



Lebenshilfe
Südthüringen



LebensZeitung

Zeitschrift der Lebenshilfe Südthüringen



Dein Partner fürs Lesen
Ausgabe Frühjahr/Sommer 2023

Inhaltsverzeichnis

Seite 3	Vorwort
Seite 4	CAP-Café
Seite 6	Mann der Ausgabe - Christoph Werner
Seite 8	Unterhaltung
Seite 10	Ein Tag in der Schulbegleitung
Seite 12	Der innere Schweinehund
Seite 16	Frau der Ausgabe - Christiane Bauer
Seite 18	Mercedes Villa
Seite 19	Tischtennisturnier
Seite 20	Außenarbeitsplatz MIWE
Seite 22	Tag der neuen Mitarbeiter
Seite 24	Spender 2022
Seite 25	Leichte Sprache
Seite 26	Ein Tag im Sekretariat
Seite 27	Pilzarbeit bei INTAR



gemalt von Redaktionsmitglied Enrico Scheler



Unser Redaktionsteam ist stolz, die zweite Ausgabe der LebensZeitung zu präsentieren. Alle Artikel wurden so gedruckt, wie sie geschrieben wurden. Jeder individuell und anders. So, wie wir alle hier zusammen leben und arbeiten dürfen. Für Fragen und Rückmeldungen oder Themen für die nächsten Ausgaben stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

redaktion@lebenshilfe-suedthueringen.de

Impressum

Herausgeber: Lebenshilfe Südthüringen e.V. | Vorstand: Christoph Kubald

Adresse: Rohrer Straße 2b, 98617 Meiningen | Mail: info@lebenshilfe-suedthueringen.de

Internet: www.lebenshilfe-suedthueringen.de

Redaktionsleitung: Franziska Reich | Telefon: 03693/884738

Redaktion: Bodo Werrbach, Marco Fischer, Jenny Herbert, Theresa Dreßel, Enrico Scheler, Thomas Rübiger, Gabriela Heinold, Jeanette Schneider, Yvonne Grüßing, Lara-Sophie Peter

Druck: Flyeralarm | www.flyeralarm.de | Auflage: 500 Stück

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

neues Jahr, neues Glück – neue Ausgabe. Nachdem die erste Ausgabe der LebensZeitung ein voller Erfolg war, halten Sie nun die Frühjahrs- und Sommerausgabe in der Hand.

Im letzten halben Jahr hat sich wieder einiges in unserem Träger getan. Dabei stechen zwei große Projekte ganz besonders hervor.

Zum einen ist das die Mercedes-Villa in Zella-Mehlis. Dort sind in den letzten beiden Jahren durch die Projekt95 GmbH aus Ilmenau exklusive Wohnungen für eine Pflege-WG entstanden, die nun bezogen werden.

Das historische Gebäude wurde von Grund auf erneuert und modernisiert.

Die Wohngemeinschaft wird von unserem mobilen Dienst betreut. In der unteren Etage wird nun auch eine Tagespflege, die durch uns betrieben wird, eröffnet. Sie finden dazu mehr in dieser Ausgabe.

Das zweite große Projekt ist unser neues CAP-Café, das gleich neben dem Markt im Kaiserpark zu finden ist. Viele Monate haben die Verantwortlichen geplant, vorbereitet und eingerichtet. Im Dezember konnte das Café eröffnet werden und erfreut sich großer Beliebtheit. Im Beitrag auf Seite 4 finden Sie einen Gutschein für einen Kaffee. Lassen Sie sich ihn schmecken und empfehlen Sie uns weiter.

Wir durften in dieser Zeit auch wieder viele neue Mitarbeiter begrüßen und ich freue mich, dass wir trotz der angespannten Arbeitsmarktsituation immer wieder Menschen davon überzeugen können, ein Teil der Lebenshilfe-Familie zu werden. Seit einiger Zeit gibt es wieder den „Tag der neuen Mitarbeiter“, bei dem wir viele Einrichtungen und Produkte vorstellen. Auch hierzu gibt es einen Beitrag in der Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine schöne Frühlings- und Sommerzeit!

Ihr

Christoph Kubald



Hereinspaziert... willkommen im CAP-Café



Am 03.12.2022 war es endlich soweit. Genau am 13. Geburtstag unseres CAP-Marktes war die inoffizielle Eröffnung des CAP-Cafés. An diesem Tag gab es 13 % auf das ganze Sortiment des Einkaufsmarktes und des Cafés. Außerdem sollte der Tag gleichzeitig als Testlauf für die Kundenschaft und die Mitarbeiter der Lebenshilfe genutzt werden.

Die offizielle Eröffnung erfolgte sodann am darauffolgenden Montag, dem 05.12.2022. Der Verkauf von Backwaren lief sehr gut an. Außerdem ist die Nachfrage zur warmen Mittagsversorgung nach wie vor groß.

Aktuell gibt es von Montag bis Freitag täglich ein warmes Mittagsgeschicht. Hierzu wird wöchentlich eine Karte erstellt, welche auf unserer Homepage, der Mitarbeiter-App und facebook/Instagram zu finden ist. Zudem liegt die Wochenkarte im CAP-Café für alle aus. Frau Bauer nimmt sehr gerne Essenswünsche u. -ideen entgegen. Außerdem gibt es eine große Auswahl an belegten Brötchen, Suppen, Bowls und weiteren verschiedenen Imbissangeboten.

Anbei ein Gutschein für einen kleinen Kaffee. Einfach beim Besuch vorzeigen und schmecken lassen!

Autorin: Yvonne Grüßing (Sekretariat und Vorstandsassistenz)



Gutschein für 1 kleine Tasse Kaffee
Einfach beim nächsten Besuch vorzeigen und genießen.



Unser Café-Kassenschlager - Königsberger Klopse

das Rezept zum Nachkochen von Norman Bauer

Zutaten für 4 Personen: 500g gemischtes Hackfleisch / 75ml Schlagsahne / 30g Butter / 30g Mehl / 30g Kapern / 1 Brötchen vom Vortag / 1 Zwiebel / 1 Ei / 1 Eigelb / 1 TL Senf / Spritzer Zitronensaft / Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Brötchen im kalten Wasser einweichen.
2. Die Zwiebel klein hacken und mit dem Hackfleisch, dem Ei und dem ausgedrückten Brötchen in eine Schüssel geben. Das Ganze gut durchkneten und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Ca. 12 kleine Klößchen formen.
3. Einen Topf mit Brühe zum Kochen bringen und die Klößchen darin ca. 10 Minuten sieden lassen.
4. Die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen, die Brühe im Topf durch ein Sieb gießen und einen halben Liter davon abmessen.
5. In einem Topf die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren den halben Liter Brühe langsam mit unterrühren und das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Kapern abtropfen lassen. Die Sahne und das Eigelb verrühren. Die Eimischung dann vorsichtig unter Rühren in die Sauce geben. Die Sauce darf jetzt nicht mehr kochen!
7. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Kapern dazugeben.

Dazu passen Kartoffeln. Viel Spaß beim Nachkochen!



Unser Mann der Ausgabe: Christoph Werner

Christoph Werner besucht seit vielen Jahren die Werkstatt unseres Unternehmens in der Wolfsgrube in Meiningen und lebt im Wohnheim „Schöne Aussicht“ in der Barbarastraße. Christoph verbringt aber auch viel Zeit mit seiner Familie – gerade an den Wochenenden oder im Urlaub.

