

Schwieriger ist es im Friseursalon. Dort können die Stühle nicht immer entfernt werden. Oder die Mitarbeitenden machen dies nur ungern. Beim Haare waschen muss sie sich so gut es geht strecken, weil Kora nicht der Normgröße entspricht.

Als leidenschaftliche Leserinnen besuchen wir die Buchhandlung und fahren dann mit dem Aufzug runter zur Holstenstraße zum Weihnachtsmarkt. »Grundsätzlich mag ich die weihnachtliche Atmosphäre«, sagt sie. »Aber ich muss aufpassen, nicht zu unterkühlen.« Wegen der Behinderung fehle ihr der körpereigene Temperaturengleich. Deshalb benötigt sie bei Bedarf eine externe Wärmequelle,



Abendessen mit Ehemann Tobi im Burger-Restaurant – hier gibt es gutes Essen und barrierefreie Toiletten.

wie beispielsweise eine Wärmflasche. Mir fällt auf, dass es auf dem Weihnachtsmarkt kaum Tische gibt, bei denen sie nicht auf Kopfhöhe mit dem darunter befindlichen Mülleimer ist. Wir verzichten auf Glühwein und schlendern weiter die ungeräumte Holstenstraße entlang. Jetzt schiebt Tobi sie, weil Kora im Schnee kaum allein vorankommt.

Wir besuchen ein Sportgeschäft und suchen nach Handschuhen, die auch bei Nässe noch »Grip« haben. Denn Kora rutscht mit ihren nassen Handschuhen von den Rädern ab. Sie trägt deshalb bei Kälte keine und hat immer rote Hände. Im Geschäft bietet mir der Verkäufer, im Glauben, ich sei die Kundin, Handschuhe an. Aber als er seinen Irrtum bemerkt, muss er passen – solche Handschuhe hat er nicht im Angebot. Wir verlassen das Geschäft schließlich ohne, aber mit einem praktischen Schlauchschal für Kora.

Auf unserer Tour kommen wir an dem Fotostudio vorbei, in dem wir im Rahmen unserer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme vor zehn Jahren Bewerbungsfotos machen ließen und uns kennengelernt haben. Das Studio hatte keinen Aufzug und wir konnten auch nicht auf ein anderes ausweichen. Des-

halb hatte Kora damals beschlossen, die Treppen hochzuklettern. Dafür bewundere ich sie heute noch.

Ein Ausflug zum Flandernbunker gestaltete sich ähnlich abenteuerlich. Dort wurde sie von einigen Jungs aus dem Kurs die Treppen hoch- und runtergetragen. Augenrollend stellen wir fest, dass unsere Ausflüge, die wir damals im Rahmen unserer Berufsvorbereitung unternommen haben, nicht sonderlich auf Barrierefreiheit ausgelegt waren.

Nach dem Stadtbummel mit Schnee und neuen Eindrücken lassen wir das Treffen in einem Burger-Restaurant in der Innenstadt ausklingen. Während die Kellnerin uns zu unserem Tisch führt, bemerke ich, dass das Lokal über eine barrierefreie Toilette verfügt. Viele Lokale in Kiel haben keine. Ein Grund mehr für Kora, hierherzukommen – hier gibt es sie.



UNSERE AUTORIN REGINA SCHLEICHER IST 31 JAHRE ALT UND STUDIERT PHILOSOPHIE UND EMPIRISCHE SPRACHWISSENSCHAFTEN.

Museen für alle

Inklusion wird auch in Museen immer mehr zum Thema. Jonas Kuhn, seit 2019 Leiter des Jüdischen Museums in Rendsburg, hat sich unseren Fragen gestellt – und uns vor Ort gezeigt, wie sein Team jedem Menschen einen Besuch ermöglichen möchte

TEXT UND FOTOS: YVONNE WIEMANN

Textilmuseum Tuch + Technik Neumünster

Das Textilmuseum Tuch + Technik in Neumünster hat uns per Mail ihr Verständnis von Inklusion geschildert und inwiefern dort auf Barrierefreiheit gesetzt wird. Ein Fahrstuhl und breite Wege in den Ausstellungen sorgen dafür, dass Menschen mit Bewegungseinschränkungen am Museumsgeschehen teilhaben können. Auch ein inklusiver Medienguide, welcher gerade noch in der Fertigstellung ist, richtet sich an Menschen mit verschiedenen kognitiven Beeinträchtigungen, besonders für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung und Gehörlose. Zudem ist der Medienguide in einfacher Sprache gehalten und kann so von jedem verstanden werden. Es werden auch Führungen für Menschen mit Behinderung angeboten, wo auf die individuellen Anforderungen wie auch Bedürfnisse der jeweiligen Beeinträchtigung eingegangen wird. Unter www.tuchundtechnik.de/barrierefreiheit finden Sie weitere Informationen. **YW**

Unsere Autorin traf Jonas Kuhn für ihr Interview in seinem Büro. Weil sie zuvor für ihr Studium ein Seminar zum Thema »Vermittlungsarbeit in Museen« besuchte, hatte sie bereits Kontakt zum Jüdischen Museum und erfuhr dabei auch vom Inklusionsangebot. Seit dem damaligen Austausch war sie mit dem Museumsleiter per du – und behielt dies nun auch bei ihrem Interview für HEMPELS bei.

