

# TROTZDEM



Frühlingsbotinnen



Bundese Selbsthilfe Verband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.  
gemeinnützig

Vereinszeitschrift 1/2021

# Impressum

Herausgeber:



Redaktionsanschrift:

[www.kleinwuchs.de](http://www.kleinwuchs.de)

**Adelheid Jung**

Klosterhofstraße 2

80331 München

E-Mail: [adelheid.jung@kleinwuchs.de](mailto:adelheid.jung@kleinwuchs.de)

Ansprechpartnerin für Versand:

**Silvia Stein**

Therese-Giehse-Allee 19

81739 München

Tel. 089 18921275

E-Mail: [silvia.stein@kleinwuchs.de](mailto:silvia.stein@kleinwuchs.de)

Druck und Versand:

**Stückle**

Druck und Verlag

Stückle-Straße 1

77955 Ettenheim

Tel: 07822 431-44

Auflage:

**500 Exemplare**

Erscheinungsweise:

**2 x jährlich**

Das Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Die Redaktion behält sich vor, Berichte sinngemäß zu ändern.

unterstützt von:



# Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Grußwort der 1. Vorsitzenden Lydia Maus	6
Grußwort der TROTZDEM-Redaktion	8
Öffentlichkeitsarbeit	9
Verbands- und Auslandskontakte	11
Service „Amazon Smile“	16
Kleinwuchsforum 2021	18
Wie wir zum VKM kamen	19
Elisabeth und Katharina Lindinger	19
Franz Ferstl	22
Beate Twittenhoff	24
Leben mit Corona	27
Sigrid Greiner	27
Helga Kramer	28
Fabian Moser	30
Lydia Maus	35
Hansjörg Siebels-Horst	39
Liane Blabl	44
Rosi Drodofsky	46
Silvia Stein	47
Familie Berndt	49

Adelheid Jung	51
Infos von den Landesverbänden	52
<b>Baden-Württemberg</b>	52
Pläne und Termine	52
Kim, Zorro, Tiiiiirapppp ...	54
<b>Bayern</b>	59
Pläne und Termine	59
Stammtischtreffen am 8. August 2020	61
<b>Nordrhein-Westfalen</b>	65
Grillen trotz Corona im August 2020	64
Gesundheitsseminar vom 10. bis 11. Oktober 2020	66
<b>Rhein-Hessen-Saar</b>	70
Pläne und Termine	70
Bericht vom Wochenende 4. bis 6. September 2020	
Fahrsicherheitstraining Nürburgring	71
Information von Dr. Thomas Vetter	81
Interessantes aus den Medien	83
Im Notfall klettere ich die Regale hoch	83
BISS: Perspektivenwechsel	91
Naturpark Dümmer investiert in Barrierefreiheit	102
Orange Parkerleichterung für Behinderte – Antrag, Rechte und Pflichten	106
Neue Rechte für Menschen mit Behinderungen	111
Leichter Rollator auf Rezept	113
Autos für jeden Bedarf mieten	114





„Kein Zutritt ohne Maske?!“	120
Mit dem Rollstuhl in die Berge	124
Kostenlose Broschüre: ABC Rehabilitation	127
Behindertenpauschbeträge werden verdoppelt	129
Patientenvertretung erfolgreich: Unterkieferschiene wird Kassenleistung	131
Neuer Förderverein als Grundlage für deutsche Medaillen bei Paralympischen Spielen	134
BER: Großer Nachbesserungsbedarf bei der Barrierefreiheit	138
Urlaubsgeld	141
Abschied	142
Jörg Bringmann	142
Kornelia Meinking	143
Helmut Berghammer	144
Dr. Phil. Josef M. Pettinger	145
Wissenswertes	146
Informationen und Vereinsdaten	147
Aufnahme-Antrag	148
Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)	149
Mitglieder unseres Bundesvorstandes	150
Landesverbände	151

# Grußwort der 1. Vorsitzenden



Lydia Maus

Liebe Mitglieder, Freunde und Leser\*innen der TROTZDEM,

in meinem vorletzten Grußwort wies ich noch mit großer Vorfreude auf unseren kommenden Bundeskongress hin und im letzten hofften wir alle auf den diesjährigen Bundeskongress. Doch wer von uns allen hätte gedacht, dass selbst der diesjährige Kongress nicht stattfinden kann! Mittlerweile ist es schon mehr als ein Jahr her, dass wir weltweit mit der Corona-Pandemie zu tun haben. Im Jahr 2020 ist das Wort „Corona-Pandemie“ sogar zum Wort des Jahres geworden. Die Pandemie hat alle Bereiche gesellschaftlichen Lebens mit Wucht getroffen und wir stecken weiterhin mittendrin. Wie das Leben mit Corona ist und wie unser Leben davon beeinflusst ist, werdet Ihr hier in dieser TROTZDEM-Ausgabe erfahren.

Bedauerlicherweise konnten wegen der Pandemie die meisten unserer geplanten Treffen und der vertraute persönliche Austausch nicht stattfinden. So nutzten wir die Kommunikationswege über Briefpost und verschiedene digitale Möglichkeiten, um miteinander im Kontakt zu bleiben.

Da wir zum großen Teil zu den Risikogruppen in Bezug auf die möglichen Corona-induzierten Erkrankungen gehören, werdet Ihr in dieser TROTZDEM auch keine Informationen zum Bundeskongress und weniger Informationen zu Treffen der einzelnen Landesverbände als normal finden. Wir haben aber viele andere Themen und Neuigkeiten für Euch. Dazu gehören diverse Berichte von unseren Mitgliedern, neue rechtliche Bestimmungen für Menschen mit Behinderung und einige Berichte aus den Medien.

Für das noch sehr junge Jahr hoffe ich, dass es bald wieder ein ganz normales Vereinsleben gibt. Ich wünsche Euch jedenfalls für 2021 besonders gute Gesundheit und viel Geduld. Hoffen wir, dass die Corona-Pandemie bald ein Ende hat!

Herzliche Grüße, auch im Namen des Bundesvorstands, und viel Spaß mit der vorliegenden TROTZDEM-Ausgabe wünscht Euch

Eure

Lydia Maus



## Grußwort der TROTZDEM-Redaktion



Liebe Mitglieder,

wir haben seit der letzten Ausgabe der TROTZDEM wieder mit vielen durch Corona bedingten Einschränkungen gelebt, aber Corona hat auch positive Seiten gehabt bzw. hat sie noch. Diese Beiträge unserer Mitglieder könnt Ihr auf den nächsten Seiten lesen. Danke an alle, die mitgemacht haben!

Leider fällt der Bundeskongress dieses Jahr wieder aus, so dass wir uns nicht sehen können. Hoffen und wünschen wir, dass die Pandemie nächstes Jahr besiegt wird und wir uns alle wieder normal bewegen und treffen können. Wir vermissen Euch sehr!

Das Redaktionsteam freut sich immer über interessante Beiträge.

Einen schönen Frühling und Sommer wünschen Euch

Adelheid \* Silvia \* Harald



Beate Twittenhoff

Pressesprecherin

---

## **Presse # Presse # Presse # Presse # Presse # Presse**

---

Liebe Mitglieder und Interessent\*innen,

bei unserem letzten Bundeskongress hatte ich die Anwesenden über die Presseplattform ots informiert. Diese ist eine Tochterfirma der Deutschen Presseagentur (dpa). Auch Selbsthilfeverbände haben die Möglichkeit, diese Plattform zur Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen. Für einen deutlich niedrigeren Preis können kleinere Verbände auf sich aufmerksam machen. Wir (Bundesvorstand) hatten probeweise für ein Jahr diese Möglichkeit in Anspruch genommen und haben dann noch um ein weiteres Jahr verlängert.

Wir haben dort einen sogenannten Newsroom, in dem ich Artikel zum Thema Menschen mit Kleinwuchs oder Tätigkeiten unseres Verbandes veröffentlichen kann.

Zu finden ist unser Verband unter [www.presseportal.de](http://www.presseportal.de) und dann über die Stichworte/Lupe „Kleinwuchs“ oder „Selbsthilfe“. Journalist\*innen nutzen dieses Portal und nehmen bei Interesse Kontakt

mit mir auf. Dies gilt für alle Medien, also Zeitung, Zeitschriften, TV, Radio u. a.

Damit ich interessante Artikel schreiben kann, bitte ich Euch um Mithilfe.

Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn Ihr mich mit Informationen unterstützen könntet. Ich bin immer auf der Suche nach Themen, die sich mit unserer Situation als Menschen mit Kleinwuchs beschäftigen. Berichte über Ungerechtigkeiten, Barrieren oder auch schöne Erlebnisse mit einer barrierefreien Umgebung und tollen Ideen würden mir da sehr helfen. Was stört Euch, wobei fühlt Ihr Euch eingeschränkt, benachteiligt, wo fallen Euch positive Dinge auf oder was erlebt Ihr bezogen auf Kleinwuchs?

Bestimmt gibt es Geschichten, die Journalist\*innen spannend finden und darüber berichten möchten. Wer von Euch selber für Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung stehen möchte, kann sich gerne bei mir melden. Es werden immer wieder kleinwüchsige Menschen für Events, Sendungen im TV oder einfach als Ansprechpartner\*innen für Reportagen gesucht.

Und hier noch zwei Hyperlinks zur Öffentlichkeitsarbeit unseres Verbandes:

<http://www.fluter.de/leben-mit-kleinwuchs-doku>

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/alltag-von-kleinwuechsigen-alles-ist-zu-gross.1076.de.html?dram:article\\_id=484152](https://www.deutschlandfunkkultur.de/alltag-von-kleinwuechsigen-alles-ist-zu-gross.1076.de.html?dram:article_id=484152)

Tschüss!

Eure Pressesprecherin  
Beate Twittenhoff



Adele Müller

Ansprechpartnerin für Verbands-  
und Auslandskontakte

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Interessent\*innen,

ich hoffe sehr, dass Ihr alle gesund seid und dies bleibt, nicht nur wegen Corona, sondern auch möglicher kurzfristiger Erfrierungen (wenigstens kann man sich hier auf eine gemeinsame Verhaltensanweisung einigen: „Stay at home!“)

Trotz der Kälte und auch der Pandemie gibt es einige interessante Neuigkeiten:

## **Gesetzliche Neuregelung zum 01.01.2021: Erhöhung der Behinderten-Pauschbeträge**



- ▶ Die Pauschbeträge für Behinderte sind verdoppelt worden. Aufgrund einer Änderung in der Systematik wird ab 2021 außerdem bereits ab einem Grad der Behinderung von mindestens 20 ein Pauschbetrag gewährt.
- ▶ Eine behinderungsbedingte Fahrtkostenpauschale von 900 Euro bei Geh- und Sehbehinderung und 4.500 Euro bei stärkeren Einschränkungen wird eingeführt.
- ▶ Bei einem Grad der Behinderung kleiner als 50 wird zur Gewährung des Pauschbetrages auf weitere Anspruchsvoraussetzungen wie z. B. den Nachweis einer dauerhaften Einbuße im Bewegungsapparat verzichtet.
- ▶ Der sog. Pflege-Pauschbetrag bei häuslicher Pflege wird auf 1.800 Euro erhöht. Für die Pflegegrade 2 und 3 wird künftig ein Pflege-Pauschbetrag von 600 bzw. 1.100 Euro gewährt.
- ▶ Pauschbeträge können anstelle von Einzelnachweisen für die Aufwendungen des typischen täglichen behinderungsbedingten Lebensbedarfs beantragt werden. Sind die typischen Kosten höher als der Pauschbetrag, kann weiterhin auf diesen verzichtet werden und diese Kosten können als außergewöhnliche Belastungen allgemeiner Art nach § 33 EStG geltend gemacht werden. Über diese Norm können weiterhin auch sog. atypische Kosten abgesetzt werden. Hierunter fallen z. B. aufwändige Umbaukosten in der Wohnung.



► Eine Geltendmachung nach § 33 EStG bedeutet, dass diese Aufwendungen einzeln nachgewiesen werden müssen. Sie werden bei der Gesamtschau um einen bestimmten Betrag („zumutbare Belastung“) gekürzt.

Wie geht es weiter?