Er wurde als ein Baby von Dreien, also Drillingen, geboren: Christoph, Pascal und Dominique. Christoph ist von Geburt an blind.



DREI Dinge sind für Christoph von größter Bedeutung im Leben:

Liebenswürdigkeit:

Christoph gibt sich stets freundlich, zuvorkommend, höflich – einfach liebenswert. Seit Jahren übt er sein Amt im Heimbeirat mit viel Engagement und Herzblut aus. Regelmäßig fährt Christoph mit Herrn Dirk Wessely zu Sitzungen des Heimbeirates in die größeren Städte, zum Beispiel Erfurt oder Jena. Sowohl in der Werkstatt als auch im Wohnheim hat Christoph ein unwahrscheinlich gutes Verhältnis zu allen. Und so soll es auch sein - die Menschen helfen sich gegenseitig. So gießt zum Beispiel jeder Christoph gerne den Kaffee ein oder schenkt ihm eine andere kleine Geste. Er wiederum gibt das mit seiner liebenswerten Art zurück.

Korrektheit:

Sehr korrekt ist Christoph. Das fängt schon bei der Pünktlichkeit an. Christoph ist stets sowohl für die Arbeit, für Aktivitäten und Dienste im Wohnheim oder für andere Termine, sehr gut vorbereitet. Sowohl auf der Arbeit als auch zu Hause oder im Wohnheim sind Christoph Ordnung und Sauberkeit absolut wichtig. Oft verrichtet Christoph auch mit einem Freund Dienste – alles glänzt danach.

Kunst und Kreativität:

Christoph ist Musiker. Er kann drei Instrumente perfekt spielen: Piano, Gitarre und Schlagzeug.

Christoph komponiert Musik selbst, oft zusammen mit seinem Bruder Pascal. Auch Pascal ist, genau wie Christoph, ein wahres Musiktalent. Die Beiden hatten bereits viele Auftritte.

Gerade im Wohnheim bei Festlichkeiten oder zu anderen Anlässen sowie im privaten und beruflichen Umfeld, verzaubert Christoph, oft mit Pascal, die Herzen der Zuhörer. Christoph und Pascal haben schon mehrere eigene CDs aufgenommen.

Christophs Zimmer im Wohnheim gleicht ein wenig einem kleinen Tonstudio, ja, einer kleinen „musikalischen Kreativwerkstatt“. Da steht das Keyboard, da liegt die Gitarre und das Schlagzeug steht auch im Raum. Unlängst bei einer Festlichkeit hat Christoph nicht nur mit Pascal, sondern sogar im Trio, noch mit seinem Gruppenleiter und Bezugsbetreuer im Wohnheim, Herrn Erik Schröder, tolle Songs performt.

Aber nicht nur für die Musik ist Christoph zu begeistern: Mit seinem Bezugsbetreuer Erik Schröder entstand beim sogenannten „Murmelmalen“ ein tolles Gemälde im abstrakten Stil aus dem „Schwarz heraus“.

Christoph, welche „drei“ Adjektive würdest du dir selbst zuordnen?

freundlich, hilfsbereit, offen (für fast alles)

Was arbeitest du und was bedeutet dir Deine Arbeit?

Ich arbeite in der Montage in der Werkstatt Wolfsgrube bei Frau Sibylle Lesser und Frau Britta Lehmann in der Gruppe. Da sortiere ich Gold- und Silberteile für die Firma Winkhaus.

Ich gehe einer sinnvollen Beschäftigung nach, komme zur Ruhe, ja ich verdiene mein eigenes Geld und ich fühle mich sehr wohl an meinem Arbeitsplatz.

Welche Musik hörst du gerne und welche Songs magst Du zur Zeit besonders?

Ich höre immer die neuesten Hits sehr gerne. Zur Zeit sind meine Lieblingssongs „Wonders“ von Michael Patrick Kelly aber auch ganz sehr „Zukunft Pink“ von Peter Fox und unbedingt noch „Dirty dancing“ von Glockenbach. Ich entdecke auch immer wieder gerne neue Radiosender.

Was erfüllt dich im Leben?

Ja, ich bin für fast alles offen, entdecke immer wieder gerne Neues. Wichtig sind mir meine Familie und meine Freunde. Ich pflege auch die alten Freundschaften. Meinen langjährigen Freund Marcel Schulze aus der Außenwohngruppe I besuche ich regelmäßig. Marcel holt mich dann immer ab und bringt mich wieder zurück in das Wohnheim.

Was ist dein Lieblingstier, Christoph?

Mein Lieblingstier ist der Hund. Bei meiner Familie leben 2 Hunde, die auch ich absolut ins Herz geschlossen habe.

Was macht dir Angst?

Ich habe Angst davor, dass irgendwann einmal meine lieben Großeltern versterben können.

Bist du glücklich und was macht Dich so richtig glücklich?

Ja, ich bin glücklich, und zwar auch deshalb, weil ich so eine liebe Familie und so viele liebe Freunde habe. Wir alle unternehmen immer wieder so schöne Sachen gemeinsam oder unterhalten uns einfach nur. Und ich habe mein Hobby, das Produzieren und Performen meiner eigenen Musik. Aber auch meine Arbeit im Werk macht mich glücklich.

Welche Hilfsmittel könnte es in der Zukunft für dich geben?

Ein Auto, das mich überall hinbringt, wäre toll für mich.

Wenn du drei Wünsche für die Zukunft frei hättest – was wären das für Wünsche?

Ich träume davon, in meinem Leben auch auf großen Bühnen zu spielen, vielleicht mit anderen Künstlern zusammen. Ein weiterer Traum ist es, in einem großen Tonstudio eine oder mehrere CDs aufzunehmen. Und dann wünsche ich mir, dass auf der ganzen Welt alle Menschen gut versorgt sind und glücklich leben können, dass sich alle Menschen verstehen und sich gegenseitig helfen.

Autoren: Bodo Werrbach, Marco Fischer (Kreativ-Werkstatt) & Jeannette Schneider (Wohnen)

LebensFreude - Unterhaltung

So wird's gemacht: In der Wortsuchliste sind alle Wörter aufgeführt, die auch im Suchbild zu finden sind. Die gesuchten Begriffe können sich waagrecht, senkrecht und diagonal zwischen den Buchstaben verbergen. Wenn man einen Begriff gefunden hat, streicht man ihn aus der Wortsuchliste und markiert ihn im Suchbild.