Was verstehst du unter Inklusion?

Ich verstehe unter Inklusion das Möglich-Machen der Teilhabe aller. Bei uns im Museum ist es zum Beispiel keine zu-

sätzliche Maßnahme, sondern es wurde selbstverständlich mitgedacht. Inklusion ist für mich etwas, wovon alle Menschen profitieren können.

Wie sieht Inklusion in eurem Museum aus?

Für die Neukonzeption des Museums und auch der Ausstellung haben wir mit einer Gruppe von Menschen mit Behinderungen, unserer Fokusgruppe Inklusion, zusammengearbeitet. Die Zusammenarbeit mit der Gruppe hat dazu geführt, dass wir ein Blindenleitsystem, taktile Übersichtspläne und Objekte haben. Diese sind allgemein eine Bereiche-



In der Ausstellung gibt es zum Beispiel eine Taststation. So kann das Museum mit unterschiedlichen Sinnen erlebt und entdeckt werden.

rung für alle, auch gerade für Jüngere. Durch das Anfassen der Objekte entsteht eine weitere Vermittlungsebene.

Gibt es noch andere inklusive Sachen in eurem Museum?

Es gibt Transkriptionen von allen Hörstationen für Gehörlose. Wir haben Videos in deutscher Gebärdensprache in allen Räumen zur Einführung in das jeweilige Raumthema. Gerade sind wir auch noch dabei, einen Medienguide zu entwickeln, der zu jeder Station ebenfalls ein Video in Gebärdensprache enthält. Auch Blinde und Sehbeeinträchtigte können von dem Medienguide profitieren, da wir Texte zur Verfügung stellen und Bild- und Objektbeschreibungen. Wir haben auch einen Aufzug einbauen können, welcher ideal für Menschen im Rollstuhl ist, aber auch für ältere Besuchende, die unser Museum besuchen. Das ist sehr viel wert.

Hast du ein konkretes Beispiel aus dem Museum für dein Verständnis von Inklusion?

In Zusammenarbeit mit unserer Fokusgruppe Inklusion haben wir ein taktiles Hausmodell erstellt. Solche Modelle sind eigentlich für blinde und sehbehinderte Personen gedacht. Für uns stand im Prozess aber direkt fest, dass es einen Mehrwert für alle Besuchenden darstellt. Alle freuen sich darüber, weil sie das Haus besser erfassen und entdecken können. Auch mit Schulklassen ist der Einstieg dadurch viel leichter. Oder auch, wenn wir Transkripte von den Hörstationen haben, merke ich, dass für viele, die hörend sind, das Erfassen durch das Mitlesen der Texte viel einfacher funktioniert. Dies ist eins von verschiedenen Beispielen, wo von solchen Maßnahmen, die eigentlich für Menschen mit Behinderungen sind, sehr viele Leute profitieren.

Habt ihr an manchen Stellen vielleicht noch Verbesserungsbedarf?

Das eine große Problem ist, dass nur ein Teil des Museums barrierefrei ist. Der Ausstellungsteil in der ehemaligen Synagoge ist noch nicht barrierefrei. Da haben wir noch Nachbesserungsbedarf.

Wie wird das inklusive Angebot angenommen? Habt ihr viele Besuchende,



Zu den Aufgaben von Jonas Kuhn (39) gehören die Leitung von Ausstellungen und Veranstaltungen sowie Vermittlungsarbeit.

die davon betroffen sind oder ist dies eher die Ausnahme?

Bis jetzt ist es eher die Ausnahme, was wahrscheinlich daran liegt, dass unser Medienguide noch nicht hundertprozentig ausgereift ist. Daran arbeiten wir jedoch und sobald das Angebot vollumfänglich nutzbar ist, werden wir es auch entsprechend bewerben. Wichtig ist, dass es bereits jetzt vielfältige Angebote für Menschen mit Behinderungen bei uns gibt. Ein Besuch lohnt sich also bereits.

Müssen bestimmte Vorkehrungen getroffen werden, wenn Menschen mit Behinderung das Museum besuchen wollen?