► Für das Lohnsteuerabzugsverfahren ab Januar 2021 werden die neuen Pauschbeträge – soweit die jeweilige Behinderung den Finanzämtern bekanntgegeben und keine Übertragung oder anderweitige Verteilung von Pauschbeträgen beantragt wurde – maschinell angepasst; es sind keine weiteren Schritte der Betroffenen erforderlich.

► Andernfalls empfiehlt es sich, zeitnah mit dem örtlich zuständigen Finanzamt Kontakt aufzunehmen, um die weitere Vorgehensweise zur Steueroptimierung abzuklären.



### BAG Selbsthilfe:

► Vor dem Bundeswahlkampf will die BAG 2021 mit der „Erklärung für Menschlichkeit und Vielfalt“ eine deutliche Absage an Ideologien der Ungleichwertigkeit erteilen, wie sie u. a. von Vertreterinnen und Vertretern der „Alternative für Deutschland (AfD)“ immer wieder propagiert wird. Der Starttag der Kampagne ist der 02.03.2021. Wenn wir uns als VKM daran beteiligen wollen, dann müssen wir uns bis zum 26.02.2021 mit einer Zusage an [kontakt@wir-fmv.org](mailto:kontakt@wir-fmv.org) melden.

► Die BAG Selbsthilfe hat eine neue eigene App gestaltet: Die App wird zunächst als „Light-Version“ die wichtigsten Informationen zur Selbsthilfe im Allgemeinen sowie den



Jahresspiegel 2020 der BAG SELBSTHILFE enthalten. Die App steht unter der Adresse „[www.selbsthilfe.app](http://www.selbsthilfe.app)“ zur Verfügung.

► Seit 1. Januar 2020 gilt ein neues Bundes-Teilhabe-Gesetz: Dazu gehören u. a. neue Regeln im Bereich Prävention – danach sind Reha-Träger nun verpflichtet, gezielt vorbeugende Maßnahmen anzubieten. Ziel ist auch, die Erwerbsfähigkeit als wichtigen Teil der Teilhabe zu erhalten. Es müssen nun nicht mehr Leistungen verschiedener Träger einzeln beantragt werden, sondern ein "leistender Träger" koordiniert alle Maßnahmen. Außerdem werden bestehende Leistungen konkretisiert und ergänzt.



## **Pflegende Angehörige prioritär impfen: Offener Brief an Jens Spahn:**

Das BMG hat die Empfehlungen der STIKO bisher nicht in seine Corona-Impfverordnung übernommen. ACHSE fordert, dass die Rechtslage schon jetzt angepasst wird, damit Menschen mit Seltenen Erkrankungen, die ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf haben, und deren pflegende Angehörige direkt prioritär geimpft werden können, wenn die verfügbaren Impfstoffe dies erlauben!

## **Menschen mit Seltenen Erkrankungen können nun explizit bei Priorisierung berücksichtigt werden**

Die überarbeitete Fassung der COVID-19-Impfempfehlungen durch die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut vom 8. Januar 2021 liegt online vor. **Darin heißt es nun, dass Einzelfallentscheidungen durch die Impfverantwortlichen möglich sind.** Die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e. V.



begrüßt insbesondere die explizite Nennung von Menschen mit seltenen, schweren Vorerkrankungen in diesem Zusammenhang. Für diese liege zwar bisher keine ausreichende wissenschaftliche Evidenz bezüglich des Verlaufes einer COVID-19-Erkrankung vor, ein höheres Risiko könne jedoch angenommen werden.

***Wenn Ihr Nachfragen habt, gerne!***

## **Viele Grüße**

Adele Müller      Berlin, Februar 2021



**Bundesselbsthilfeverband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.**  
gemeinnützig

Bundesselbsthilfeverband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.  
Ansprechpartnerin für Verbands- und  
Auslandskontakte  
Telefon privat: 030 35506273  
Mail: [adele.mueller@kleinwuchs.de](mailto:adele.mueller@kleinwuchs.de)

Wer von Euch hat Lust und Zeit, als kleinwüchsige\*r Schauspieler\*in an einem Märchenprojekt in Berlin teilzunehmen?

Nähere Informationen: Adele Müller  
E-Mail: [adele.mueller@kleinwuchs.de](mailto:adele.mueller@kleinwuchs.de)





Harald Berndt

Liebe Freund\*innen des VKM,

ich möchte mich heute mit einem Thema an Euch wenden, das wir eigentlich gerne auf der Hauptversammlung besprochen hätten. Das geht ja leider durch Corona bedingt nicht – und Corona ist auch der Aufhänger dieses Artikels.

Zurzeit sind alle Geschäfte geschlossen und das Einkaufen wird über Onlinedienste wie Amazon, eBay und diverse andere Online-Shops abgewickelt. Amazon bietet seit längerem den Service „Amazon Smile“ an, über den man bestellen und gleichzeitig gemeinnützige Organisationen unterstützen kann. Bei jeder Onlinebestellung geht 0,5 % vom Umsatz an die vorher ausgewählte Organisation. Bei 100 € sind das immerhin 50 Cent und das summiert sich im Laufe der Zeit.

Wir vom Vorstand haben uns überlegt, uns bei diesem Dienst anzumelden und unsere Mitglieder und Freunde darauf hinzuweisen. So würden wir als Verein regelmäßig kleine Beiträge bekommen. Jetzt kommen aber unsere Bedenken. Wollen wir ein Unternehmen wie

Amazon (der Chef ist immerhin der reichste Mann der Welt) und die Art und Weise, wie dieses Unternehmen seine Mitarbeiter behandelt, unterstützen?

Es ist eine moralische Frage, und wenn man sich so umsieht, scheinen sich andere Verbände darüber keine großen Gedanken zu machen und haben sich bei diesem Programm angemeldet. Ich selbst bin hin- und hergerissen, denn schließlich bestelle ich selbst sehr viel über Amazon (sie liefern schnell, pünktlich und günstig) und warum soll unser Verein nicht davon profitieren?

Wir vom Vorstand würden gerne Eure Meinung dazu hören und uns dann entsprechend entscheiden. Teilt uns doch bis zum 1. Mai Eure Meinung, gerne per E-Mail an mich ([harald.berndt@kleinwuchs.de](mailto:harald.berndt@kleinwuchs.de)) mit, um ein Stimmungsbild einzufangen und dann eine Entscheidung treffen zu können. Ich bin mal gespannt, wie Ihr darüber denkt.



## Einkaufen und Gutes tun.

Amazon gibt angemeldeten Organisationen 0,5% der Einkaufssumme Ihrer qualifizierten smile.amazon.de-Käufe weiter, ohne Extrakosten für Sie.

smile.amazon.de ist dasselbe Amazon, das Sie kennen. Dieselben Produkte, dieselben Preise, derselbe Service.

Wählen Sie eine Organisation aus und beginnen Sie Ihren Einkauf auf smile.amazon.de.

**E-Mail-Adresse oder Mobiltelefonnummer**

Weiter

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit unseren [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) einverstanden. Bitte lesen Sie unsere [Datenschutzerklärung](#), unsere [Hinweise zu Cookies](#) und unsere [Hinweise zu interessenbasierter Werbung](#).

▸ [Benötigen Sie Hilfe?](#)



# Absage Kleinwuchsforum 2021

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte,

wir bedauern sehr, dass wir nun auch das Kleinwuchsforum 2021 absagen müssen.

Die frühzeitige Absage hat folgenden Hintergrund: Aufgrund der Vorlaufzeiten für die Organisation und den Anmeldeprozess, aber auch aufgrund der Stornofristen des Hotels müssten wir spätestens Ende Januar/Anfang Februar eine endgültige Entscheidung treffen.

Wenn wir uns zu diesem Zeitpunkt für eine Durchführung entscheiden und das KWF dann doch noch absagen, hätten wir viel Aufwand investiert und gleichzeitig hohe Stornogebühren. Wir halten es derzeit nicht für denkbar, dass wir zu dem genannten Zeitpunkt in der Lage sein werden, eine Durchführung hundertprozentig absehen zu können. Dazu kommt: Selbst, wenn eine Unterbringung von mehreren hundert Teilnehmer\*innen im Tagungshotel möglich sein sollte, ist ein normales Tagungsprogramm mit Workshops, Vorträgen und vollen Tagungsräumen nicht denkbar. Daher wurde im Vorstand schweren Herzens beschlossen, das Kleinwuchsforum als Präsenztreffen nicht stattfinden zu lassen. Einige Themen werden wir jedoch als digitale Workshop-Reihe 2021 anbieten.

Wir wünschen Euch alles Gute, vor allem Gesundheit  
Euer BKMF

## Wie wir zum VKM kamen



Katharina

Lindinger



Elisabeth

Initiatorin unseres ersten Treffens mit dem VKM war eigentlich unsere Oma Traute. Sie erfuhr 2008 aus der regionalen Zeitung, dass es ein Bundestreffen kleinwüchsiger Menschen in Kellberg (in der Nähe von Passau) geben wird. Es war die 40-Jahr-Feier des Vereins. In dem Artikel wurden auch die Organisatoren und die Vorhaben des Vereins an diesem Wochenende vorgestellt. Oma informierte darüber unsere Mutter.

Auf dem Plan stand eine Schifffahrt mit dem bekannten Kristallschiff auf der Donau. Mama vereinbarte ein Treffen an der Anlegestelle mit dem Vorstand, Herrn Stein. Er und wir nahmen die Möglichkeit sofort wahr, uns auf dem Schiff näher kennen zu lernen.

Unsere Eltern haben uns bereits von klein auf zu verstehen gegeben, dass es noch mehr Menschen mit unserer Körpergröße gibt. Nun gab es die Chance, einige dieser Menschen zu sehen.

Von Silvia und Herbert Stein wurden wir sehr herzlich empfangen und den anderen Teilnehmern vorgestellt. Schnell hatten wir das Gefühl, nicht „neu“ zu sein, sondern mittendrin zu stehen. Man kam gleich ins Gespräch. Wer woher kommt, welche Lösungen es für einige Alltagsprobleme gibt oder wie es dem einen oder anderen in der Schule geht.

Nun sind wir schon mehr als ein Jahrzehnt beim VKM und würden es heute bereuen, wenn wir nicht mal zu einem der tollen Treffen gefahren wären. Durch die Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft und den Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe war es uns ein Anliegen, dem Verein damals beizutreten.

Jedes Treffen ist ein Unikat!

Denn jeder im Verein hat die Chance, sich als Organisator zu verwirklichen, und jeder kann neue Ideen einbringen, die gerne angenommen werden. So zum Beispiel, als im Februar 2011 der VKM die Stadt Bad Griesbach ins Auge gefasst hat. Unser Vater hatte den Einfall, gemeinsam mit dem ortsansässigen Schützenverein ein „Gaudi-Schießen“ zu veranstalten. Das war ein Heidenspaß!

Wie gesagt – jedes Treffen ist einzigartig. Man lernt nicht nur andere Leute kennen, sondern auch Städte und ihre kulinarischen Köstlichkeiten.

Im September 2009 zeigte man uns die Stadt Bamberg mit ihren Brauereien und man lernte das berühmte Rauchbier kennen – sozusagen technisch wie auch praktisch.



Die enorme Hilfsbereitschaft während der Zusammenkünfte wurde zum Beispiel dadurch deutlich, dass uns von unserem Freund Harald eine Einrichtung zum Umbau unseres Autos zur Verfügung gestellt wurde. Es war zu jeder Zeit erlaubt, um Rat zu fragen. So konnte unser Vater selbst das Auto für uns in geeigneter Weise fahrfähig machen.

Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen bei einem gemütlichen Stammtisch oder dem nächsten Treffen und sind gespannt, wo es uns in Bayern noch überall hin verschlägt.