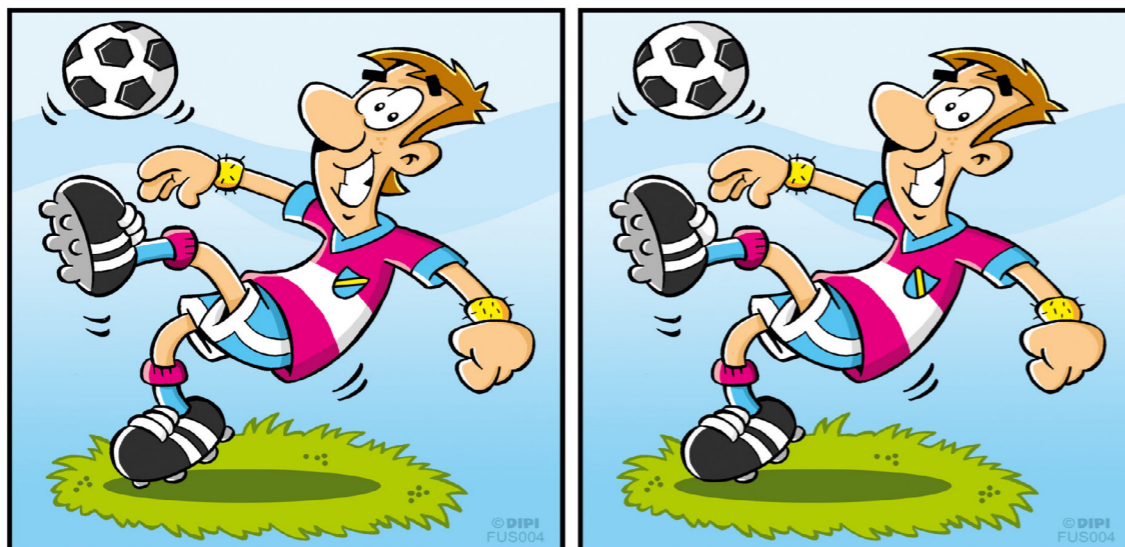
Inklusion
 kreativ
 Ehrenamt
 Hilfe
 Handicap
 Behinderung
 Arbeitgeber
 Inkluwir
 Wohnheim
 sozial
 Leben
 Capmarkt
 Pflege
 menschlich
 Werkstatt

M	E	N	S	C	H	L	I	C	H	A	I	P	D	I	A
M	I	N	O	K	R	E	A	T	I	V	B	Z	G	E	R
Q	Z	N	L	G	U	B	P	O	C	I	M	V	K	J	B
B	K	O	K	X	H	E	H	R	E	N	A	M	T	Q	E
E	I	R	K	L	S	N	H	N	D	J	G	V	U	H	I
H	Q	S	I	N	U	P	W	E	R	K	S	T	A	T	T
I	A	F	Z	S	F	S	V	T	S	Q	N	D	M	S	G
N	P	N	U	O	F	W	I	N	K	L	U	W	I	R	E
D	E	T	D	Z	G	R	P	O	H	C	L	D	P	U	B
E	J	F	C	I	Q	Z	U	H	N	S	R	S	I	L	E
R	S	O	H	A	C	A	P	M	A	R	K	T	S	K	R
U	I	P	L	L	M	A	H	I	O	P	R	S	N	Z	S
N	S	M	E	I	D	F	P	F	L	E	G	E	B	G	O
G	P	W	O	H	N	H	E	I	M	G	H	I	L	F	E

Entworfen von Jenny Herbert (KreativWerkstatt)

FINDE IM RECHTEN BILD 7 VERÄNDERUNGEN!

Die Auflösung gibt's auf Seite 24.



MAI

Frühlingsgruß

Leise zieht durch mein Gemüt
 Liebliches Geläute.
 Klinge, kleines Frühlingslied,
 Kling hinaus ins Weite.
 Kling hinaus, bis an das Haus,
 Wo die Blumen sprießen,
 Wenn du eine Rose schaust,
 Sag, ich laß sie grüßen.

Heinrich Heine
 eingereicht von Gabriela Heinold (INTAR)

Es strahlt das Leben,
 erweckt das Gemüt!
 Lässt die Laune heben.
 Seht, alles blüht!
 Vöglein trällern Lieder,
 Hoch in der Luft.
 Und immer wieder,
 dieser frische Duft
 Barfuß in der Natur!
 Man fühlt sich frei!
 Eine Frühlingskur,
 ist der späte Mai!

Theresa Drebel

Aufruf zum Fotowettbewerb - Sommer, Sonne, Sonnenschein



Foto: AndreFurtoda/pexels

Der Sommer und die Urlaubszeit stehen vor der Tür und wir möchten eure schönsten und witzigsten Bilder prämiieren. Schickt uns einfach eure Lieblingsbilder des Sommers **bis 15.09.2023** an redaktion@lebenshilfe-suedthueringen.de. Das Redaktionsteam wählt dann die besten Fotos aus und ihr könnt tolle Preise gewinnen. Natürlich werden wir auch so viele Bilder wie möglich in der nächsten Ausgabe veröffentlichen. Die Bilder müssen selbstgeschossen sein. Bitte schreibt uns euren Namen und wann und wo das Foto gemacht wurde.

SchulLeben: Ein Tag in der Schulbegleitung

Die Schulbegleitung gehört zu unserem Angebot der Offenen Hilfen und ist mit rund 100 MitarbeiterInnen einer der größten Bereiche der Lebenshilfe Südthüringen. Unser Angebot richtet sich an SchülerInnen und Kindergartenkinder mit einem Handicap oder besonderem Betreuungs- und Hilfebedarf. Wir möchten gerne einmal zeigen, was es heißt, als Schulbegleiterin zu arbeiten. Anja Hess, die in der Schulbegleitung Wartburgkreis tätig ist und die 15jährige Lilly begleitet, hat uns ihren Arbeitstag geschildert. Lilly hat eine Autismus-Spektrum-Störung und besucht die 8. Klasse der Regelschule Altensteiner Oberland in Bad Liebenstein.

7.10 Uhr - Der Arbeitstag beginnt mit der Abholung von Lilly am Schultaxi. Ich begleite sie in das Schulgebäude und wir suchen gemeinsam den Raum, wo der Unterricht stattfinden wird.

07.25 Uhr - Die Schule beginnt. Wir haben vorher noch etwas Zeit, um ihren Platz vorzubereiten und gemeinsam die Arbeitsmaterialien herauszusuchen. Ich bereite Lilly auf das bevorstehende Fach vor, was ihr Sicherheit und Ruhe gibt. Mein Platz ist an einem Tisch neben meinem Schützling. So kann ich sie jederzeit unterstützen.



Wenn Lilly sich nicht mehr konzentrieren kann oder mal keine Lust mehr hat, motiviere ich sie. Wenn es einmal eskalierende Situationen ihrerseites gibt, ist es meine Aufgabe, diese zu entschärfen und Lilly zu besänftigen. Vor dem Stundenende, vor Leistungskontrollen oder Arbeiten sage ich ihr die Zeit vor Ablauf an, so dass sie auf das Ende vorbereitet ist. Im Schulgebäude unterstütze ich Lilly bei der Raumfindung, da sie sich nicht alleine zurecht finden würde. Sollten spontane Raumwechsel anstehen, muss sie darauf vorbereitet werden. In den Pausen haben wir meist viel Spaß zusammen, da Lilly immer viel zu erzählen hat. Manchmal kann ich in ihre kleine Welt abtauchen und dadurch sogar dazulernen.

13.00 Uhr - Es ist Schulende. Wir packen alle Materialien gemeinsam ein und ich bringe Lilly zum Schultaxi, welches sie dann nach Hause fährt. Wenn der Tag gut lief und sie fleißig mitgearbeitet hat, gibt es einen kleinen Smiley als Belohnung für meinen Schützling.



Falls sie es mal nicht schafft, das Tafelbild zu übernehmen, schreibe ich bspw. für sie mit. Die Hausaufgaben trage ich in das Hausaufgabenheft ein und spreche sie mit ihr gemeinsam durch.