Es müssen keine bestimmten Vorkehrungen getroffen werden. Wichtig ist, dass das Personal gut geschult ist, um auf die Bedürfnisse aller Besuchenden eingehen zu können. Außerdem ist es wichtig, dass die Menschen ausreichend Informationen zu ihrem Besuch auf unserer Homepage finden oder bei unserem Service erfragen können.

Gibt es auch Grenzen der Inklusion?

In unserem Fall ist das historische Gebäude ein Problem. Die historische

Treppe in der ehemaligen Synagoge wird bleiben und es gibt dort auch leider keine Möglichkeit, einen Aufzug einzubauen. Da haben wir aber eine digitale Alternative gefunden, um das Ritualbad, das im Untergeschoss anzusehen ist, erfahrbar zu machen.

Warum ist Inklusion ein wichtiges Thema für das Museum?

Zum einen ist das Museum ein Ort, wo schwierige Themen wie Diskriminierung und Ausgrenzung thematisiert werden, und gerade dann sollte dies zugänglich sein. Außerdem ist Bildung ein Menschenrecht. Dass man Menschenrechte gewährleistet, ist einfach Pflicht. Zum anderen verstehen wir uns auch als Museum so, dass wir Stimmen, die manchmal nicht so hörbar sind, auch mit unserer Reichweite Gehör und Repräsentation geben wollen.

Was liegt dem Museum dabei besonders am Herzen?

Uns ist es wichtig, dass Zugänge geschaffen werden, aber auch, dass verschiedene Gruppen in unserem Museum repräsentiert werden und unsere Besuchenden für deren Interessenlagen oder

Industriemuseum Kupfermühle Harrislee

Inklusion bedeutet für das Industriemuseum Kupfermühle, »möglichst allen Menschen einen gleichberechtigten Zugang zum Museum zu ermöglichen, unabhängig von sozialen, kulturellen, körperlichen oder geistigen Einschränkungen«, hat uns die wissenschaftliche Museumsleiterin Susanne Rudloff per Mail berichtet. Barrierefreiheit herrscht hier für körperlich eingeschränkte Personen und Menschen mit Lese- oder Sehbeeinträchtigungen. Das Museum profitiert von einer eigenen Museumsapp, welche über Audio- und Videoeinstellungen verfügt. Die App ist mehrsprachig sowie in einfacher Sprache für Kinder und Erwachsene gehalten.

Besuchen Sie www.industriemuseum-kupfermuehle.de/besucherinfo für Spezialführungen oder weitere Informationen. **VW**

Probleme sensibilisiert werden. Das ist unserer Ansicht nach die Aufgabe des Museums. Wir können unsere Reichweite nutzen, um andere zu unterstützen, die diese Reichweite vielleicht nicht haben.

Gibt es auch mögliche »Nachteile« der Inklusion?

Ich würde nicht sagen, dass es »Nachteile« der Inklusion gibt, sondern dass es eher eine Sache der Prioritätensetzung ist. Eine Ausstellung inklusiv zu erarbeiten, führt zu einem Mehraufwand. Es gibt Aufgaben, die sonst nicht Teil des Kuratierens sind. Beispielsweise, dass jede Hörstation transkribiert wird oder Objektbeschreibungen hergestellt werden. Das ist sicherlich nicht für jede kleinere Ausstellung so machbar. Für größere Projekte kann das jedoch direkt eingeplant werden.

Werden andere Themen durch den Fokus auf Inklusion auch mal vernachlässigt?



Das Blindenleitsystem zieht sich durch die gesamte Ausstellung und hilft auch Menschen ohne Behinderungen, sich zu orientieren.

Wenn man so inklusiv arbeitet wie wir und dies auch so priorisiert, dann fallen andere Aufgaben auch mal weg, aber meiner Meinung nach bringt die Inklusion nur Vorteile. Das Blindenleitsystem beispielsweise wird von vielen Besuchenden auch als Orientierung genutzt. Es kommt natürlich immer auf die Perspektive an, wie man auf das Museum guckt.

Mit welcher Perspektive gehst du daran?

Mir ist es wichtig, so viele Zugänge wie möglich zu schaffen, für so viele Menschen wie möglich. Natürlich ist der ganze Aufwand teurer, allein das Erstellen der Videos mit Gebärdensprache. Gerade an einem Ort wie hier, wo Dinge wie Diskriminierung und Ausgrenzung von Menschen ein Thema sind, finde ich es wichtig, dass es offen für viele ist.

Du hast bereits von höheren Kosten gesprochen, die durch die Inklusion in eurem Museum entstehen. Bekommt ihr da Unterstützung durch Förderung oder tragt ihr diese selbst?