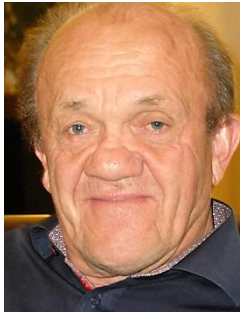


Ehrung für 10 Jahre Mitgliedschaft

Johann Sirch übergibt Katharina und Elisabeth die Urkunden



## Wie ich zum VKM kam



Franz Ferstl

Vor meinem Eintritt im Jahr 2005 ging es mir nicht so gut und ich haderte mit meiner Körpergröße. Daraufhin meinten meine Freunde und auch meine Familie: „Es gibt doch nicht nur Dich, der klein ist! Schau doch mal, ob es nicht einen Verein gibt, in dem Du Dich mit Gleichgesinnten treffen und austauschen kannst.“

Da ich damals kein Internet hatte, rief ich eine Sozialstelle in Nürnberg an und hoffte, dass ich dort Hilfe für meine Suche nach einem Verein bekommen könnte. Wenige Tage später bekam ich vom Sozialdienst die Telefonnummer des VKM Baden-Württemberg. Bevor ich mich dort meldete, musste ich erst noch ein paar Tage überlegen, bis ich all meinen Mut zusammennahm und dort anrief. Ich schilderte meine Lage und bekam das Angebot, gerne mal vorbeizukommen. Man riet mir aber auch, mich beim Landesverband Bayern zu melden, da ich ja aus der Nähe von Regensburg käme.

Der Vorsitzende von Bayern war damals Markus Moser, den ich gleich am nächsten Tag anrief. Er war auch gerne bereit, mit mir vor einem Landestreffen erst einmal ein persönliches Gespräch zu führen. So trafen wir uns an einem Sonntagnachmittag in Landshut. Markus Moser kam mit seiner Frau Claudia und ich verstand mich mit beiden auf Anhieb. Ich erinnere mich noch genau daran, dass ich mit Claudia spazieren ging – Markus war noch auf Parkplatzsuche – und mich mit ihr unterhielt, dass ich während der Unterhaltung auf einmal stehenblieb und sagte, das ist unglaublich schön, sich auf gleicher Augenhöhe zu begegnen und nicht nach oben schauen zu müssen. Das war auch einer der Gründe, dass ich zum VKM Bayern kam.

Als sich Markus später zu uns gesellte, erzählte er, dass ein Wellnesswochenende des VKM Bayern stattfinden werde, und er fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, daran teilzunehmen, um auch andere kleinwüchsige Menschen kennen zu lernen.

Gesagt, getan meldete ich mich auch gleich zu dem Wellness-Wochenende an. Ich war begeistert, als ich die anderen Mitglieder des VKM in Bad Griesbach kennenlernte. Ich stelle mich vor "ich bin der Franz" und war gleich in der Gemeinschaft aufgenommen.

Seit der Zeit bin ich im VKM Bayern Mitglied und der Verein hat mir von Anfang an nur positive Kraft gegeben.



## Wie ich zum VKM kam



Beate Twittenhoff

1984 hatte ich mein Studium der Sozialarbeit in Bielefeld begonnen. Ich war das erste Mal in einer eigenen Wohnung bzw. WG und ziemlich glücklich. Ich wohnte in einem Studentenwohnheim mit barrierefreier WG, konnte mit dem E-Rolli zur FH fahren, hatte ab dem 2. Semester ein eigenes Auto und Freunde zu finden war kein Problem. Das Studentenleben war eine tolle Zeit!

Es gab natürlich Bereiche, bei denen mir immer mehr klar wurde, dass ich nicht so einfach mithalten konnte oder eben anders war. Diese Erkenntnis war nicht neu für mich, aber es wurde drängender, mich damit zu befassen. Meine Eltern erzählten mir von einem Verein, in dem sich kleinwüchsige Menschen treffen. Das Thema Kleinwuchs war in meinem Leben bis dahin eigentlich noch nie eines gewesen. Zwar ärgerte ich mich als Kind und Jugendliche über Ärzte, die mich als zwergwüchsig bezeichneten, habe mir aber weiter keine Gedanken darüber gemacht. Ich war „gehbehindert“ oder „körperbehindert“, war kurz nach der Contergan-Zeit geboren und hatte daher

auch Orthesen, die mich 1,45 m groß machten und die ich außer Haus trug. In vielen Dingen waren sie ein Hindernis, aber in der Öffentlichkeit gehörten sie zu mir und ich habe sie noch viele Jahre getragen.

So gesehen wollte ich mit kleinwüchsigen Menschen erstmal nix zu tun haben und habe den guten Rat meiner Eltern in den Wind geschlagen. Tatsächlich habe ich bei Menschen mit Kleinwuchs an den Zirkus gedacht und fand, dass ich es doch besser hätte. Dann musste ich aber einsehen, dass mir meine Situation Probleme bereitet. Außerdem hatte ich, als ich in Neckargmünd den Führerschein machte, eine kleinwüchsige Frau kennen gelernt. Das war für mich eine große Sache ... da kam auf einmal eine kleine Frau auf mich zu, die genau so aussah wie ich! Nicht nur klein, nein: genau wie mein Spiegelbild! Die Gespräche mit ihr und den gemeinsamen Urlaub ein Jahr später werde ich nie vergessen!

Also habe ich beim VKM angerufen und hatte mit dem damaligen NRW-Mitgliedsbetreuer ein langes und tolles Gespräch ... und danach viel Lust auf ein Treffen.

Das erste Treffen war 1987 der Spielenachmittag in Düsseldorf. Was für ein Abenteuer! Mit meinem Auto, mit mir am Steuer und meinen Eltern im Schlepp, die kurvenreiche Autobahnfahrt nach Düsseldorf – also quasi bis ans Ende der Welt, zu fahren. Puh!

Ich hab´s überlebt, das Treffen war sehr nett und machte Lust auf mehr, besonders dann aber ohne Eltern. ;-)

Etwas später bot der Landesverband NRW ein ADAC-Sicherheitstraining an, und damit ich mitmachen konnte, bin ich eben Mitglied geworden.



Mein erstes Bundestreffen in Grassau, besonders die Abende, habe ich noch gut in Erinnerung: Tanzen, lange Kleider, Anzüge mit Schlips/Fliege oder Trachten beim Bankett-Abend. Das war schon was. Und so viele Leute! Das Einzige, was mich in den 4 Tagen etwas gestört hat, waren die häufigen Fragen, ob man mir helfen könne. Ich dachte: ... ach guck mal, da sind die mobilen Behinderten froh, mal selber Helfer\*innen zu sein. Im Nachhinein denke ich anders darüber. Es zeigte die Aufmerksamkeit untereinander, was ich nicht gewohnt war.

Dass ich ziemlich bald in den Landesverbandsvorstand NRW gewählt wurde, hat mich gefreut. Es war das Amt der Mitgliedsbetreuerin. Die Einladung zu den Treffen wurde noch auf der Schreibmaschine geschrieben, mit lustigen selbst gemalten oder zusammengeklebten Schnipseln aufgepeppt und dann kopiert. Heute unvorstellbar!

Barrieren, Probleme und Ungerechtigkeiten sind heute nicht abgeschafft. Es gibt aber mehr Möglichkeiten für Menschen mit Kleinwuchs, ein eigenständiges Leben zu führen als in den 60/70er Jahren. Dennoch sind wir noch weit von einer gelebten Inklusion entfernt. Wer mit Selbstbewusstsein ausgestattet ist, hat bessere Karten, durch's Leben zu kommen. Deswegen ist mir der Verband auch so wichtig. Er hat mir geholfen, selbstbewusster zu werden und lockerer mit meiner Kleinwüchsigkeit umzugehen. In der Selbsthilfe habe ich Freund\*innen gefunden, meinen Mann kennengelernt und durch die Arbeit in den Vorständen vieles gelernt, was mir auch z. B. im beruflichen Alltag geholfen hat (PC-Kenntnisse u. v. m.).

Mitglied im VKM zu werden, war eine der besten Entscheidungen in meinem Leben!

## Leben mit Corona



Sigrid Greiner

LV Bayern

Gerne will ich über meinen Alltag in der Coronazeit berichten. Jeder von uns Kleinwüchsigen kennt ohnedies beim Einkauf des täglichen Bedarfs den Kampf mit den meist übergroßen Einkaufswagen in den Discountern. Jetzt kommt noch dazu, dass die Mund-Nasen-Maske bei längerem Tragen die Luftzufuhr und den Blickkontakt behindert. Altersbedingt bin ich – wie so viele von uns – auf Brille und Hörhilfen angewiesen, d. h. drei Bügelhalterungen hinter jedem Ohr. Es ist echt eine Herausforderung. Selber zähle ich zur Risikogruppe, habe aber auch noch meine 93-jährige Mutter, die ich versorge und betreue. Doch ich werde weiterkämpfen, um uns beide "dankbar" aus der Pandemiezeit herauszubringen.

Um mich fit und gesund zu halten, fehlt mir zurzeit sehr mein Sportstudio (übrigens das 1. inklusive Fitness-Studio in Deutschland).



Helga Kramer

LV Hamburg/Schleswig-Holstein

Auch wenn bei uns im Norden die Corona-Zahlen etwas niedriger waren als anderswo, haben wir seit April keine Treffen veranstaltet. Mit einigen Mitgliedern, die regelmäßig zum Stammtisch kommen, habe ich mich im Juli einmal zum Essen getroffen. Da unser Stammtisch-Lokal direkt am Hauptbahnhof liegt und sehr frequentiert ist, hatte ich ein anderes gesucht. Das Laufauf liegt etwas neben der Mönckebergstraße in einer Seitenstraße. Es hat allen gut gefallen und wir überlegen, es zum Stammtisch-Lokal zu machen, wenn es wieder möglich ist. Alle haben sich sehr über das Wiedersehen gefreut und vermissen die Treffen. Zu den aktiven Mitgliedern habe ich telefonisch Kontakt gehalten und öfter angerufen. Als kleinen Ersatz für die abgesagte Weihnachtsfeier haben wir den Mitgliedern eine Adventskalender-Karte mit einem Gruß geschickt. Unsere für den 6. März 2021 geplante Mitgliederversammlung haben wir auf Grund der Lage auf den 3. Juli 2021 verschoben.

Ein paar E-Mails und Telefonate, zwei kurze Schreiben an die Mitglieder und dieser Bericht haben mich nicht ausgefüllt. Da ich auch sonst unternehmungslustig bin, hat mich die Corona-Pandemie



schon sehr belastet. Ich mache nicht jeden Tag irgendwelche Ausflüge oder Unternehmungen, aber nur Einkaufen und Spaziergehen sind mir zu wenig Beschäftigung. Als praktizierende Christin habe ich auch die vielen ausgefallenen kirchlichen Aktivitäten vermisst. Umso mehr habe ich mich gefreut, dass ich weiterhin ehrenamtlich vierteljährlich die Gemeindebriefe in einem Ortsteil verteilen konnte. Mal etwas, das nicht ausgefallen ist! Einen schönen Tag hatte ich im August mit meiner Freundin in Lüneburg, wohin ich sie zu ihrem Geburtstag eingeladen hatte. Wir haben uns zwei interessante Museen angesehen, mit Kaffeepause zwischendurch und Essen beim Italiener hinterher. Es tat gut, mal was zu unternehmen.

Am meisten enttäuscht war ich, als ich den Besuch bei meiner Cousine in Kanada, den ich im vergangenen August geplant hatte, absagen musste. Sie ist jetzt auch umgezogen und ich freue mich schon, sie in Port Elgin am Huronen-See zu besuchen.

Zur Aufmunterung und zum Durchhalten habe ich mir jetzt eine Liste geschrieben, was ich alles machen werde, wenn es wieder möglich ist. Vereinstreffen stehen da nicht drauf, die kommen sowieso zuerst. Darauf freue ich mich.





Fabian Moser  
LV Bayern

## **Kafkas Prozeß - auch ein Prozess in Corona Zeiten**

Dass wir bei der ersten Corona-Welle im März 2020 erst digital per E-Mail, dann im Wechselunterricht und jetzt mitten in der zweiten Corona-Welle nur noch digital unterrichtet werden, daran habe ich mich schon gewöhnt. Mittlerweile finde ich es in Bezug auf die Schule auch gar nicht mehr so schlimm, außer dass ich meine Freunde und den persönlichen Kontakt zu einigen Lehrern sehr vermisse.

Aber wie das dann bei meinem Lieblingshobby, dem Theaterspielen, umgesetzt werden sollte, das war wirklich spannend und 2020 mein absolutes Highlight.