Lilly wird sehr gut in die Klasse mit einbezogen. Ihre Mitschüler haben sie super aufgenommen. Oftmals finden Interaktionen zwischen ihr und den Klassenkameraden statt, was mich natürlich sehr freut, weil ich dann sehe, wie glücklich sie ist und die Integration sehr gut gelungen ist. Meine Tätigkeit als Schulbegleitung bedeutet nicht nur täglich zur Arbeit zu gehen, sondern ist für mich vor allem ein Beruf mit Herz.



Man braucht viel Einfühlungsvermögen und Geduld, man ist die Vertrauensperson und zugleich Stütze des zu begleitenden Kindes. Es wird nie langweilig, da jeder Tag anders ist. Für mich persönlich ist diese Tätigkeit eine Bereicherung für mein Leben!

Autorin: Anja Hess
(Schulbegleitung Wartburgkreis)



In unserer Schulbegleitung im Wartburgkreis - dem größten Landkreis unseres Freistaates - sind 43 Schulbegleiter für die Lebenshilfe Südthüringen tätig. Der Bereich wird von Christiane Krug geleitet. Wir begleiten Schüler und Schülerinnen in momentan 24 Schulen sowie zwei Kindergartenkinder. Auch im benachbarten Bundesland Hessen werden zwei Schüler betreut.

LebensTipps- Der innere Schweinehund

Wenig hilft viel!

Wir sind oft unzufrieden mit uns selbst, wenn wir etwas nicht schaffen...Wir haben dies und das noch vor, erreichen aber unser Ziel nicht...Warum ist das so? Bis zu 90% der Menschen erreichen ihre Ziele nicht. Das macht unglücklich.

Woran liegt das? Am inneren Schweinehund! Täglich füttern wir ihn mit neuen Vorhaben und werden unzufrieden. Hier ein paar Tipps um das zu vermeiden: Ihr habte ein großes Ziel, dann hilft klein Denken. Das was ihr erreichen wollt, muss für euch realistisch sein, also auch durchführbar, um an das große Ganze heran zu kommen. Schwierige oder lästige Aufgaben schreibt ihr zuerst auf, dann sind sie zuerst abgehakt. Schreibt neben gut durchführbaren Aufgaben auch Pausen ein oder Momente zum Genießen. Arbeitet den Zettel dann so ab wie ihr euch wohlfühlt.

Jeden Tag ein neues Ziel, das ist ein gesundes Maß und führt, abgehakt, zum Glücksgefühl!

Autorin: Teresa Dressel (INTAR)

Weitere Tipps, um den inneren Schweinehund in Schach zu halten:

1. Finde deine ganz persönliche Motivation
„Mach doch mal mehr Sport!“ oder: „Du solltest auf gesunde Ernährung achten!“ Gut gemeinte Ratschläge von Menschen, die das Beste für Sie wollen. Der Impuls muss aber von Ihnen selbst kommen! Nur aus eigenem Antrieb überwinden Sie den inneren Schweinehund dauerhaft. Wer es nur für andere macht, lässt es meist schnell wieder bleiben. Beantworten Sie für sich die Frage: Wozu mache ich das? So finden Sie Ihre persönliche Motivation. Mit dieser Willensstärke machen Sie weiter, selbst wenn es anstrengend und unangenehm wird.

2. Beginne sofort

Ertappen Sie sich selbst bei Formulierungen wie „Das mache ich morgen“, „Nächste Woche fange ich an“ oder auch „Für das nächste Jahr nehme ich mir vor...“ Typisches Aufschieben, weil Sie den inneren Schweinehund nicht überwinden. Wollen Sie etwas machen, dann tun Sie es sofort. Starten Sie jetzt und warten Sie nicht ab.

3. Lege dir ein Ziel fest

Sie brauchen ein konkretes Ziel, das Sie verfolgen können. Ein paar Kilogramm abnehmen, regelmäßig Sport treiben, gesünder werden, mehr Ordnung ins Leben bringen, die Finanzen verbessern, Kontakte knüpfen... Die Möglichkeiten sind endlos. Dieses Ziel halten Sie sich vor Augen, wenn die Motivation nachlässt. Das gibt neue Energie. Sie sehen, wie Sie Stück für Stück näher kommen. Wählen Sie unbedingt ein realistisches Ziel. Wenn Ihnen klar ist, dass Sie die Vorgabe niemals schaffen können, entsteht Frust statt Lust. Sowohl der zeitliche Umfang als auch der Inhalt müssen schaffbar sein.



4. Visualisiere das Ergebnis

Visualisieren Sie, was Sie erreichen wollen und platzieren Sie ein Bild oder eine Notiz an einem präsenten Ort. Am Kühlschrank, auf dem Schreibtisch oder neben dem Bett sind geeignete Plätze. Hängen Sie die Stellenausschreibung von Ihrem Traumjob auf, auf den Sie hinarbeiten oder ein Bild von Ihrem Lieblingsoutfit, das Ihnen wieder passen soll. Je häufiger Sie das Ziel sehen, desto größer der Ehrgeiz, es zu erreichen. Das raubt dem inneren Schweinehund eine Menge Kraft.

5. Mache dir einen konkreten Plan

Wenn Sie das Ziel kennen und visualisieren, brauchen Sie noch einen konkreten Plan. Ein „Ich mache ab jetzt mehr Sport“ ist ein guter Vorsatz, aber viel zu vage. Legen Sie besser jede Woche konkrete Termine fest und markieren Sie diese in Ihrem Kalender. Machen Sie zudem einen Plan, wie Sie beginnen und welche Übungen Sie machen. Ein möglichst genaues Konzept sorgt für eine leichtere Umsetzung und erschwert Ausreden. Zudem entwickeln Sie sofort eine neue Routine. Halten Sie sich an den geschmiedeten Plan, arbeiten Sie an besseren Gewohnheiten. Anfangs kostet es natürlich Überwindung, doch wird es jedes Mal etwas leichter.

6. Rechne mit Problemen

Selbst mit gutem Plan wird es Probleme und Rückschläge geben. Der Fortschritt ist langsamer als erhofft, eine wichtige Aufgabe kommt dazwischen oder das Wetter spielt bei Ihrem Vorhaben nicht mit – solche scheinbar unvorhergesehenen Schwierigkeiten sollten Sie einkalkulieren. Verfallen Sie nicht in alte Denkmuster nach dem Motto „Tja, dann klappt es wohl nicht.“ Wenn Sie bereits mit Problemen rechnen, können Sie sich auf die Lösung konzentrieren. Überlegen Sie möglichst früh: Welche Faktoren könnten zu einer Herausforderung werden? Machen Sie sich bereits jetzt Gedanken, wie Sie diese überwinden können. Dann hat auch der innere Schweinehund keine Chance.

7. Suche dir einen Mitstreiter

Sie müssen sich dem inneren Schweinehund nicht alleine stellen. Suchen Sie Partner und Mitstreiter, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Die gegenseitige Unterstützung motiviert, wenn einer keine Lust hat oder aufgeben will, kann der andere zum Weitermachen animieren. Sich selbst kann man leichter belügen und den bequemen Weg wählen. Einem Mitstreiter machen Sie so leicht nichts vor. Ein Partner mit demselben Ziel steigert somit die Verbindlichkeit.

8. Lasse keine Ausreden zu

Ihr innerer Schweinehund lässt sich mit einem wichtigen Grundsatz überwinden: Es gibt keine Ausreden! „Ich habe keine Zeit“ oder „Ich wollte doch heute noch so viel erledigen“ – das mag plausibel klingen, doch Sie machen sich nur selbst etwas vor. Sie müssen sich die Zeit nehmen und Ihre Prioritäten klären. Machen Sie dabei keine Ausnahmen. Sobald Sie Ihren Ausreden nachgeben, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es immer wieder tun. Am Ende hilft nur Disziplin und ein starker Wille.