Wir haben Geld vom Fond für Barrierefreiheit des Landes Schleswig-Holstein

bekommen. Für das Projekt mit der Zusammenarbeit mit den Fokusgruppen konnten wir zusätzliches Geld generieren, da wir den zweiten Platz des Preises »Zukunftsgut« von der »Commerzbank Stiftung« gewonnen haben. So konnte unter anderem das taktile Hausmodell finanziert werden. Die Ausstellung an sich ist durch die inklusiven Maßnahmen nicht teurer geworden. Es haben sich einfach Prioritäten verschoben. Wir konnten beispielsweise beim Ausstellungsbau sparen, indem wir auf vorhandene Lösungen zurückgegriffen haben. Allgemein haben wir kostengünstige Lösungen gefunden, wodurch wir Mittel für die Inklusion hatten.



UNSERE AUTORIN YVONNE WIEMANN IST 23 JAHRE ALT UND STUDIERT DEUTSCH UND POLITIKWISSENSCHAFT.

Menschen in Not helfen – HEMPELS bittet um Spenden

GELDSPENDEN

Wir benötigen weiterhin Ihre Unterstützung für in Not geratene Verkäuferinnen und Verkäufer. Bitte spenden Sie dafür auf unser Konto: HEMPELS e.V., DE66 2105 0170 1004 0834 14

KONTAKT

über (0431) 67 44 94

DANKE. Wenn die Not am größten ist, müssen auch Nächstenliebe und Solidarität wachsen.

Bitte helfen
und spenden Sie

HEMPELS e.V.
DE66 2105 0170
1004 0834 14

Unsere Lieblingsorte

Es ist bei HEMPELS eine gute, alte Tradition geworden, dass die März-Ausgabe von Studierenden der CAU gestaltet wird. Doch wer sind der Autor und die Autorinnen, die unterschiedliche Studiengänge belegen und sich in unserem Seminar am Zentrum für Schlüsselqualifikationen (ZfS) zu einem kreativen Team zusammengeschlossen haben? Wir verzichten an dieser Stelle auf Porträts, stattdessen verraten sie ihre Lieblingsorte!

Mein Schreibtisch

Mein Lieblingsplatz ist, so einfach es auch klingen mag, mein Schreibtisch. Ich sammle den ganzen Tag über Eindrücke und am Abend sitze ich an meinem Schreibtisch und arbeite an neuen Projekten. Ich bearbeite meine geschossenen Fotos, schneide Videos und schreibe Geschichten.

LEA KLEINERT

Der Hamburger Hafen

Mein Lieblingsort ist definitiv der Hamburger Hafen. Als gebürtige Hamburgerin liebe ich die Nähe zum Wasser und kann dort immer wieder neue Energie tanken. Der Ort hat für mich auch einen emotionalen Wert, weshalb ich immer wieder dorthin zurückkehre und die schönsten Sonnenuntergänge, die die Stadt zu bieten hat, genießen kann.

YVONNE WIEMANN

Das Kieler Opernhaus

Mein Lieblingsort in Kiel ist das Opernhaus. Warum? Ganz einfach, das Opernhaus ist ein Ort, an dem die unterschiedlichsten Menschen zusammenkommen. Ob Teil einer Produktion oder Zuschauer, eins haben dort alle gemeinsam – die Liebe zu Musik und zur Kunst. Faszinierend!

GRETA-MARIA GEMBRIS

Der Fußballplatz

Hier kann ich alles vergessen, was um mich herum passiert. Das ist ein sehr befreiendes, angenehmes Gefühl. Gleichzeitig ist die Bewegung und das gesellschaftliche Miteinander eine mentale Stärkung. Ich komme aus meinem Alltag heraus und verlasse meine Komfortzone. Ich spiele auf der linken Außenbahn und bewundere die Leichtigkeit und das Talent von »Lücke« (Nationalspieler Niclas Füllkrug).

JOSHUA GRIMM

Die Buchhandlung

Ich liebe es, in dieser besonderen Atmosphäre zwischen den Büchern zu verweilen, zu schmökern und mir neue Geschichten auszusuchen, in deren Welten ich mit einem Kaffee oder Tee eintauchen kann. Im Sommer tue ich dies auch sehr gerne am Strand.

REGINA SCHLEICHER

Der Germaniahafen

Bei einem Kaltgetränk und angenehmen Temperaturen ist der Germaniahafen mein Lieblingsort. Mit Freund/innen bei Sonnenuntergang das Leben genießen und den Abend mit einer Radtour an der Kiellinie beenden.

MIRIAM HASCHEM

Der Falckensteiner Strand

Entspannung nach der Uni bekommt in Kiel im Sommer eine ganz andere Bedeutung. Freunde einpacken oder ein gutes Buch, runter zur Kiellinie, ab auf die Fähre und los geht's. Egal wie, in einer halben Stunde ist man da – mein Lieblingsort in Kiel ist der Falckensteiner Strand.