Ich bin seit 2019 aktiv bei der Schauspielgruppe „Theater für die Jugend“ mit dabei. Wir sind eine Gruppe von Berufsschauspielern, erwachsenen Amateuren und Schülern.

Diesmal wollten wir unser erstes großes Stück auf die Bühne bringen, eine Bearbeitung von Franz Kafkas Roman „Der Prozeß“. Ei-

gentlich hätten wir das Stück ja dann im April in den Räumen des Theaters aufgeführt – war wohl nix!

Die Organisatoren hatten aber die Super-Idee, den Burghauser Stadtpark gemäß der Hygienevorschriften und AHA im Juli zu nutzen. Jede Szene bekam eine Station. Es durften nur 20 Zuschauer pro Szene dabei sein; sie wanderten dann von Szene zu Szene.

Somit spielten bzw. sollten wir eigentlich, wenn uns der Regen nicht ein paarmal einen Strich durch die Rechnung gemacht hätte, pro Abend mindestens viermal unsere Szene. Ich war als Moderator als „Enfant terrible“ am Anfang zur Einleitung des Stücks eingeteilt und führte mit meinen Mitstreitern das Publikum durch ein großes Buch in Franz Kafkas irre Welt: Der Prozess um Josef K. beginnt, bis alle schließlich zu Josef K. werden.

Ich fand es im Nachhinein sogar noch besser, als hätten wir das alles drinnen gespielt. Die Kulisse im Stadtpark ab 20 Uhr war wirklich gigantisch!





Natürlich war ja zu erwarten, dass unser zweites Stück im Advent „Der geheimnisvolle Adventskalender“ auch nicht wie geplant stattfinden konnte. An sich hätten wir jeden Abend im Advent ein Theatertürchen geöffnet und ein Märchen für die Kinder erst in der Burghauser Altstadt, dann in der Kirche gespielt. Ich war mal wieder der Einführer in „die magische Welt von Caldalonien“, diesmal als Dr. Jones im Entdeckerkostüm!





War wohl erstmal auch wieder nix! Corona nervte mich jetzt so richtig und für die Berufsschauspieler in der Gruppe tat es mir auch sehr leid.

Der große Kompromiss war dann die Aufzeichnung im Fernsehen; allerdings nur auf Youtube einsehbar. Dass so eine Szene dann so lange dauert, immer wieder eingespielt werden musste, weil einer blöd dastand, den Text vergaß, die Schrittfolge nicht einhielt oder sonstige technische Pannen passierten, hätte ich nie gedacht. Wegen eines Defekts meines Mikrophons musste meine Szene auch noch im Studio nachsynchronisiert werden. Das war mega anstrengend: punktgenau, Lippenablesen und trotzdem auch dabei schauspielern, weil das dann besser rüberkommt. Letztendlich war die Erfahrung aber mega! Und mit dem tollen Team macht es auch sehr viel Spaß, auch wenn wir die beiden Aufführungen ja nicht anschließend feiern durften.

Wenn sich das jemand mal anschauen möchte: einfach auf Youtube Theater für die Jugend Burghausen/Kafka (aus der Sicht eines Zuschauers) eingeben und/oder der geheimnisvolle Adventskalender/Heinzelmännchen.



Lydia Maus

LV Kurhessen-Harz

### Meine persönliche Erfahrung mit Corona

Bereits Ende 2019 hörte ich bei uns in der Firma das erste Mal davon, dass aus China ein gefährliches Virus nach Europa/ Deutschland kommen solle. Damals dachte ich, Asien ist doch soooo weit entfernt von uns, wer weiß, ob dieses Virus uns überhaupt erreichen würde. Leider dauerte es nicht lange und schon war es auch bei uns in Deutschland angekommen. Gesprächsthema weltweit seit Januar letzten Jahres und was sind nun meine persönlichen Erfahrungen darüber.

Wie lebe ich mit Corona? Gewissermaßen erlebe ich in Zeiten von Corona drei Lebenssituationen, über die ich berichten möchte. Dazu gehören meine Arbeitssituation, die private Situation und die Situation aus den Aufgaben des VKMs.

Betreffend meiner Arbeitssituation haben wir dort ein durchaus gutes Hygienekonzept. Die Gesundheit steht an oberster Stelle. Wer es ermöglichen kann, arbeitet von zu Hause. Für verschiedene Abteilungen wurde Kurzarbeit beantragt und beim ersten Lockdown sogar die Produktion heruntergefahren. Ich selbst hatte bzw. habe keine Kurzarbeit. Alle Besprechungen werden nur noch per Telefonkonferenz gehalten. Unsere Büros wurden ausgemessen und es wurde berechnet, wie viele Personen sich dort aufhalten dürfen; mittlerweile haben wir auch eine Maskenproduktion. Ich arbeite selbst sehr viel von zu Hause. Wenn ich in der Firma bin, halte ich mich an die AHA-Regel und bin sehr vorsichtig. Im Grunde genommen fühle ich mich dort sicher.

Für das private Leben empfinde ich, dass der Umgang mit Corona in den Sommermonaten einfacher war als jetzt in den Wintermonaten. Dadurch, dass ich mit Olaf und unserer Hündin Luna auf dem Land in einem Haus mit großer Terrasse und Gartenanschluss lebe, konnten wir uns vom März bis in den Herbst hinein relativ frei bewegen. Wir verbrachten sehr viel Zeit im Garten und auf der Terrasse. Selbst zum ersten Lockdown im Frühjahr machten wir es uns auf der Terrasse an unserem Ofen bei Feuer sehr gemütlich. Was wir sehr vermissen, sind all die Treffen mit unseren Freunden, Verwandten und dem VKM. Was ich sehr bedauere, ist, dass wir die Feier zum 90. Geburtstag meiner Mutter absagen mussten. Gerade ein 90. Geburtstag ist ein ganz besonderer, den man nicht immer erreichen kann. Unsere Verwandten wären von ganz Deutschland und einigen Ländern aus Europa und Amerika gekommen. Doch zum Schutze aller haben wir die Feier dann abgesagt. Wirklich sehr schade! Die Gesundheit ist eben das höchste Hab und Gut, was wir haben! Im Sommer kümmerte ich mich etwas intensiver um unseren Garten. Seit Corona fahre ich häufiger als sonst auf meinem Scooter mit Luna ins Feld. Luna läuft neben mir her und wir genießen die frische Luft. Jeder nutzt diese Ausfahrt auf seine Art und Weise – ich





habe Abwechslung und Luna Auslauf und zusätzlich haben wir beide Spaß miteinander.



Sofern wir durften, trafen Olaf und ich uns vereinzelt auch mal mit Freunden. Gerade im Sommer, als das Reisen wieder erlaubt war. Besonderes Glück hatten wir mit unserem Urlaub. Da wir gerne mal mit dem Wohnmobil reisen, hatten wir, wie es der Zufall so wollte, im Dezember 2019 uns ein Wohnmobil für den Sommer gebucht. Damals ahnten wir noch nicht, wie praktisch ein Wohnmobil zur Pandemie sein könnte. Im Sommer war es dann so weit. Olaf, Luna und ich reisten 14 Tage mit dem Wohnmobil durch Deutsch-

land. Am Schönsten war die Strecke vom „Deutschen Eck“ entlang des Rheins bis Rüdesheim.

Mit dem Wohnmobil konnten wir da halten, wo wir Lust hatten, uns etwas anzuschauen, Essen zu gehen oder einfach die tolle Landschaft zu genießen.

Im Urlaub konnten wir uns sehr gut an die Corona-Vorschriften halten. Überhaupt sind wir sehr vorsichtig! Wir wünschen uns natürlich auch, dass die Pandemie bald überstanden ist. Ich würde es mal so sagen: „Angst vor Corona habe ich nicht – aber Sorge ihretwegen schon“. Nicht nur unsere Gesundheit ist mir wichtig, sondern auch, dass ich keine anderen Personen gefährde und in Mitleidenschaft ziehe. Würden wir infiziert werden, würde unser Leben um einiges komplizierter werden. Wegen der Vorsichtsmaßnahmen beschränken sich unsere Einkaufsbesuche auf die Grundversorgung. Ich ge-

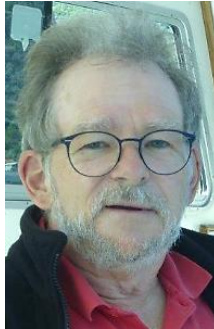


he außerhalb meiner Arbeit nur zur Physiotherapie. Das war es dann auch schon. Das entspannte Shoppen und mal im Café sitzen haben wir schon ewig nicht mehr gemacht. Das sind ebenso Dinge, die ich sehr wohl vermisse, wie all die anderen Kontakte. Zu unseren Kindern, Geschwistern und Freunden und Verwandten pflegen wir die Kontakte über Telefon oder andere digitale Medien. Wir haben teilweise auch Gruppen, über die wir uns mit Nachrichten und Video austauschen. Ich muss schon zugeben, seit dieser Zeit sind diese Austausche deutlich intensiver, persönlicher und viel länger geworden. Eigentlich auch schöner, weil ich dafür mehr Zeit habe. Selbst Silvester sind wir mit Freunden über Video ins neue Jahr gerutscht. Nur die Umarmung fehlte. Es war anders und trotzdem auf eine Art und Weise schön.

Betreffend des VKM vermisse ich natürlich am meisten unsere Treffen mit dem persönlichen Austausch. Das brauche ich eigentlich gar nicht erwähnen, denn ich denke, wir alle vermissen diese Treffen. Unterhalten und sich dabei in die Augen schauen ist einfach netter. Als Vorsitzende forderte die Pandemie mich und unseren ganzen Vorstand mit vielen Entscheidungen, z. B. mit der Absage der Bundeskongresse.

Auch wenn derzeit keine Treffen zu organisieren sind, gibt es für mich im Verband einiges zu tun. Weiterhin kommen Anfragen von kleinwüchsigen Menschen, Student\*innen oder diversen Firmen. Es müssen Förderanträge bei Krankenkassen gestellt werden und die Pressearbeit geht ebenfalls weiter.

Jedenfalls ist mein Leben durch Corona nicht langweilig geworden. Ich bin froh, dass ich mich bisher nicht mit dem Virus angesteckt habe, und hoffe, dass ich weiterhin gesund bleibe.



Hansjörg Siebels-Horst  
LV Bayern

Wir wurden beim Langlaufen im Engadin vom Corona-Virus überrascht. Zwar gab es Ende Januar schon Meldungen, dass sich einige Mitarbeiter des Münchner Autozulieferers Webasto angesteckt hatten, aber das hielt ich noch für eine isolierte, lokale Infektion. Im Engadin allerdings wurde bereits der große Skimarathon abgesagt.

Zurück in München dauerte es dann nur noch knapp zwei Wochen bis zum ersten Lockdown ab dem 21. März. Am späten Nachmittag des Vortags fuhr ich mit dem Fahrrad zum Viktualienmarkt. Es war gespenstisch. Obwohl die meisten Geschäfte noch geöffnet waren – die Lebensmittelgeschäfte blieben ja auch weiterhin offen –, war kaum ein Mensch, kaum ein Auto und nur wenige Fahrräder zu sehen, und das an einem Freitagnachmittag, zu einer Zeit, die ich normalerweise zum Einkaufen meide, weil alles voll ist.

Zunächst hat der Lockdown unser Leben kaum verändert. Gefehlt haben uns natürlich die Besuche von Freunden und die kulturellen Veranstaltungen, da wir beide normalerweise recht häufig in Konzerte und Theater gehen. Auch die Unterrichtsstunden bei unseren Mu-

siklehrerinnen haben wir vermisst. Eingesperrt fühlten wir uns aber eigentlich nicht, da wir immerhin in unseren Garten gehen konnten, auch Radtouren waren ja nicht verboten.