9. Belohne dich

Für Überwindung und Disziplin sollten Sie sich belohnen. Tun Sie sich etwas Gutes, das Ihnen Spaß, Freude und Wohlbefinden bereitet. Sie haben es sich verdient und erhalten Ihre Motivation. Denn Sie können sich schon im Vorfeld darauf freuen und so noch mehr Engagement entwickeln, um den Schweinehund zum Schweigen zu bringen. Setzen Sie klare Zwischenziele fest, die Sie entsprechend feiern.

10. Mache nach Rückschlägen weiter

Mal ehrlich: Trotz Disziplin und Motivation wird der Tag kommen, an dem der innere Schweinehund gewinnt. Das ist kein Weltuntergang, wenn daraus kein langfristiger Trend entsteht. Lassen Sie sich von diesem Zwischenfall nicht entmutigen und halten Sie weiter an Ihren Zielen fest. Ein Rückschlag ist kein Grund aufzugeben. Ganz im Gegenteil: Entwickeln Sie eine Jetzt-erst-recht-Mentalität und starten Sie wieder voll durch.

Quelle: Innerer Schweinehund: So überwinden Sie ihn (karrierebibel.de)



Zeichnung: Theresa Dreßel



Gestaltung BW

Unsere Frau der Ausgabe: Christiane Bauer

Christiane Bauer leitet seit vielen Jahren den CAP-Markt Meiningen und ist auch für das neu eröffnete Café zuständig. Wer Frau Bauer kennt, weiß, dass sie immer voller Energie und Power im Markt unterwegs ist und ihr Arbeitsalltag sehr aufregend und stressig sein kann. Eine echte Powerfrau - oder wie sie es selber nennt - das ist echte Bauer-Power!

Seit wann bist du bei der Lebenshilfe und Leiterin des CAP-Marktes?

Am 01.02.2012 wurde ich als stellvertretende Marktleitung eingestellt und seit 2016 bin ich Leiterin des CAP-Marktes.

Beschreibe uns bitte deinen Arbeitsalltag?

Ich arbeite in der Regel von 05:30-14.00 Uhr, meist wird es allerdings 15:00 Uhr.

Meine Hauptaufgaben sind:

- frühs als erstes die Obstabteilung einräumen,
- Bestellungen tätigen,
- Bürokräm und Kassenabrechnungen,
- die Mitarbeiter bzw. die Beschäftigten führen und leiten sowie einteilen wer, für welchen Bereich zuständig ist,
- zwischendurch telefonieren, E-Mails schreiben und beantworten,
- Verkaufen im Markt und im Café

Es kommt immer was dazwischen und irgendwer möchte immer etwas. Daheim geht es weiter mit der Erstellung von Dienstplänen, Werbung und Angebote schreiben sowie Kalkulationen und Planungen.

Was war das Lustigste/Witzigste, was dir mal passiert ist?

Im CAP ist es immer lustig- spontan fällt mir da jetzt nichts ein.

Dürfen wir auch etwas Privates über dich erfahren (Familie, Hobbys etc.)?

Ich bin verheiratet, habe einen erwachsenen Sohn und verbringe sehr gerne Zeit mit meinen zwei Hunden und im Garten.

Dort veranstalte ich auch einmal im Jahr eine „CAP-Gartenparty“ mit allen Mitarbeitern und Beschäftigten. Da freuen sich alle riesig drauf und ich verwöhne sie dann alle mit leckerem Essen. Bereits seit 6 Jahren veranstalte ich diese Party.

Wie wird das CAP-Café angenommen?

Das CAP-Café wird im Großen und Ganzen gut angenommen. An der einen oder anderen Stelle ist es natürlich noch ausbaufähig. Der Kundenzuwachs und das Angebot wird jede Woche mehr. Das Team findet sich langsam ein und alles wird routinierter.



Gibt es beim Mittagessen einen „Favoriten“ (Was schmeckt den Leuten)? Können wir hierzu das Rezept bekommen, um es zu veröffentlichen?

Am besten laufen Königsberger Klopse und Nudelgerichte, wie z. B. Nudeln mit Gulasch, Nudeln mit Tomatensoße oder Schinkennudeln.

Allgemein muss man zur Planung der Gerichte sagen, dass alles gut durchdacht sein muss. Vor allem bei der Verarbeitung von Produkten wie Fleisch.

Wo würdest du am liebsten Urlaub machen?

In Schweden oder Norwegen, also Skandinavien, um die Nordlichter zu sehen. Diesen Wunsch werde ich mir nächstes Jahr zu meinem 45. Geburtstag erfüllen.

Es ist aber auch Urlaub für mich in meinem Garten zu sein. Da kann ich gut abschalten.

Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir wünschen?

- weniger Stress auf der Arbeit
- Gesundheit für mich und meine Familie
- mehr Gelassenheit

Wie würdest du dich mit 3 Worten beschreiben?

humorvoll, fleißig & impulsiv

Was tust du, um nach einem anstrengenden Arbeitstag den Kopf freizubekommen?

Mit meinen Hunden eine Runde laufen.

Was macht dir an der Arbeit mit beeinträchtigten Menschen am meisten Spaß?

Die Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und der Humor der Beschäftigten. Sie nehmen es einem nicht übel, wenn man mal einen schlechten Tag hat und wissen genau wie man die Dinge meint. Das ist ein sehr schönes Zusammenarbeiten. Sie verschönern mir den Alltag - man hat auch immer mal was zu lachen.

Welchen Beruf hast du erlernt? Was war dein ursprünglicher Berufswunsch?

Mein erlernter Beruf ist Einzelhandelskauffrau. Ursprünglicher Berufswunsch: Chefin (...muss schmunzeln)...vor allem die enge Zusammenarbeit mit Menschen war mir schon immer wichtig.

Bei welchem Angebot im Markt kannst du nicht widerstehen und schlägst zu?

Hundeleckerlis (...lacht)

Autorinnen: Yvonne Grüßing (Sekretariat & Vorstandsassistenz) & Lara-Sophie Peter (Auszubildende Verwaltung)





LebensProjekt - Mercedes Villa

Den Startschuss für ein ganz besonderes Projekt gab es im letzten Jahr in Zella-Mehlis. Mitte 2022 begannen die Renovierungsarbeiten der historischen Mercedes Villa an der Meininger Straße, die nun (fast) abgeschlossen sind. Am 22. April konnte zum 1. Tag der offenen Tür alles besichtigt werden. Die Villa wurde 1927/28 als Verwaltungsgebäude des Unternehmens „Mercedes-Bureau-Maschinen G.m.b.H.“ erbaut, welches Schreib- und Rechenmaschinen produzierte. In den 30er Jahren wurde die Firma zu einem führenden Hersteller von Büromaschinen. In den 1970ern fusionierte das Unternehmen mit dem Volkseigenen Betrieb (VEB) Kombinat Robotron und 1990 wurde sowohl das VEB Robotron als auch die Mercedes Büromaschinen GmbH aufgelöst. Damit verlor die Villa ihre Funktion und stand seither leer. Erst 2021 wurde das mittlerweile unter Denkmalschutz stehende Gebäude durch die Projekt95 Baumanagement GmbH aus dem Dornröschenschlaf erweckt. Geschäftsführer Erik Hupke hatte gemeinsam mit unserem Vorstand Christoph Kubald 2021 die Idee, die oberen Etagen in eine exklusive Pflege-Wohngemeinschaft zu verwandeln.