JASMIN BUCHBERGER

Der Stall

Hier steht mein Pflegepferd Kraflar, ein 24-jähriger Isländer, mit dem ich sehr gerne unterwegs bin. Meistens spazieren wir gemütlich durch den Wald oder galoppieren um die Felder. Diese Momente genieße ich, dann kann ich richtig abschalten. Ich liebe es auch, Zeit mit meinen Kaninchen zu verbringen, die mich schon mein halbes Leben begleiten.

MILENA MEWES

Das »Peaberries«

Wie für viele Menschen ist guter Kaffee ein wichtiger Bestandteil meines Alltags. Da ist es ja nur logisch, dass mein Lieblingsort ein Coffeeshop ist. Im »Peaberries« in Kiel habe ich auf jeden Fall den besten Kaffee gefunden und beim Austausch von Klatsch und Tratsch auch die besten Freundschaften.

FABIENNE JOSWIG

Die Steilküste an der Schlei

Hier habe ich als Kind schon mit meinem Bruder gespielt. Auch heute komme ich gerne mit der Familie und meinen Hunden hierhin. Das bedeutet, dass ich mit diesem Ort ganz viele Erinnerungen verbinde. Im Frühling und im Sommer ist es besonders schön, da kann man sich für eine Weile hinsetzen und, mit der Sonne im Gesicht, die Ruhe genießen.

MERLE DUTZ



»» Von meinem Studium profitiere ich bis heute««

Katharina, 52, verkauft unser Straßenmagazin in Kiel



Seit fünf Jahren HEMPELS-Verkäuferin: Katharina im Innenhof vor unserem Vereinscafé »Zum Sofa«, in dem sie die aktuellen Ausgaben bekommt.

Vier Studiengänge habe ich begonnen. Doch obwohl ich stets gute Noten hatte, konnte ich keinen abschließen. Woran das lag – und weshalb ich trotzdem von meiner Uni-Zeit profitiere, davon möchte ich in dieser Studierenden-Ausgabe berichten. Das aktuelle Heft fällt übrigens mit meinem Jubiläum zusammen: Diesen März verkaufe ich seit fünf Jahren HEMPELS.

Nach meinem Abitur in Bad Oldesloe wollte ich in Hamburg studieren, hätte dafür aber einen besseren Notenschnitt gebraucht. Deshalb arbeitete ich in einem Altersheim und schrieb mich für das Wintersemester 1992/93 an der Christian-Albrechts-Universität (CAU) zu Kiel ein. Für Soziologie, Pädagogik und Sozialpsychologie.

Nebenbei spielte ich in Hochschulgruppen Theater. Das gefiel mir so sehr, dass ich Schauspielerin werden wollte. Doch dann hatte ich einen Zusammenbruch. Damals erwischte mich zum ersten Mal meine manisch-depressive Erkrankung. Nach einem Klinikaufenthalt sah ich keine Perspektive mehr in meinem Studium – ich war einfach zu sehr raus.

Einen neuen Anlauf startete ich im Wintersemester 1999/2000: In Flensburg probierte ich es mit Deutsch und Englisch auf Realschullehramt. Bis mir nach einem Jahr erneut meine Psyche einen Strich durch die Rechnung machte, und ich wieder in eine Klinik musste. Um weiter zu studieren, fehlte mir Geld. Also hielt ich mich mit verschiedenen Jobs über Wasser; zum Beispiel als Spülerin.

Später versuchte ich es noch zwei Mal mit einem berufs begleitenden Studium: Als ich Soziale Arbeit an der Kieler Fachhochschule studierte, erkrankte meine Mutti und konnte mir nicht mehr mit meinen Zwillingssöhnen helfen. Und nachdem ich mich Jahre danach für Pädagogik und Volkskunde an der CAU immatrikulierte, traf mich wieder eine manisch-depressive Phase.

Warum ich es immer wieder versuchte? Weil mich die Fächer interessieren. Weil ich dafür 13 Jahre zur Schule gegangen bin. Und weil es doch nicht sein kann, dass ich mich von meiner Krankheit so runterziehen lasse. Das dachte ich jedenfalls – bis ich einsah, dass es leider nicht geht.

Trotzdem bin ich heute zufrieden. Dass ich meine psychischen Probleme inzwischen im Griff habe, dazu trägt auch HEMPELS bei: Weil ich mir meine Arbeit frei einteilen kann und ich positives Feedback bekomme, ist der Straßenverkauf die perfekte Nische für mich. Dabei komme ich mit ganz verschiedenen Menschen ins Gespräch; ich erlebe Soziologie live. Und was ich an der Uni gelernt habe, hilft mir, Verständnis für andere zu haben.