Da wir beide Rentner sind, mussten wir keine finanziellen Einbußen befürchten und brauchten uns mit Homeoffice nicht zu befassen. Trotzdem haben wir unsere technischen Kommunikationsmittel etwas aufgerüstet (Kamera für den Computer, Kopfhörer mit Mikrofon) und konnten damit z. B. an der Jahresversammlung von Amnesty International online teilnehmen. Meine Frau macht auch per Internet bei Gymnastik-Kursen mit und nimmt auf diese Weise auch manchmal Unterricht bei ihrer Flötenlehrerin. Außerdem haben wir eine Telefonnummer für Telefonkonferenzen gemietet (das kostet nur ein paar Euro), so dass wir regelmäßig mit verschiedenen Gruppen von Freunden „ratschen“ können, auch mit solchen, die keinen Internet-Zugang haben.

Die zusätzliche Zeit, die wir aufgrund des Wegfalls von Veranstaltungen und größeren Reisen hatten (einige kleinere Fahrten, z. B. 4 Tage in einem herrlich leeren Venedig und eine fünftägige Radtour an Inn und Salzach gab es zwischen Juli und September dennoch), haben wir hauptsächlich dafür genutzt, zuhause mehr Musik zu machen.

Ich habe außerdem das Projekt „Digitalisierung unserer Dias“ gestartet, das ich ohne die Zwangspause durch Corona wohl noch lange nicht begonnen hätte, da mir klar war, dass ich dafür viele Monate brauchen würde.



### San Marco

Ende Oktober 2019 bei Dauerregen

Ende Juli 2020 bei strahlender Sonne

Ich finde es auf die Dauer anstrengend, ständig an die Ansteckungsgefahr zu denken, um keine Vorsichtsmaßnahmen zu vergessen. Da ich 70 Jahre alt bin, damit schon wegen meines Alters zur Risikogruppe zähle, daneben aber eine Autoimmunkrankheit habe (Rheuma), müsste ich damit rechnen, dass eine Infektion mit erheblichen Komplikationen verlief und potenziell lebensbedrohlich wäre. Trotzdem habe ich keine besondere Angst, ich versuche, Menschenansammlungen zu vermeiden, auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln bin ich bis zum Spätherbst nicht gefahren. Einkäufe, auch in der Innenstadt, habe ich grundsätzlich per Fahrrad erledigt. Überwiegend warmes Wetter hat das natürlich erleichtert, auch wenn es im Juni, August und Oktober ziemlich viel geregnet hat.



San Giorgio Maggiore

Anfangs war ich mit den Maßnahmen zur Reduzierung der Infektionen völlig einverstanden und hatte überhaupt kein Verständnis für Demonstrationen gegen diese Maßnahmen. Mittlerweile habe ich den Eindruck, dass dem Vorgehen in Bund und Ländern, nicht zuletzt in Bayern, ein klares Konzept fehlt. Jeder behauptet jeden Tag etwas Anderes, mal soll das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln besonders gefährlich sein, weshalb man die Mobilität einschränken müsse, mal heißt es, Kinder würden das Virus aus der Schule mitbringen, weshalb die Schulen (und Kitas) geschlossen werden müssten. Dann wieder sind es die Verhältnisse am Arbeitsplatz und vor allem die Pendler, womöglich gar aus den Nachbarländern,

weshalb man eigentlich Betriebe schließen müsste, oder es sind kulturelle Veranstaltungen, die sowieso eine Brutstätte von Ansteckungen seien.

Nichts davon ist durch Zahlen und Fakten belegt. Das ist auch schwierig, denn man hat sich offenbar nur wenig darum bemüht, die Hauptinfektionswege festzustellen. Von der Corona-Warn-App, die bei der Freigabe bejubelt und als ganz wichtig verkündet wurde, spricht kaum noch jemand. Zur Frage, welche Virus-Varianten mittlerweile im Umlauf sind, gibt es ebenfalls keine ausreichenden Daten, in anderen Ländern wird dies viel intensiver erforscht.

Das zu wissen wäre aber wichtig, weil es eine differenziertere Bewertung der Ansteckungszahlen erlauben würde. Aber das Wahlvolk ist zufrieden, wenn durch Maßnahmen wie eine nächtliche Ausgangssperre Entschlossenheit demonstriert wird.

Am meisten erschrecke ich über die vielen Menschen, die an völlig hirnrissige Verschwörungstheorien glauben und völlig uneinsichtig hinsichtlich der einfachsten Hygieneregeln sind. Vor einigen Monaten las ich, dass 30 % an Verschwörungstheorien glauben. So viele sind es vielleicht (hoffentlich) nicht, doch selbst 5 Prozent wären erschreckend und lassen mich daran zweifeln, ob man bei diesen Leuten noch von erwachsenen, mündigen Bürgern sprechen kann.







Liane Blabl  
LV Bayern

Diese Zeit der Einschränkungen trifft uns besonders hart, weil wir aufgrund unserer Wohnlage (Außenbereich eines Dorfes) ohnehin wenig Kontakt zur Außenwelt haben. Wir können zwar die Natur genießen, aber das ist im Winter auch nur begrenzt möglich. Dazu kommt noch, dass jetzt im Winter keine Gartentätigkeit anfällt und unser Dorf- und Vereinsleben aufgrund der Pandemie zwangsweise stillgelegt wurde.

Ständig vor dem Fernseher oder am PC hocken, ist auch nicht unser Ding. So bleibt nur die Hoffnung, dass im Frühjahr alles vorbei ist, Corona der Vergangenheit angehört und die örtlichen Vereine wieder Zulauf bekommen.

Angst, mich anzustecken, habe ich nicht, weil ich die Hygienemaßnahmen, so gut wie es geht, einhalte. Außerdem habe ich immer ein Desinfektionsmittel dabei. Einen Mundschutz trage ich nur, wenn es vorgeschrieben ist, weil ich darunter keine Luft bekomme und die Brille immer beschlägt.

Mein persönliches Leben ist sehr beeinflusst, weil ich kaum noch Menschen zum Quatschen treffe. Jetzt merke ich erst, wie sehr ich doch ein Gesellschaftsmensch bin und mir der Kontakt zur Außen-



welt fehlt. Vor allem das dörfliche Umfeld, der Stammtisch im Dorf, wo man Neuigkeiten erfährt.



Wir haben im letzten Jahr aber auch Dinge entdeckt, für die wir uns sonst keine oder kaum Zeit genommen haben, nämlich Spaziergänge am Rhein, wo wir Eisvögel und Lachse, welche die Fischtreppe benutzen sollen, beobachten können.

Da die Gaststätten geschlossen haben, wir aber diese Branche nicht im Stich lassen wollen, bestellen wir bei unserem Lieblingsitaliener öfters eine Pizza oder eine vegetarische Lasagne.

Hoffen wir, dass Corona bald der Vergangenheit angehören wird und dass unser gesellschaftliches Leben dann endlich wieder Fahrt aufnehmen kann!





Rosi Drodofsky

LV Baden-Württemberg

Meine Devise: Alles hat gute und schlechte Seiten

Anfangs, im Frühjahr 2020, war es gar nicht so schlimm, denn wir hatten endlich Zeit, all die Dinge, die liegen geblieben waren, aufzuarbeiten. Ich fand in meinem Zimmer Sachen, von denen ich gar nicht mehr wusste, dass ich sie habe. Einen schon vor langer Zeit angefangenen Pullover strickte ich nun endlich fertig. Jeden Tag einfach alles gemütlich machen, wie Haushalt, Gartenarbeit und Großputz. Seither gehen wir viel spazieren, dazu hatten wir vor Corona wenig Zeit. Schuld daran ist das viele Ehrenamt. Leider musste mein Mann ins Krankenhaus, das war richtig blöd. Wenn ich ihm Sachen bringen musste, gab ich sie am Empfang ab. Später konnten wir uns wenigstens vor dem Krankenhaus mit Maske und Abstand sehen. Ich bin ja so froh, dass es WhatsApp gibt, Handyempfang gab es im Krankenhaus leider nicht immer. Mir fehlen die sozialen Kontakte schon, kein Kino vor Ort, kein Theater, kein Sport in der Halle. Das Theaterspielen im Staatstheater in Stuttgart fiel ja auch von heute auf morgen aus. Für die Aufführung der italienischen Nacht durfte ich nicht mehr zum Frisör, die Haare wurden bei Bedarf im Theater geschnitten. Leider musste ich mich deshalb mit längeren Haaren sehr lange abfinden, das störte mich sehr. Anfang Juni

gab es Lockerungen, darüber war ich sehr froh, trotz Maske und Abstand. In der Coronazeit habe ich sehr viel gekocht und gebacken und neue Rezepte ausprobiert. Langeweile hatte ich nie. Jetzt, Anfang Juli darf mein Mann wieder Bürgerbus fahren und ich in der Stadtbücherei und im Eine-Welt-Lädle mitarbeiten.

Im letzten Sommer durften wir dann doch an unsere geliebte Ostsee fahren, das war eine schöne Abwechslung. Jetzt haben wir schon ein Jahr die Pandemie und hoffen ja alle, dass sie bald vorbei sein wird.



Silvia Stein

LV Bayern

Nun leben wir schon 1 Jahr mit Corona und wünschen uns alle wieder ein Stück Normalität zurück.

Social Distancing und die AHA-Regeln bestimmen unseren Alltag und unser Leben. Unsere Hoffnung liegt nun auf dem Impfstoff, wenn er dann endlich da ist und wir einen Impftermin haben. Es gibt Tage, da gibt es Nachrichten, die uns Hoffnung machen. Aber auch

News, die einfach nur traurig, wütend und müde machen. Und manchmal können wir nicht alles verstehen und nachvollziehen.

Ich bin für jeden Tag dankbar, dass ich bislang gesund geblieben bin, dass ich Arbeit habe und bisher gut durch Corona gekommen bin. Natürlich macht es mich traurig, dass es keine VKM-Treffen gibt, dass man Familienfeste nicht so feiern kann und auch geliebte Veranstaltungen abgesagt werden.

Ich meide alle unnötigen Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Trotz des Lockdowns sind die U-Bahnen immer sehr voll. Beim Einkaufen merke ich gerade an der Kasse, dass es schwer ist, den Abstand einzuhalten. Deshalb gehe ich bewusster und weniger in den Supermarkt.

Auch in der Arbeit haben wir ein sehr strenges Hygiene-Konzept. Es wird darauf geachtet, dass es eingehalten wird, da wir viele Kollegen haben, die zur Risikogruppe gehören. Ist nicht immer einfach, gerade mit meinen blinden Kollegen. Da ist es meine Aufgabe, auf Abstand zu achten, sie können es ja nicht. Manchmal muss ich auch ihre Hand nehmen und ihnen zeigen, wo sie unterschreiben müssen. In solchen Situationen desinfiziere ich mir vorher die Hände und dann gleich danach wieder.

Jeder kennt mittlerweile im Bekannten- und Familienkreis Menschen, die sich mit Corona infiziert haben und sogar daran verstorben sind.

Ich wünsche uns allen, dass wir gesund bleiben und spätestens 2022 wieder unser gewohntes Leben weiterführen können, dass kein Social Distancing mehr erforderlich ist und wir uns wieder umarmen können!

Bis dahin: HALTEN WIR DURCH !!!!





Familie Berndt: Sandra und Edith, Anna und Harald

LV Rhein-Hessen-Saar

Uns erreichte der Aufruf von Adelheid, einen Artikel zum Thema „Leben mit Corona“ zu schreiben.

Tja, wie leben wir mit Corona? Die einschneidenden Regelungen in dieser Pandemie beeinflussen natürlich unseren Alltag. Beruflich haben wir das Glück, dass es im Bereich der Kommunalverwaltung bzw. für EDV-Berater kaum Einschränkungen gibt und wir ganz normal arbeiten gehen können. Für unsere Kinder, die sich in der allgemeinen Schulausbildung befinden, sieht es schon ganz anders aus. Die Umstellung auf Homeschooling und Wechselunterricht war zunächst nicht ganz einfach, inzwischen klappt es aber ziemlich gut. Wie man in den Medien hört, gibt es zwar immer wieder technische Probleme, aber auch die werden immer weniger.