Dabei entstanden in den letzten beiden Jahren 16 Apartments für Singles und Paare. Das besondere Flair der Villa wurde erhalten und die Wohnungen sehr hochwertig ausgestattet. Die Wohngemeinschaft wird durch unseren mobilen Dienst betreut und die BewohnerInnen können je nach Wunsch und Bedarf verschiedene Leistungen in Anspruch nehmen. Für die untere Etage waren vorerst Arztpraxen und Dienstleister vorgesehen, aber auch hier konnten wir als Lebenshilfe unser Portfolio erweitern. So entwickelte sich der Plan, neben der WG auch eine Tages- und Nachtpflege im Gebäude unterzubringen. Damit entstand ein ganz neues gesamtheitliches Konzept, welches man so in unserer Region nicht noch einmal findet. Die Tages- und Nachtpflege bietet 16 Plätze und ermöglicht es Angehörigen, ihre Liebsten auch nachts in eine professionelle Betreuung zu geben. Im Juni werden WG und Tages- und Nachtpflege eröffnet und wir wünschen allen, die hier arbeiten, wohnen und betreut werden, einen guten Start!

Autorin: Franziska Reich (Öffentlichkeitsarbeit)



Der nächste Tag der offenen Tür findet am 02. Juni ab 13.00 Uhr statt!



LebensLeistung - Gold im Tischtennis

20. Tischtennisturnier in Friedrichroda in der Kornberghalle im November 2022 für Menschen mit und ohne Handicap

Wir hatten ein wunderschönes Wochenende von Samstag bis Sonntag. Der Beginn des Turniers war um 10:00 Uhr. Am Samstag gab es die Qualifikationsspiele in 9 Leistungsklassen mit der Gesamtzahl von 151 Sportlern aus 5 Bundesländern und 19 Teams. Am Sonntag fanden dann die Finalwettkämpfe statt. In der jüngsten Leistungsklasse 1 hat Andreas Pfeffer den 1. Platz belegt. Enrico Scheler hat zu dem den 3. Platz in derselben Leistungsklasse Ü-30 gewonnen. Weiterhin hat Henry Schwarz den 5. Platz der Leitungsgruppe 2 Ü-30 erkämpft. Bei den Doppelspielen wäre ein Spieler ohne Handicap z.B. ein Gruppenleiter dabei gewesen. Als besonderes Highlight hat Herr Schwarz als der älteste Sportler gegen den jüngsten Sportler Justin Finke gespielt. Die Siegerehrung erfolgte am Sonntagnachmittag bis in den Abend hinein. Es waren 2 schöne Tage mit vielen Eindrücken und guter Stimmung und vor allem sportlichem Ehrgeiz. Somit gingen an unsere Leute aus INTAR eine Goldmedaille und eine Bronzemedaille. Mit Vorfreude blicken wir auf den nächsten Wettkampf 2023 und trainieren fleißig weiter.

Autor: Enrico Scheler (INTAR)



ArbeitsLeben - Außenarbeitsplatz bei MIWE

Rund 30 Beschäftigte der Lebenshilfe Südthüringen sind auf Außenarbeitsplätzen in verschiedenen Unternehmen tätig. Eines davon ist die MIWE in Dreißigacker, die nunmehr seit 10 Jahren mit uns gemeinsam interessante Tätigkeiten für Menschen mit Handicap anbietet. Unser Beschäftigter Sandro König hat uns eingeladen, ihn am Arbeitsplatz zu besuchen und die Firma einmal näher vorzustellen.

21.03.23. Kein ganz normaler Dienstag, denn ich durfte gemeinsam mit meiner Kollegin Cindy Kotzott, die in unserem Bildungsbereich und als Integrationsmanagerin tätig ist, ein großes Industrieunternehmen der Region besuchen. Voller Neugier und Vorfreude trat ich in den Empfangsraum ein und merkte gleich, dass sich meine Kollegin hier quasi wie zu Hause fühlt. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass sie die MIWE seit vielen Jahren betreut und wöchentlich unsere Beschäftigten besucht.

Nachdem die Schuhe „unfallsicher“ gemacht wurden, kam unser Ansprechpartner Steffen Kirchner auf uns zu und führte uns in die Produktionshallen des Unternehmens. Nach einem kleinen Rundgang erwartete uns Sandro König, der seit anderthalb Jahren hier am Außenarbeitsplatz tätig ist, um uns seine tägliche Arbeit zu zeigen. Stolz und freudig erklärte er mir, was er bei dem Hersteller für Backöfen zu tun hat. Seine Aufgaben bestehen hauptsächlich aus Montage- und Hilfstätigkeiten. Sandro hat sich extra einen Ofen aus der Linie „bringen lassen“ um uns alles genau zu zeigen. Es war sehr berührend zu erleben, wie motiviert und glücklich er dabei wirkte. Was für uns manchmal Selbstverständlichkeiten sind, wird hier ganz anders erlebt und empfunden. So hat sich Sandro wahnsinnig darüber gefreut, dass er eigene MIWE-Arbeitskleidung erhalten hat und wie hilfsbereit die Kollegen sind. Eine Erfahrung, die Menschen mit Handicap leider nicht immer machen dürfen. Für Teamleiter Steffen Kirchner und seinen Kollegen Enrico Jung ist es sehr wichtig, dass sich unsere Beschäftigten wohl fühlen und sich als Teil des Teams sehen.

Deshalb werden sie auch zu Weihnachtsfeiern oder anderen Events eingeladen und wie eigene Mitarbeiter behandelt. Sandro König fühlt sich sichtlich wohl und merkt noch einmal an, dass er hier ohne Druck arbeiten kann und er sich sehr gut integriert fühlt. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet auch Cindy Kotzott, die wöchentlich zur Betreuung vorbeischauf und mit unseren beiden Beschäftigten und den Verantwortlichen der MIWE spricht. So können Probleme oder Herausforderungen immer gemeinsam bewältigt werden.



Auf die Frage, warum die MIWE Außenarbeitsplätze anbietet, antwortete Steffen Kirchner ganz klar: „Wir möchten unseren sozialen Beitrag leisten und etwas für Menschen mit Behinderung tun. Außerdem kann jeder, der hier beteiligt ist, dazulernen. Das trifft für uns als Führungskräfte genauso zu, wie auf die Beschäftigten, die hier täglich ihr Bestes geben.“

Diesem „Schlusswort“ habe ich nichts hinzuzufügen und ich durfte erleben, wie eine gelungene Integration aussehen kann. Es wäre schön, wenn sich weitere Unternehmen an der MIWE Michael Wenz GmbH ein Beispiel nehmen und diesen Schritt, der sich für alle lohnt, wagen.

Vielen Dank an unseren Sandro König, der sich beim Redaktionsteam gemeldet hat, an Steffen Kirchner von der MIWE und an meine Kollegin Cindy Kotzott. Es war ein sehr interessanter und beeindruckender Besuch!