PROTOKOLL UND FOTO: GEORG MEGGERS

JA, ICH MÖCHTE HEMPELS UNTERSTÜTZEN!

FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Ich möchte Fördermitglied von HEMPELS werden und zahle monatlich / jährlich _____ Euro

- Einzug (erfolgt bei Beträgen unter 5 Euro/Monat vierteljährlich)
- Überweisung auf das Konto: IBAN: DE66 2105 0170 1004 0834 14; BIC: NOLADE21KIE
- HEMPELS e.V. ist vom Finanzamt Kiel (Nord-GL 4474) als mildtätig anerkannt. StNr. 20/291/84769
Ich bin mit der Veröffentlichung meines Namens einverstanden

MEINE ANSCHRIFT

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum & Unterschrift

BANKVERBINDUNG

DE - - | - - - - | - - - - | - - - - | - - - - | - - - -
IBAN

- - - - - | - - - -
BIC

Bankinstitut

Bitte senden an:
HEMPELS Straßenmagazin,
Schaßstraße 4, 24103 Kiel
Fax: (04 31) 6 61 31 16
E-Mail: abo@hempels-sh.de
Oder einfach anrufen: (04 31) 67 44 94

HEMPELS

Wir trauern um

MIROSLAW LOZOWSKI

* 04.07.1959 † 12.01.2024

Miroslaw verkaufte unser Straßenmagazin und besuchte unsere Einrichtungen in Kiel.
Er wird uns fehlen.

Gäste, Ehrenamtliche sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von HEMPELS

HEMPELS ONLINE

Weitere News und Infos finden Sie auf unserer Webseite www.hempels-sh.de sowie auf unseren Social-Media-Kanälen auf Facebook (www.facebook.com/StrassenmagazinHempels) und Instagram (@hempels_sh).



Maurermeister Klinger

Natursteinarbeiten | Betonarbeiten
Sanierungen | Eingangspodeste **Kiel**

Graf-Spee Straße 7 24105 Kiel
Tel: 0431 - 58 78 394

E-Mail: info@maurermeisterklinger.de
www.maurermeisterklinger.de

IMPRESSUM

Herausgeber des Straßenmagazins
HEMPELS e. V., Schaßstraße 4,
24103 Kiel, Tel.: (04 31) 67 44 94
Fax: (04 31) 6 61 31 16
Redaktion Georg Meggers (V.i.S.d.P.),
Peter Brandhorst, Wolf Paarmann
redaktion@hempels-sh.de
Online-Redaktion Georg Meggers, Jana
Fischer
Foto Holger Förster
Mitarbeit Michaela Drenovakovic,
Ulrike Fetkötter, Alexander Hertz-Klep-
tow, Hans-Uwe Rehse, Margit Waschull,
Oliver Zemke
Layout Nadine Grünewald
Redesign 3G-GRAFIK,
Uta Lange und Götz Lange
Anzeigen Vera Ulrich
anzeigen@hempels-sh.de
HEMPELS in Flensburg
Johanniskirchhof 19, Tel.: (04 61)
4 80 83 25, flensburg@hempels-sh.de
HEMPELS in Husum
nordfriesland@hempels-sh.de
HEMPELS in Lübeck
Wahmstraße 80, Tel.: (04 51)
400 25 76 40, luebeck@hempels-sh.de
HEMPELS im Internet
www.hempels-sh.de
Geschäftsführung Vera Ulrich
verwaltung@hempels-sh.de
Vereinsvorstand Jo Tein (1. Vors.),
Catharina Paulsen, Lutz Regenber
vorstand@hempels-sh.de
HEMPELS-Café Schaßstraße 4, Kiel,
Tel.: (04 31) 6 61 41 76
Druck PerCom Vertriebsgesellschaft,
Am Busbahnhof 1, 24784 Westerrönfeld
Geschäftskonto HEMPELS
IBAN: DE43 2105 0170 1003 5790 40
BIC: NOLADE21KIE
Spendenkonto HEMPELS
IBAN: DE66 2105 0170 1004 0834 14
BIC: NOLADE21KIE
Als gemeinnützig anerkannt: Finanzamt
Kiel Nord unter der Nr. GL 4474
**HEMPELS Straßenmagazin ist Mit-
glied im Internationalen Netzwerk
der Straßenzeitungen sowie im forum
sozial e.V.**



HEMPELS wurde 2015 ausgezeichnet mit
dem Ingeborg-Drewitz-Preis für die Arbeit
der Schreibwerkstatt für Gefangene.