Uns allen fehlt natürlich der Kontakt zu anderen Menschen, die Treffen im Verein, die Urlaube, mal Essen gehen, das Kino besuchen, einfach unbeschwert zu leben. Ganz besonders natürlich unsere jährlichen Bundestreffen, die doch immer wieder ein Highlight sind,

weil wir unsere Freunde wiedersehen können. Genauso fehlen natürlich auch die Treffen auf Landesebene. Wir hatten zum Glück im Herbst 2020 ein ADAC-Sicherheitstraining ausrichten können, natürlich unter Einhaltung aller Corona-Schutzmaßnahmen, was nicht immer ganz einfach war.

Trotz Corona konnte ich im letzten Jahr meine lange geplante Hüft-OP durchführen, was in dieser Zeit auch nicht selbstverständlich war. Es lief bisher alles bestens, inzwischen gehe ich sogar schon wieder arbeiten. Wenn diese Ausgabe der TROTZDEM erscheint, müsste allerdings bereits die zweite Hüfte operiert und ich hoffentlich wieder auf dem Weg der Besserung sein. Die Zwangspause durch Corona konnte und kann ich so nutzen, um wieder richtig gesund zu werden.

Letztendlich kann man sagen, dass das Virus uns zwar einschränkt, aber zum Glück bisher keine nachhaltig negativen Auswirkungen auf unser Leben hatte. Wir schauen zuversichtlich in die Zukunft und hoffen auf baldige Besserung der Situation und Lockerungen der Einschränkungen. Vielleicht sind ja in diesem Jahr schon wieder VKM-Treffen und sogar ein kleiner Urlaub möglich. ☺

Bleibt zuversichtlich und vor allem gesund!



Adelheid Jung

LV Bayern

Mein Leben mit Corona hat negative, aber auch positive Auswirkungen. Der erste Lockdown war beruflich für mich das stressigste halbe Jahr in meiner 41-jährigen Dienstzeit (ich bin im IT-Bereich tätig), weil natürlich jede\*r auf die Schnelle ein Notebook für Homeoffice benötigt hat. Wir mussten ca. 500 Notebooks gegen PCs tauschen. So gingen meine Überstunden in den dreistelligen Bereich. Negativ war auch für mich, dass mein Fitnessstudio beim ersten Lockdown für 3 Monate geschlossen hatte und jetzt beim zweiten auch schon wieder 3 Monate zu ist.

Jetzt aber zu den positiven Seiten: Als ich während der ersten Monate des Lockdowns von der Arbeit nach Hause ging, meinte ich, es sei jeden Tag Sonntag. Die Ruhe in der Fußgängerzone mitten in München, wenig Leute unterwegs, die gute Luft – das war ein willkommener Ausgleich zu meiner stressigen Arbeit. Und die Parkplatzsituation im Zentrum von München war traumhaft, es gab freie Parkplätze; man konnte also auch einmal an einem Samstag wegfahren und bekam anschließend wieder einen Parkplatz, ohne dass man so lange wie üblich danach suchen musste.

# Infos von den Landesverbänden

## Landesverband Baden-Württemberg



Ulrike Wohlmann-Förster

Liebe Mitglieder des Landesverbandes Baden-Württemberg!

Wer hätte das gedacht, dass wir 2020 so viele neue Worte lernen dürfen, wie *Pandemie*, *Lock-Down* und *Inzidenz* ...

Ja, das Jahr 2020 wird uns allen als ein besonderes Jahr in Erinnerung bleiben. Die Corona-Pandemie stellt uns vor große Herausforderungen und viele Dinge, die wir uns vorgenommen haben, konnten im Jahre 2020 nicht stattfinden. Lange war auch unklar, ob Treffen von Selbsthilfegruppen in dieser Zeit möglich sind, insbesondere jetzt während der Ausgangsbeschränkungen. In dieser Zeit sind wir vor allem eins: viel zu Hause und ohne sozialen Kontakt.

Dank digitaler Technologie plant der Vorstand vom Landesverband Baden-Württemberg einen **virtuellen Stammtisch** zu organisieren. Parallel werden wir auch für unsere Mitglieder ein sogenanntes



**Plaudertelefon** einrichten, welches für Euch zu einem gewissen Tag und zu einer bestimmten Uhrzeit erreichbar ist.

Aufgrund der Pandemie wird unsere geplante **Hauptversammlung vom 12.03. bis 14.03.2021 entfallen**. Wir hoffen jedoch, dass sich die gesamte Situation im Laufe des Jahres 2021 verbessert.

Somit können wir eventuell für **Ende Juli/Anfang August 2021** das Fahrradwochenende inklusiv der Mitgliederversammlung veranstalten. Diese Veranstaltung ist geplant in Konstanz am Bodensee im B & B Hotel. Kleine und große Fahrradtouren werden wir gemeinsam mit dem Fahrrad rundherum um den Bodensee planen. Wer keine Lust auf Fahrrad fahren hat, für diejenigen stehen weitere spezielle Angebote auf dem Programm. Ganz einfach: LASST EUCH ÜBERRASCHEN!!!

Da sich die aktuelle Situation monatlich verändert und es immer andere Absprachen zwischen Bundesregierung und den Bundesländern gibt, können wir mit unserer Organisation nicht so weit im Voraus planen.

Ziel ist es aber, dieses Treffen gemeinsam mit Euch zu verbringen.

Wichtig ist uns, dass wir alle die AHA-Regeln einhalten und gesund bleiben.

Somit werden wir Euch alle wichtigen Informationen und Einladungen fristgerecht per E-Mail, per Post und aktuell auf unsere Homepage weiterleiten.

Herzliche Grüße an Euch alle und vor allem BLEIBT GESUND!

Eure  
Ulrike Wohlmann-Förster



## Kim, Zorro, Tiiiiirapppp ...



Alice und Jens Wagener

... dann geht es eigentlich richtig los, doch vorher gibt es einiges zu tun. Wir zwei, Alice und Jens, beide kleinwüchsig, machen Fahr-sport. Nein, nicht den mit Geknatter, sondern den mit ein oder zwei PS durch die Wälder am Bodensee. Alice ist über eine Freundin auf diesen Sport gekommen, und wir haben den dann für uns beide immer weiter ausgebaut. Wir haben seit 5 Jahren Shetties, das sind unsere Helden, denen unsere Pflege und Aufmerksamkeit gilt, damit es vorwärts geht. Wir fahren Kutsche, ein Sport, der uns in jeder freien Stunde in die Natur (oder in den Stall) bringt. Natürlich gehört auch ein bisschen Ausbildung dazu, wir lernen eigentlich jeden Tag mit den Ponys, auch wenn wir einen Führerschein für die Kutsche haben. Der ist vorteilhaft als Kenntnissnachweis für den Versicherungsschutz und ein wichtiger Teil der Ausbildung. Im Fahr-sport gibt es neben einigen Elementen der Tradition (Grüßen mit dem Hut) eine Ausbildung nach Achenbach, die Leinenhaltung, Geschirr, Anspannung usw. standardisiert, damit nicht jedes Pferd eigene Anweisungen erfordert. Aber dennoch sind unsere Helden wie Familienmitglieder, die alle Hochs und Tiefs in ein paar Stunden zeigen



können. Wir fahren einspännig vor einem Gig (Einachser) oder mehrspännig vor einer Marathonkutsche. Beide Kutschen haben wir für uns umgebaut bzw. bei einem Kutschenbauer für uns anfertigen lassen: die Aufstiegshilfen für den Bock, die Bedienung der Bremsysteme usw. Bei Kutschen ist es einfach, weil es dafür keine TÜV-Abnahme gibt, ist eigentlich alles erlaubt. Es gibt eine Interessengemeinschaft (Kutsch-)Fahren für Menschen mit Behinderung e. V., die verschiedenste Kutschen für Rollis oder andere Umbauten zeigen.



Aber wie geht es dann endlich los? Das erste Problem ist schon, wenn die Helden uns mit dem Halfter sehen, wissen sie schon, die Arbeit ruft, das hört keiner gerne. Eine Möhre wirkt Wunder, die sehen sie aus der letzten Ecke der Koppel und das lässt sie die Vorsicht vergessen. Ponys haben unglaubliche Kräfte, es geht alles nur mit ihrem Willen. Hufe putzen, manchmal Hufe anziehen, Fell putzen, Mähne und Schweif striegeln. Teilweise müssen sie gezopft werden, weil sie wegen der Fliegen lange Haare über den Augen haben. Jedes Pferd hat sein eigenes Geschirr für ein-

spännig oder zweisepännig, das auf seine Größe eingestellt wird, bestehend aus mehreren Teilen. Wir können diese Arbeiten problemlos machen, weil die Shetties kaum grösser sind als wir und die Pferde und wir aufeinander eingespielt sind. Sie wissen, dass sie

hinterher wieder eine Möhre bekommen. Dabei ist immer das Wohl der Tiere im Vordergrund, keine Scheuerstellen, keine Druckstellen.

Wenn es dann losgeht, ist man eigentlich immer zu zweit auf dem Bock, damit im Ernstfall einer die Pferde halten kann, und der/die andere das Problem lösen.

Und Probleme gibt es eben auch: Pferde sind Fluchttiere, d. h. wenn ihnen was nicht passt oder sie erschrecken, gehen sie durch und rasen los. Es liegt am Kutscher, ein gutes Vertrauen aufzubauen, damit sie ruhig bleiben und den gewohnten Weg weitergehen. Wir sehen die Landschaft und die Gegend hier auch aus Pferdesicht, und eben das, was sie nicht kennen. Wir haben schon eine halbe Stunde Kreise vor einem neuen Dixie-Klo am Straßenrand gedreht, das ihnen nicht geheuer war. Sie wollten nicht vorbei. Briefkästen, Gullydeckel, Beschriftungen auf der Straße, Plastiktüten, Pfützen usw., vieles muss ihnen eingeübt werden und dann sitzt es auch.



Der Lohn dafür sind für uns traumhafte Ausfahrten in den Wäldern und an den kleinen Seen entlang im Hinterland des Bodensees. Es sind unvergleichliche Momente, mit langsamem Schritt durch die Wälder zu fahren, auch abends. Den Helden macht es auch sichtbar Spaß, gerade auch zweispännig. Die Ruhe dabei, das Klackern der Hufeisen, wir lieben es einfach. Jede Fahrt ist neu und anders.

Vor zwei Jahren haben wir uns noch eine neue Stute gekauft. Die Besitzerin meinte am Telefon noch irgendwas von Hengst, aber wir haben wohl nicht richtig zugehört. Na, jedenfalls wurde sie über die Monate



immer runder und auch ein bisschen zickig, bis der Tierarzt uns mit seinem Ultraschall aufgeklärt hat. Der Vater ist ein Weidespass in Rostock gewesen, und am 9. Mai wurde als letztes Fohlen d. J. auf dem Hof unsere Leni geboren. Sie stand einfach morgens bei der Mama in der Box. Ein wunderschönes Jahr, die Leni aufwachsen zu sehen und die ersten Ausflüge auf der Koppel. Unvergesslich für uns alle.

Was noch ganz wichtig ist, um unser Hobby ausleben zu können: Wir sind in einem ganz tollen Stall in Besitz einer Familie, die uns durch ihre Erfahrung in Pferdehaltung und Fahrsport unterstützt.

Es gibt noch so viel mehr von diesem Hobby zu zeigen, was wir damit sagen wollen, ist: **Die Grenzen bestimmen wir selber. Alles ist möglich, auch für uns im Fahrsport.** Kim, Zorro: Gaaaaloppp ...





# Landesverband Bayern

## Veranstaltungen von Bayern



Johann Sirch

Liebe Mitglieder und Freund\*innen des Landesverbandes Bayern,

2021 beginnt – wie 2020 aufgehört hat – mit Achtsamkeit, Respekt, Abstand und wiederkehrendem Desinfizieren. Dennoch sind es diese „Werkzeuge“, die uns schützen können. Ob, inwieweit und letztendlich wie lange uns eine Impfung schützen kann, ist derzeit noch offen und bleibt abzuwarten.

Diese Ungewissheit und teilweise Unsicherheit, wie wir uns und unsere Mitmenschen schützen können, hat uns auf Landesverbandsebene bewogen, Veranstaltungen vorerst bis Mai 2021 abzusagen. Der Stammtisch Mitte Mai wird, u. a. von der Witterung abhängig, ca. 14 Tage vorher von der Vorstandschaft entschieden.