Autorin: Franziska Reich (Öffentlichkeitsarbeit)



Kurz erklärt: Außenarbeitsplätze

Was sind eigentlich Außenarbeitsplätze? Das sind Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung, die in den verschiedensten Unternehmen und Branchen angesiedelt sind. Die Menschen, die dort eingesetzt sind, sind in unserer Lebenshilfe beschäftigt, arbeiten aber jeden Tag in einem bestimmten Unternehmen. Die Firmen und Beschäftigten werden von unserer Mitarbeiterin Cindy Kotzott (Integrationsmanagement) ausgewählt und gemeinsam mit unserer Kollegin Lisa Schäfer betreut.

MIWE Eine feste Größe in der Welt des Backens

MIWE wurde 1919 von Michael Wenz im fränkischen Arnstein gegründet. Das Unternehmen ist weltweit bekannt für seine Kompetenz und Erfahrung im Bereich der klimatisierenden Prozessstufen des Backens, der Automatisierungstechnik, sowie dem Anlagenbau. Viele wichtige Neuerungen rund ums Backen werden in der Fachwelt mit dem Namen MIWE verbunden, wie beispielsweise die Einführung des Stikkenofens in Mitteleuropa oder die konsequente Entwicklung des „Sicht- und Duftbackens“, die zum Siegeszug des Backens im Laden führte. Das Produktportfolio des Unternehmens, das auf eine über hundertjährige Geschichte zurückblicken kann, umfasst Backöfen in unterschiedlichen Größen für Läden bis hin zur Produktion, ebenso Kältetechnik, Automatisierungstechnik und Konzepte für Energiemanagement.

Seit 2002 führt Sabine Michaela Wenz das expandierende Unternehmen in der dritten Generation. Sie hat aus dem ursprünglich handwerklich orientierten Betrieb ein modernes Unternehmen mit mehr als 700 Arbeitsplätzen an den zwei Produktionsstandorten Arnstein und Meiningen gemacht. Den Standort in Meiningen gibt es nun seit 30 Jahren, hier beschäftigt das Unternehmen in Produktion und Verwaltung rund 130 Mitarbeiter und fertigt Backstationen inklusive Kältetechnik und Beschickungsanlagen für Bäckereibetriebe in aller Welt. Mit acht Tochterunternehmen (in den USA, Kanada, Russland, Österreich, Frankreich, Italien, Singapur und der Schweiz), sowie 40 Vertretungen ist MIWE mittlerweile zur internationalen Größe auf dem Bäckermarkt angewachsen und verfolgt seit mehr als 100 Jahren konsequent und erfolgreich den obersten Grundsatz – das Backen leichter zu machen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.miwe.com.

ErLeben - Tag der neuen Mitarbeiter

Nach langer Coronapause konnte der Tag der neuen Mitarbeiter erstmals wieder am 22.09.2022 stattfinden. Krankheitsbedingt war es mir leider nicht vergönnt, selbst daran teilnehmen zu können. Umso mehr freute es mich, dass ich am nächsten Termin, dem 22.02.2023, dabei war. Ich möchte euch/Ihnen von diesem informativen und durchaus sehr spannenden Tag berichten.

Treffpunkt war um 08.30 Uhr im Beratungsraum der Verwaltung, Rohrer Straße 2b. Krankheitsbedingt konnten Herr Kubald und Frau Werner leider nicht dabei sein. Alle geladenen Mitarbeiter stellten sich kurz vor. Neue Mitarbeiter aus fast allen Bereichen, z. B. Fahrdienst, Mitarbeiter Kobi-Markt, Stückelgarten, ambulanter Pflegedienst und aus der Verwaltung waren anwesend. Wir waren somit ein bunt gemischter Haufen. Unsere Mitarbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit, Frau Reich, hat die Unternehmenspräsentation ganz souverän übernommen. Weiterhin hat sie über die Führungsrichtlinien, das Leitbild und über die Mitarbeiter-Benefits informiert. Um 09.15 Uhr startete unsere Tour mit dem Fahrdienst nach Wasungen zu den Wasunger Waschbären.



Dort erhielten wir eine umfangreiche Führung von der Geschäftsführerin Frau Ehrmann. Wir bekamen Einblick in den Tagesablauf einer Wäscherei vom Eintreffen der „Dreckwäsche“ bis hin zum Verlassen der sauberen Wäsche. Ich war sehr beeindruckt, wie am Ende z. B. jeder Bewohner wieder seine eigene Wäsche, auch kleine Teile wie Strümpfe und Stofftaschentücher mit Hilfe eines Scancodes, ohne Verwechslung zurückbekommt.



Anschließend statteten wir Herrn Klee, dem Leiter vom Bereich Wohnen, einen Besuch in der Barbarastraße ab. Herr Klee erläuterte uns unter anderem die verschiedenen Wohnformen und zeigte uns sodann die Aufenthaltsräume des Wohnheims und auch ein leeres Bewohnerzimmer. So konnten wir einen Einblick über die Größe eines solchen Zimmers erhalten.



Mit etwas Zeitverzug fuhren wir zum Haus LebensWert. Dort wurden wir schon von Frau Koslowski erwartet. Sie zeigte uns das Haus und den dazugehörigen Garten.



Um 11.45 Uhr gab es Mittagessen in der Kantine der Werkstatt in Dreißigacker. Anschließend führte uns Herr Döring durch die Werkstatt und zeigte uns die Arbeitsbereiche der Beschäftigten und den Berufsbildungsbereich. Hier werden Aufträge für Unternehmen, meist aus der Region, abgearbeitet. Danach fuhren wir weiter in den Stückelgarten – eine Betriebsstätte des LebenshilfeWerkes. Dort erfolgt die Kunststoff- und Metallverarbeitung. Unter anderem werden hier Treppengeländer, Roste und Kunststoffteile hergestellt. Herr Döring und Herr Bloh zeigten uns die Maschinen und die Arbeitsbereiche.



Wieder im Kaiserpark angekommen, ging es zum CAP-Markt und zum CAP-Café. Dies war für den ein oder anderen die Gelegenheit, ein Stück Kuchen zum späteren Kaffee zu erwerben.

Zuletzt durfte eine Führung durch die KreativWerkstatt nicht fehlen. Dorothee Zeitz, eine Gruppenleiterin der Werkstatt, führte uns in alle Bereiche. So konnten wir den Beschäftigten bei der Arbeit mit Ton zuschauen, den Brennofen bestaunen sowie die Verkaufsprodukte bewundern. Nicht nur Töpferarbeiten, sondern auch Holzarbeiten wie Zäune, Vogelhäuser oder -ganz neu- ein Stehtisch, welcher einfach auf drei Bierkästen gelegt wird, werden in der KreativWerkstatt hergestellt. Sehr beeindruckend, was hier entsteht.



Anschließend saßen wir noch für eine gute halbe Stunde zum Abschlussgespräch mit Fragerunde bei einer netten Tasse Kaffee zusammen. Es war ein sehr gelungener Tag mit einem hohem Maß an Informationen und Eindrücken.

Autorin: Yvonne Grüßing (Sekretariat & Vorstandsassistentin)

Dankeschön!

Als gemeinnütziger Verein sind wir auf die Unterstützung und Spenden von Mitgliedern, Freunden und Firmen angewiesen. Wir möchten die Chance nutzen und uns hier bei allen bedanken, die uns im letzten Jahr die Treue gehalten und uns personell, materiell und finanziell unterstützt haben. Leider können wir nicht alle Spender namentlich auflisten. Aber wir zeigen Ihnen einige Firmen, die uns besonders bedacht haben.