Veganes Bananenbrot

von Greta-Maria Gembris und Paula Weber

Für 4 Personen:

- drei Bananen
- 120 ml Agavendicksaft
oder Ahornsirup
- 4 EL neutrales Öl (z. B. Kokosöl)
- 4 EL (pflanzliche) Milch
- 1 EL Apfelessig
- 70 g zarte Haferflocken
- 170 g Vollkornmehl
- 4 EL gehackte Nüsse nach Wahl
- 1,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Blaubeeren oder Schokodrops



Foto: Greta-Maria Gembris



Foto: Greta-Maria Gembris

Greta-Maria Gembris (Deutsch und Politikwissenschaft, auf dem Foto links) und Paula Weber (Soziologie und Politikwissenschaft) studieren an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und belegen im Zuge dessen das HEMPELS-Seminar. »Uns begeistert daran die Verbindung von sozialem Engagement mit praktischer Arbeit und ersten Erfahrungen im Journalismus«, berichtet Greta. Die beiden Studentinnen teilen mit der HEMPELS-Leserschaft ihr liebstes Rezept für veganes Bananenbrot, ein prima Snack für die Uni und bei den Kommiliton/innen sehr beliebt!

Zuerst werden die flüssigen Zutaten mit zwei Bananen verrührt, die zuvor mit einer Gabel zerdrückt wurden. Anschließend die trockenen Zutaten hinzufügen und mit Schokodrops oder Blaubeeren zu einem zähen Teig verarbeiten. Eine Kastenform einfetten und den Teig darin glatt verstreichen. Die dritte Banane der Länge nach halbieren, mit Ahornsirup beträufeln und auf dem Teig leicht eindrücken. Dann die Form in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen stellen und 30 Minuten backen lassen. Nun noch 15 Minuten bei 150 Grad backen und abkühlen lassen. Das Bananenbrot ist auch nach ein paar Tagen noch gut genießbar und lässt sich ganz leicht mit Erdnussbutter aufpeppen. **GG/PW**

PAULA UND GRETA WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!

	2	1		3		9	5	
		7		5		6		
5			6	9	7			1
	7			6			2	
	6		3		9		7	
	8			7			1	
8			5	2	3			4
		4		1		5		
	5	6		8		1	9	

Leicht

Das jeweilige Sudoku-Diagramm muss mit den Ziffern 1 bis 9 aufgefüllt werden. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen. Die Lösungen veröffentlichen wir im nächsten Heft.

Lösung Februar 2024 / Nr. 333:

2				4				1
	8			3				9
		1	8		9	5		
	1		9		4		7	
		7				1		
	9		5		7		6	
		3	2		6	4		
	2			7			5	
6				9				3

© BERTRAM STEINSKY

Schwer

8	3	2	7	5	9	6	4	1
6	9	4	1	2	8	3	7	5
1	5	7	6	3	4	8	2	9
4	1	6	9	7	5	2	3	8
3	8	9	4	6	2	5	1	7
2	7	5	8	1	3	4	9	6
7	6	3	2	8	1	9	5	4
5	4	1	3	9	6	7	8	2
9	2	8	5	4	7	1	6	3

Leicht

4	3	5	1	7	2	8	6	9
7	1	8	4	6	9	2	3	5
6	2	9	3	5	8	7	4	1
8	7	6	5	2	4	9	1	3
1	9	2	8	3	6	4	5	7
5	4	3	7	9	1	6	8	2
9	8	1	2	4	3	5	7	6
3	6	7	9	8	5	1	2	4
2	5	4	6	1	7	3	9	8

Schwer

HEMPELS-KARIKATUR VON KOSTAS KOUFOGIORGOS
WWW.KOUFOGIORGOS.DE





SOFARÄTSEL

Haben Sie zuvor das kleine Sofa gefunden?

Dann Seite 2 lesen und mitmachen!

Krank Studeert



Foto: Ilayda Bal

Dat Leven vun Studenten is lustig un bunt. Se fiert de Nachten dörch un slaapt achterran de hele Daag. Un denn maakt se blau un swänzt de Vörlesen. De Studententiet, dat sünd fule Johr. Dorför studeert de Studenten ok mööglichst lang, denn dat is allens een grode Spaaß. Un denn de lange Semesterferien, de sünd ja länger as de Tieden vun de Vörlesen. Un achterran verdeent se all een Barg Geld för 't Kloocksacken un Rümsitten. De Reputatschoon vun Studenten is lange Tieden nich grad goot west.

So krass hebbt de mehrsten Studenten dat fröher woll ok nich beleevt. Worüm denn disse Vertellen? Villicht vunwegen sentimentale Föhlen vun de Lüüd, de studeert hebbt. Un in de Sellschop hett ok lange Tieden de Menen vörherrsch, dat de Lüüd, de een Utbillen maakt, veel mehr un veel harder arbeiden möönt as de Lüüd, de studeert. För vele Lüüd hett dat wiss so utsehn, as wenn rieke Minschen ses Kinner een gode un fule Leven betahlt. Studeern is blots wat för Rieke west. Een Student is een Fuuljack west.