Die Jahreshauptversammlung unseres Landesverbands wird während des Herbsttreffens abgehalten, soweit Veranstaltungen wie die Landesverbandstreffen möglich sind.



Nachfolgend die vorläufigen Planungen des Landesverbandes Bayern:

- ♥ 8. Mai 2021                      Tagestreffen Stammtisch in Neufahrn bei Freising
- ♥ 7. August 2021                    Tagestreffen Stammtisch in Herrsching am Ammersee
- ♥ 17. – 19. Sept. 2021            Herbsttreffen in Weiden/Oberpfalz
- ♥ 6. Nov. 2021                      Tagestreffen Stammtisch in Neufahrn bei Freising
- ♥ 10. – 11. Nov. 2021            Infostand des VKM auf der Messe ConSozial
- ♥ 26. – 28. Nov. 2021            Adventstreffen am Tegernsee

Wir gehen nun in das 2. Jahr mit Corona. Nach wie vor gibt es Menschen, die das Virus in Frage stellen. Es ist sicher richtig und zugleich auch wichtig, unterschiedlichste Themen mit einer gewissen Skepsis zu betrachten, dennoch sprechen viele Bilder eine klare Sprache, die lautet: Lieber eine gewisse Zeit umsichtig und vorsichtig bleiben, danach kann man dann wieder Vollgas geben, was das Leben und auch unser Vereinsleben betrifft.

In diesem Sinne möchten wir Euch dazu animieren, miteinander in Kontakt zu bleiben. In Zeiten, in denen die Angst vor der Pandemie und vor einer unberechenbaren Ansteckung im alltäglichen Miteinander ständig präsent ist, ist es gut, vertraute Stimmen zumindest per Telefon oder Handy zu hören und über soziale Kanäle zu kommunizieren.

Herzliche Grüße aus Mindelheim  
Euer Johann Sirch





## Stammtischtreffen am 8. August 2020



Harald Blabl

Was war das für ein Timing! Genau zwischen zwei Lockdowns haben wir uns zu unserem vierteljährlichen Stammtisch getroffen und wie angenehm war es, bei 30 Grad unter Kastanien zu sitzen und nach so vielen Wochen der Isolation die Gastfreundlichkeit der Familie Maisberger in Neufahrn bei München zu genießen!



Kuchen und Kaffee ...

André

Harald

Johann

... Schnitzel mit Bratkartoffeln ...



... oder auch Shrimps auf Salat –

wie immer war für jeden Geschmack etwas Besonderes auf der Speisekarte.

Adelheid, Silvia und ich hatten am Tag zuvor die neue Ausgabe der TROTZDEM an alle Mitglieder verschickt, jetzt fiel die Anspannung von uns ab und wir konnten aufschauen.

Corona war natürlich unser Gesprächsthema, bald aber wandten wir uns alten Zeiten zu und tauschten Erinnerungen aus.

Das große Erlebnis für Fabian, unseren Jüngsten an dem Tag, war eine Begegnung mit meinem VW T4, der zwar kein bayerisches Auto ist, den ich aber zumindest in Landshut, der Hauptstadt von Niederbayern, gekauft hatte. Obwohl Fabian von einem BMW träumt, ist

er doch in meinen gewissermaßen bayerischen Bus gestiegen und hat sich wunderbar zurechtgefunden.

Sind wir mal gespannt, was Fabians erstes Auto werden wird!



Fabian und Markus



Claudia



Silvia und Liane



Monika und Adelheid

Wir freuen uns auf unseren nächsten Stammtisch – vertrauen wir darauf, dass die Zeit der Lockdowns in absehbarer Zeit vorbei sein wird!

Bleibt mir alle gesund!



# Landesverband Nordrhein-Westfalen

## Grillen trotz Corona im August 2020



Udo Thomaschewski

Wir vom Vorstand NRW haben überlegt, ob wir überhaupt bei der Corona-Epidemie eine Veranstaltung planen können. Das Ergebnis war: Ja, wir können! Natürlich mussten erst einmal alle Hygiene-Vorschriften eingehalten werden. Alle Ankömmlinge mussten sich in eine Liste eintragen und bekamen ein Desinfektionsmittel.



Lisa

Manu

Wir haben dafür gesorgt, dass genügend Desinfektionstücher vorhanden waren. Möglich war das alles durch Hans-Peters Verwandte, die uns die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen konnten, uns sehr hilfreich unterstützten und uns tatkräftig zur Seite standen.

Es war ein gelungener Tag trotz Corona!



Und wir hatten auch einen Beschützer dabei, damit nichts passieren konnte.



## Gesundheitsseminar vom 10. bis 11. Oktober 2020



Sandra und Mike Wiese

Unter strengen hygienischen Vorschriften fand auch in diesem Jahr vom 10. bis 11. Oktober 2020 das alljährliche Gesundheitsseminar des Landesverbands NRW in Witten statt.

Jeder zusammengehörige Haushalt saß an einem eigenen Tisch mit einem Abstand von 2 Metern zum anderen, was ziemlich gewöhnungsbedürftig war. Es war auch untypisch, sich zur Begrüßung nicht in dem Arm zu nehmen, sondern sich nur mit Maske und Ellenbogencheck zu begrüßen.



Das Thema war Gewaltprävention. Der Dozent Herr Aaron Küster war bereits aus dem Jahr 2016 für viele Mitglieder ein bekanntes Gesicht. Auch war wieder eine Begleiterin zur Unterstützung mit dabei. Herr Küster ist Kampfkunst-Ausbilder für Wing Tsjun und Leiter der Gewaltprävention der BDS Wing Tsjun International.



Antje Wehrauch

Aaron Küster

In diesem Kurs lernten wir uns vor und in Gewaltsituationen zu schützen. In Theorie und Praxis wurden wir mit Gewaltpräventionstechniken vertraut gemacht. Es ist für uns ganz wichtig zu wissen, wie wir uns am besten in Gefahrensituationen verhalten sollen. Wir wurden in die Lage versetzt, sowohl potenzielle Gewaltsituationen zu erkennen und ihnen vorzubeugen, als auch in der Situation selbst handlungsfähig zu bleiben. In praktischen Übungen mit unserem ganzen Körper und mit unserer Stimme bekamen wir einen Einblick, dass wir trotz unseres Kleinwuchses in der Lage sind, uns zu wehren.





Verena mit dem Trainer bei einer Übung

Folgende Punkte wurden besprochen und teilweise mit Praxisübungen geübt:

- Gewalt – Was ist das?
- Aggression – Was und Weshalb?
- Angst – Nutzen und Gefahren
- Helfen – Wie geht das?
- Was ist „realistische“ Gewaltprävention?
- Phasen der Eskalation
- Eigen- und Fremdbewaffnung
- Richtig schlagen und treten



In den Pausen wurde natürlich auch die Gelegenheit genutzt und sich darüber unterhalten, wie jede und jeder mit der aktuellen Situation mit Covid19 (Familie, Homeoffice usw.) umgeht.

Es war aber auch schön, sich nach einiger Zeit der Abstinenz mit den Mitgliedern einfach nur zu unterhalten.

Einige Mitglieder haben nach dem Seminar dort mit zu Abend gegessen und einige haben im Hotel übernachtet. Am nächsten Morgen nach dem Frühstück wurden den Mitgliedern, die noch da waren, zwei Stühle vorgeführt. Es wurden die Vor- und Nachteile für die Benutzung besprochen.

Danach ist jeder nach Hause gefahren. Wir danken den Dozenten und dem Team des Hotels für das schöne Treffen. Wir kommen wie immer gerne wieder!



# Landesverband Rhein-Hessen-Saar



Sandra Berndt

Liebe Mitglieder des Landesverbandes Rhein-Hessen-Saar,

wir wünschen Euch ein glückliches, erfolgreiches und gesundes neues Jahr und hoffen, Ihr seid bisher gut durch diese besondere Zeit der Corona-Pandemie gekommen.

Die geplanten Veranstaltungen müssen wir aufgrund der noch immer bestehenden Kontaktbeschränkungen leider absagen. Die Jahreshauptversammlung unseres Landesverbandes planen wir zunächst für den 29.05.2021, alternativ für den 26.06.2021. Bitte merkt Euch diese Termine schon einmal vor. Nähere Informationen lassen wir Euch rechtzeitig zukommen.

Wir wünschen Euch eine gute Zeit und hoffen, dass wir uns bald wieder treffen und schöne Stunden miteinander verbringen können.

Herzliche Grüße und bleibt bitte gesund!

Sandra Berndt



## Bericht vom Wochenende 4. bis 6. September 2020 Fahrsicherheitstraining Nürburgring



Mario Schanz

Therese und ich haben uns im Juni entschlossen, unsere beiden Fahrzeuge zu verkaufen und uns nur noch ein Auto zuzulegen. Da mein Laden in Düdelsheim ist, brauche ich kein Auto mehr, ich kann zur Arbeit laufen. Unser neues Fahrzeug wurde so umgebaut, dass man die Pedalverlängerung abbauen kann. Da kam für uns die Einladung von Sandra zum *Profi Fahrsicherheitstraining* auf dem Nürburgring sehr gelegen und wir haben auch sofort zugesagt.

Am Freitag, 04.09. sind wir dann voller Erwartung auf ein schönes, aktives Wochenende nach Ladenschluss in Richtung Eifel gestartet. Nach angenehmer Fahrt kamen wir in Boos in unserem Hotel an. Wir hatten nette Gespräche mit alten Freunden und Bekannten und genossen ein leckeres Abendessen mit gepflegten Getränken.

Am Morgen trafen wir uns alle zum gemeinsamen Frühstück, danach ging es zum 5 km entfernten Trainingsgelände des ADAC auf dem Nürburgring.



Karen

Sandra

Therese, Mario

Anna, Harald, Philipp

Wir waren 13 Personen in 8 Fahrzeugen. Nach kurzer Begrüßung von unserem Trainer Willi gab's eine Vorstellungsrunde, er erklärte uns die Regeln auf dem Gelände und den Ablauf des Tages. Hauptziel sollte es sein, so viel wie möglich mit dem Fahrzeug zu trainieren. Dann ging es los, ab auf die Strecke und zur ersten Übung: Langsames Einfahren und Gewöhnen ans Fahrzeug. Hierfür begannen wir mit einem Slalom um Pylonen.



Wir mussten bei den verschiedenen Übungen immer einen Boxen-Stop zum Umbau unseres Autos einlegen, wozu uns Willi immer genug Zeit gegeben hat. Danach ging es aber richtig los: Es wurden

verschiedene Fahrsituationen auf unterschiedlichen Untergründen gefahren, trocken, nass, Eis, bremsen in der Kurve.



Um 12 Uhr kam die wohlverdiente Mittagspause zum Stärken und Erholen bei netten Benzingesprächen. Um 12:45 Uhr ging es wieder auf die Strecke. Jetzt wurde es richtig anspruchsvoll: Es wurde hauptsächlich auf glattem Untergrund gefahren, bzw. teilweise nass und glatt, Bremsen und Ausweichen vor unterschiedlichen Hindernissen auf ebener wie auch glatter Fahrbahn. Dies jeweils bei verschiedenen Geschwindigkeiten. Auch hier wieder intensives Fahren und Probieren. Zum Ende des Fahrtrainings noch eine sehr anspruchsvolle Übung: Es wurde auf Eis simuliert, dass unsere Fahrzeuge ausbrechen und wir das Fahrzeug wieder abfangen sollten, vor allem aber auf der Straße bleiben und nicht abfliegen.



Danach verließen wir mit den Fahrzeugen die Strecke und kamen noch einmal zu einer Abschlussbesprechung zusammen. Dort wurden auch die Urkunden an die Teilnehmer übergeben. Diese Urkunden kann man bei seiner KFZ-Versicherung einreichen. Manche Versicherungen geben hier auch einen Bonus für die Teilnahme.

Ca. 17:15 Uhr Rückfahrt ins Hotel zum Ausruhen und Erholen.