Auflösung der Rätsel von Seite 8



Schwere Sprache – Leichte Sprache

Da die schwere Sprache manchmal nicht verstanden wird oder mehrere Bedeutungen haben kann, gibt es auch die leichte Sprache. Diese ist besser zu verstehen und auch bildlich oder gedanklich einfacher. Damit kommen keine Missverständnisse auf und man weiß besser, was damit gemeint ist. Es gibt auch Wörter und Sätze, die man mit Bildern umschreiben kann. Oft werden in Gesprächen oder Texten auch Abkürzungen benutzt, die nicht jeder versteht. Oder Wörter, die mehrere Bedeutungen haben.

Hier ein Beispiel: Ich gehe mit dem Hund Gassi. Ich gehe mit dem Hund laufen, spazieren oder gehe mit dem Hund wandern oder auch, ich gehe/laufe/wandere.....da hat man auch mit den Wörtern immer ein anderen Sinn, obwohl man immer das gleiche meint - mit dem Hund.

Seit einiger Zeit gibt es auch fast überall Angebote, wie man dieses lernen kann. In den Medien gibt es auch Angebote in leichter Sprache.

Autor: Thomas Rübiger (INTAR)

Warum ist leichte Sprache wichtig?
Viele Menschen verstehen Leichte Sprache besser.
Dann wissen sie auch mehr.
So können sie besser entscheiden und selbst bestimmen.
Das ist für viele Bereiche im Leben wichtig.

Zum Beispiel:

Welches Angebot will ich nutzen?
Welche Partei will ich wählen?
Bei welchem Verein will ich mitmachen?
Welches Essen will ich bestellen?

Für wen ist leichte Sprache?
Menschen mit geistiger Behinderung haben Leichte Sprache gefordert.
Darum ist Leichte Sprache besonders für diese Menschen.
Leichte Sprache hilft auch Menschen, die Probleme beim Lernen haben.

Quelle: www.leichte-sprache.de

Im Januar 2023 hat unsere Mitarbeiterin der Öffentlichkeitsarbeit, Franziska Reich, einen Einstiegskurs für Leichte Sprache absolviert. Damit können wir in der Lebenshilfe jetzt auch selber Texte verfassen oder „übersetzen“.

Leichte Sprache	
	Leichte Sprache hilft vielen Menschen.
	Leichte Sprache bedeutet zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • einfache Worte • kurze Sätze • Bilder erklären den Text.
	Es muss mehr in Leichter Sprache geben.

LebensSchule - Mein Tag im Sekretariat

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement durchlaufe ich alle Bereiche in der Verwaltung. Im Januar und Februar war ich bei Frau Grüßing im Sekretariat/ Vorstandsvorzimmer. Diesen Bereich lernte ich 2 Monate lang kennen. Schnell merkte ich, dass hier nicht nur „reine Sekretariatsarbeiten“ zum Alltag gehören. Nicht umsonst heißt die beschriebene Stelle „Sekretärin und Vorstandsassistentin“.

Zu den täglichen Aufgaben gehört die Bearbeitung des Posteingangs, das heißt Öffnen der Briefe, Abstempeln, Austragen im Postbuch und - nach Sichtung des Vorstandes - die Verteilung in die jeweiligen Bereiche. Am Ende des Tages wird die Ausgangspost zur Poststelle im Kaiserpark gebracht. Die Bestellung von Briefmarken gehört ebenso zu den Sekretariatsaufgaben. Die Hausposttaschen werden täglich bis 08:30 Uhr befüllt und vom Fahrdienst in die jeweiligen Bereiche gebracht. Gegen Mittag bringt der Fahrdienst die Hauspost aus den einzelnen Bereichen mit und es erfolgt die Weiterverteilung in der Verwaltung an die jeweiligen Sachbearbeiter.

Täglich werden ungefähr 25 bis 30 E-Mails jeglicher Art beantwortet und/oder weitergeleitet. Außerdem stehen das Annehmen und Bearbeiten von Telefonaten auf der Tagesordnung. Im Durchschnitt sind es zwischen 20 und 25 täglich. Hier steht Freundlichkeit an oberster Stelle. Der Anrufer ist in diesem Moment die wichtigste Person, auch wenn man gerade aus einer Aufgabe „herausgerissen“ wird.



Anliegen von Kollegen, Beschäftigten oder Kunden bzw. Besuchern werden in der Zwischenzeit bestmöglich und unkompliziert bearbeitet. Weiterhin gilt es die Verfügungen und Anliegen des Vorstandes sorgfältig und gewissenhaft zu erfüllen.

Zu den weiteren Hauptaufgaben gehört es, Termine zu planen, zu koordinieren und vorzubereiten. Darunter zählt das Vorbereiten des Beratungsraumes, gegebenenfalls Kaffeekochen sowie die Protokollführung bei Sitzungen. Wenn Materialien wie Kopierpapier, Druckerpatronen und so weiter benötigt werden, sollten diese aufgefüllt oder wenn nötig, neu beschafft werden.

Weitere wichtige Aufgaben sind die Unterstützung der Personalabteilung im Bereich des Bewerbungsverfahrens sowie die Kontrolle, Abwicklung und Verwaltung von Arbeitnehmerzusatzleistungen. Ebenso die Mitwirkung bei der Erstellung von Verträgen. Die Planung und Organisation vom Tag der neuen Mitarbeiter oder die Buchung von Hotelzimmern für Seminare der Mitarbeiter oder des Vorstandes gehören auch dazu. Aufgaben, welche weniger Zeit in Anspruch nehmen, aber dennoch wichtig sind, sind beispielsweise das Scannen und Kopieren von Unterlagen. Das Sekretariat ist die Anlaufstelle für Alles und Jeden, Repräsentation des Unternehmens nach außen hin und sehr facettenreich in seinen Aufgaben.

Ich bedanke mich bei Frau Grüßing für ihre Unterstützung und die vielen Einblicke in ihre tägliche Arbeit. Es war eine sehr lehrreiche und interessante Zeit für mich im Sekretariat beziehungsweise im Vorstandsvorzimmer.

Autorin: Lara-Sophie Peter (Auszubildende Verwaltung)

LebensBilder: Pilzarbeit bei INTAR

In unserer Niederlassung in Untermaßfeld (INTAR) werden neben Montagetätigkeiten auch Verpackungsarbeiten durchgeführt. Gabi Heinhold möchte Ihnen das Abpacken von Bio-Pilzen vorstellen und in Bildern zeigen, was hier genau passiert.

Unsere Pilze werden per Transporter angeliefert. Anschließend wird der Pilzkarton von unseren Gruppenleitern geöffnet und die Pilzarbeit beginnt. Die Pilze werden in die Tüten gefüllt, danach werden sie abgewogen und anschließend verschlossen. Die Waage zeigt uns mit rot oder grün, ob wir die richtige Menge eingefüllt haben. Danach werden die Tüten in eine Wanne gelegt. Nun kommt an die verschlossenen Tüten ein Pappchen dran, das enthält den Namen der Pilze, die Grammzahl und der Name des Betriebs. Anschließend werden die Tüten in Kästen verpackt und diese dann auf eine Holzpalette gestapelt. Wenn die Palette fertig ist, wird sie für den Transport fertig gemacht. Dann kommt der LKW und fährt unsere Pilzpaletten in die Läden, wo sie verkauft werden.

Autorin: Gabi Heinhold (INTAR)