Wenn een dat Studentenleven vun hüüt un dat vun fröher verglieken deit, denn sünd de Schangsen noch jümmers nich gliiek. För Kinner ut Familjen mit wenig Inkamen is dat hüüt jüst as swoor as dat fröher west is. Eendoont wat de Politikere verseekert.

Man för all de Studenten warrd de Belasten jümmers grötter. Wat is de Pries för een gode Utbillen?

Een poor Johr blots funkschoneern, Stress, Överlast, Utbrenntween, Depreschoon, Bang för de tokamen Tieden. Studeern maakt krank. Un wenn de Studententiet to enns is, denn sünd ok all de Problemen vergeeten? Kann een denn einfach ümschalten? Vele Studenten funkschoneert in de Studententiet un fallt na de Afsluss in een depe swatte Lock. Mit de Arbeit kaamt niege Belasten. Een Studium is hüüt keen Versekern mehr för een grode Karriere or een grode Inkamen.

As lang as sik de junge Lüüd krank studeert, köönt se achterran nich mit vulle Engaaschment un Insatz de Beroop or de Arbeit dörchföhren. Man eendoont, wat du studeerst or een Utbillen anfangst, dien Beroop mutt di een sekere Utkamen un de Grundlaag för een gode Leven beden. Wi bruukt opsteeds niege Anknüttpünkt in de Billenspolitik. Utbillen, Studium un Beroop dörf keen Belasten för de Minschen sien.

DIE AUTORIN UND DOZENTIN MARGIT WASCHULL AUS KIEL SCHREIBT PLATTDÜÜTSCH UND DEUTSCHE TEXTE FÜR KINDER UND ERWACHSENE. SIE STELLT PLATTDEUTSCH IN SCHLESWIG-HOLSTEINISCHEN KITAS UND SCHULEN VOR UND INFORMIERT ÜBER MEHRSPRACHIGKEIT. KONTAKT: PLATT-ATTACK.SH@GMX.DE



Volltreffer
im Netz

Der Knaller für Kleinunternehmen & Existenzgründer

Rundum-Sorglos-Websites | Online-Marketing
Flyer | Visitenkarten | u.v.m.

volltreffer-im-netz.de by ideenwerft | Tel. 0431 26092211

OBOLUS ///
SOZIALLEBEN IN KIEL

Web: info@obolus-kiel.de
Insta: obolus_sozialleben_kiel

**Wir bedanken uns
bei allen Spender*innen.**

Filiale Zentrum Schnitzplatt 74a Mo-Fr: 9:00 - 18:00 Tel: 0431 71037012	Filiale Oetrichsdorf Hakenborstel-Weg 47 Mo-Fr: 9:00 - 18:00 Tel: 0431 60039711	Filiale Gaarden Hannesstraße 48 Mo-Fr: 9:00 - 18:00 Tel: 0431 70033411
---	---	--

Ein Projekt von
flavor jobcenter.kiel



**GAARDENER
APOTHEKE**

Apotheker Jochen Kümmerle
Karlstal 33 · 24143 Kiel
Tel. 04 31/73 22 52 · Fax 77 52 00

Ollie's Getränke Service

Getränke, Fassbier und Zapfanlage, Wein und Sekt, Lieferservice
bis Kiel und weiter... und wir stellen Ihnen die Ware in den Kofferraum

VOM 4. BIS 8. 3. 2024 IM ANGEBOT:



WITTENSEER SPORT VITAL

8,99 EUR
je 12 x 0,7 l (+ Pfand)

Ollie's Getränkeservice, Kieler Straße 10, Langwedel
Öffnungszeiten: Mo. + Fr. 9-17 Uhr, Di. - Do. 14-17 Uhr

Telefon: 0 43 29 / 8 16



Agenturleiterin
» **Martina Burmeister**
Versicherungsfachfrau (IHK)

Altes Dorf 23, 23898 Sandesneben
» **0151 68123231**
mburmeister@itzehoer-vi.de



www.mburmeister.itzehoer-vi.de

DREAMTEC AIR
Schlafen wie auf Wolken

EXKLUSIVE AIRMATRATZEN

- Liegekomfort einfach per Knopfdruck selbst einstellen
- Nahezu druckpunktfreies Liegen durch luftgedertes Schlafsystem
- Passt auf alle Lattenroste oder Boxspringmodelle

**Jetzt
Probe
liegen!**



60 Härtegrade in einer Matratze | Made in Germany

www.wasserbett-am-mittelpunkt.de | Tel. 0176 / 205 426 50