Hier nochmal ganz herzlichen Dank an unseren Trainer Willi, der uns sehr gut durch diesen Tag geführt hat. Ich denke, wir haben hier sehr viel gelernt und gehen jetzt sicherer mit unserem Fahrzeug um. Vor allem wissen wir, wie wir in Gefahrensituationen sicher und ruhiger reagieren müssen. Dies war vor allem auch für unsere beiden Fahranfänger in der Gruppe wichtig und gibt ihnen im Straßenverkehr viel mehr Sicherheit mit ihren Fahrzeugen.

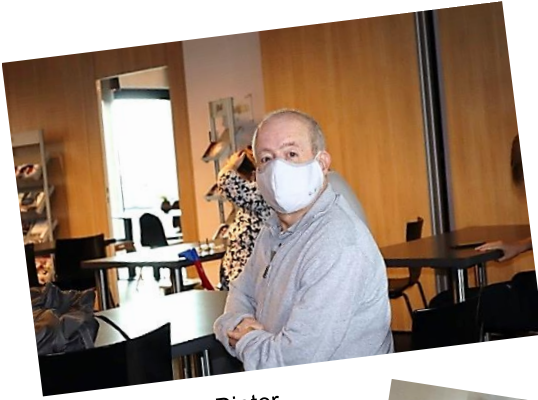
Nach einem köstlichen Abendessen bei tollen Gesprächen und einem leckeren Frühstück in unserem schönen Hotel war dann leider Abreise. Alle sind wieder gut nach Hause gekommen. Wir freuen uns schon auf ein nächstes Treffen mit Euch. Es muss ja nicht wieder mehrere Jahre dauern.



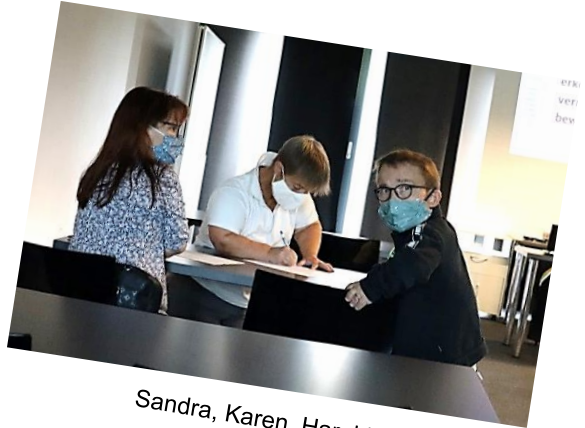
v. l. n. r.: Karen Müller, Therese und Mario Schanz, Johannes und David Müller, Philipp Glaser, Dieter Fendel, Edith, Harald, Sandra und Anna Berndt  
Es fehlen auf dem Foto: Adele Müller, Hans-Peter Wellmann



Weitere Eindrücke des Tages:



Dieter



Sandra, Karen, Harald



Harald





David



Johannes



Dieter

Harald

Karen

Therese, Mario, Adele

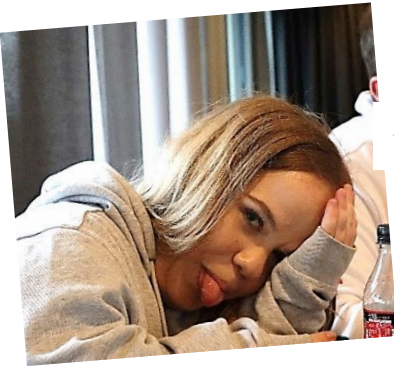


Harald

Sandra

Karen

Mario



Anna



Edith

Philipp





Dieter

Mario

Karen

Therese



Karen

Therese

Adele

Hans-Peter

Harald





Philipp

Edith

Anna

Dieter



Therese, Sandra, Harald



David

Hans-Peter

## Information



Dr. Thomas Vetter

Liebe Leserinnen und Leser der Trotzdem, liebe Vereinsmitglieder und Betroffene,

leider musste ich meine Tätigkeit als Orthopäde in der Universitätsmedizin in Mainz zum 30.09.20 beenden. Ich bin jedoch seitdem in einer orthopädischen Praxis in Mainz/Bodenheim einmal in der Woche jeweils mittwochs tätig. Hier kann ich anbieten, betroffene kleinwüchsige Menschen zu beraten und zu behandeln.

Um die Wege für Patienten zu verkürzen, plane ich zusätzlich in der neuen Niederlassung der Praxis in Mainz in der Haifa-Allee 28 (Tel. 06131-276070) ab dem 04.01.21 jeweils am Donnerstagvormittag eine spezielle Sprechstunde einzurichten. Mein Behandlungsspektrum bezieht sich zwar vorwiegend auf die Kinderorthopädie, ich würde mich jedoch freuen, wenn sich auch kleinwüchsige Erwachsene bei mir melden.

Leider habe ich keine Kassenzulassung, so dass ich nur Privatversicherte oder Selbstzahler behandeln kann. Hier verweise ich auf den Flyer anbei.

Für Rückfragen stehe ich auch gerne per Mail unter folgender Adresse zur Verfügung: [dr.t.vetter@zosu.eu](mailto:dr.t.vetter@zosu.eu).



## ZOSU-Kinderorthopädie

### Terminvereinbarung/Sprechstunde

**Dr. med. Thomas Vetter**  
Facharzt für Orthopädie



### Wer

Kinder (0-16 Jahre) mit orthopädischen Krankheitsbildern (keine frischen Unfälle).  
Darüber hinaus bieten wir folgende **Spezialgebiete** in der **Kinderorthopädie** an:

- angeborene Fußfehlstellungen wie Klumpfuß, Sichelfuß, etc.
- angeborene Fehlbildungen der Wirbelsäule/Hüftgelenk/Kniegelenk z.B. Spina bifida, Skoliose, Kyphose, Hüftdysplasie, Osteochondrosis dissecans
- cerebrale Bewegungsstörungen/frühkindliche Hirnschädigung z.B. Lähmungen
- X- und O-Beine
- Kleinwuchs
- Mukopolysaccharidosen (MPS)
- Stoffwechselerkrankungen
- Syndrome

Bei vorliegen von **seltenen Erkrankungen** besteht **keine Begrenzung des Lebensalters**.  
Dr. Vetter behandelt ausschließlich Selbstzahler oder Privatpatienten, die Kosten halten sich im Rahmen - siehe unten.

### Wo

**ZOSU-Standort Mainz**, im VITANUM Mainz, Haifa-Allee 28, 55128 Mainz

### Wann

**Donnerstag 8.30 – 13.00 Uhr**

Bitte je Patient 30-45 Minuten Behandlungszeit einplanen, je nach Schwere der Erkrankung.

### Wie

Terminvereinbarung für Patienten

- per **Telefon** unter **06131-27 60 70**
- per **Online-Terminvergabe**, bequem online direkt über unsere Webseite [zosu.eu/leistungen/kinderorthopaedie/](http://zosu.eu/leistungen/kinderorthopaedie/) buchen.  
Hierfür ist lediglich eine **EINMALIGE** Registrierung bei TerMed nötig.
- per E-Mail an [info@zosu.eu](mailto:info@zosu.eu)
- per Call-Back-Funktion auf [www.zosu.de](http://www.zosu.de)

Oder Sie können auch einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen, um direkt auf die Seite zu gelangen.



### Kosten

Privatärztliche Behandlung und Selbstzahler (PKV /IGeL)

1. Beratung, körperliche Untersuchung, Therapieplanung ca. **80,00 – 120,00 EUR**.
2. Zusätzliche Diagnostik mittels Ultraschall oder Röntgen **120,00 EUR** insgesamt.

### Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner bei ZOSU sind Frau Caro Paul und Frau Sabine Buschmann.  
Unter [dr.t.vetter@zosu.eu](mailto:dr.t.vetter@zosu.eu) können Sie Dr. Vetter auch per E-Mail kontaktieren.

## Interessantes aus den Medien

### „IM NOTFALL KLETTERE ICH DIE REGALE HOCH“

#### Wie die Osnabrückerin Birgit Köhne mit ihrem Kleinwuchs umgeht

Von Cornelia Achenbach



„Mir passieren Dinge, die keinem normal großen Menschen je passieren würden“: In ihrer Wohnung hat Birgit Köhne eine Kindergartenküche einbauen lassen.

Fotos: Liudmila Jeremies

**OSNABRÜCK** Wie lebt es sich als Kleinwüchsiger? Offenbar ziemlich aufregend. Birgit Köhne aus Osnabrück war bereits im Fernsehen mit Micky Beisenherz und Oliver Polak zu sehen, spielte für das Theater Osnabrück und an der Deutschen Oper in Berlin in einer Schlingensief-Inszenierung. Die 53-Jährige ist sich sicher: „Mir passieren Dinge, die keinem normal großen Menschen je passieren würden.“

Ist es nicht nervig, ständig auf die eigene Körpergröße reduziert zu werden? Dass sich die Presse bei einem meldet so nach dem Motto: „Ach, Sie sind klein. Na, wie ist das denn so?“ Birgit Köhne winkt ab und lacht: „Irgendwann wird man zur Rampensau.“

Seit ein paar Jahren ist die Osnabrückerin in der Agentur des kleinwüchsigen deutschen Schauspielers Peter Brownbill.

*„Irgendwann wird man zur Rampensau“*

**Birgit Köhne, Kleinwüchsige**

David Bennent als Oskar Matzerath in der Verfilmung der „Blechtrommel“, Peter Dinklage in „Game of Thrones“, Christine Urspruch als Rechtsmedizinerin im Münster-„Tatort“ – das sind vermutlich die kleinwüchsigen Darsteller, die einem spontan in den Sinn kommen. Wer noch etwas länger nachdenkt, dem werden noch einige weitere einfallen.

Wenn Birgit Köhne für eine Rolle gebucht wird, dann weiß sie, dass es dabei weniger um ihre schauspielerische Darbietung geht – Schauspielunterricht hat sie nie genommen. Und wie bei einer der letzten Schlingensief-Inszenierungen vor gut zehn Jahren an der Deutschen Oper oder dem „Requiem“ am Theater Osnabrück hat sie für gewöhnlich keine sprechenden Rollen. „Ich bin einfach nur da“, sagt sie. Aber immerhin: „Beim Requiem habe ich nichts Geringeres als den Schöpfer gespielt.“





Mit Micky Beisenherz und Oliver Polak lief es anders – für die Serie „Das Lachen der anderen – Comedy im Grenzbereich“ saß sie mit ihnen vor knapp fünf Jahren in ihrer Küche zusammen und plauderte über ihr Leben als Kleinwüchsige. Die beiden Comedians – bezeichnen wir sie mal als solche – treffen sich in dieser WDR-Sendung mit verschiedenen Randgruppen und stellen sehr direkte, oft politisch unkorrekte Fragen. So zum Beispiel in der Folge über Kleinwüchsige, ob es okay ist, Zwerg zu sagen.

„Ich mag das Format“, sagt Birgit Köhne. „Es ist nicht so schrecklich bierernst.“ Dennoch lautet die Antwort auf die Frage von Beisenherz und Polak: „Natürlich ist es nicht okay, uns als Zwerge, Liliputaner oder Gnome zu bezeichnen. Wir sind Kleinwüchsige. Fertig.“ Und weshalb sie kleinwüchsig ist? Sie zuckt mit den Schultern. „Eine Laune der Natur. Meine jüngere Schwester ist dafür 1,84 Meter groß.“

So selbstbewusst ist die heute 53-Jährige nicht immer mit ihrer Kleinwüchsigkeit umgegangen. „Man will davon ja erst einmal nichts wissen“, sagt sie. Sie habe ja nur mit Normalgroßen zu tun gehabt, die mit ihr normal umgegangen seien. „Wenn ich früher einem Kleinwüchsigen zufällig auf der Straße begegnet bin, habe ich einen Riesenbogen um ihn gemacht.“ Es sei ja auch ein Spiegel, der einem vorgehalten werde.

Entsprechend war das erste vom Bundesselbsthilfverband Kleinwüchsiger Menschen (VKM) organisierte Treffen auch „eine harte Nummer“, wie die Osnabrückerin sagt. Doch am Ende sei der Austausch schön gewesen, und schließlich lernte sie bei einem dieser Treffen auch Franz kennen, mit dem sie seit rund fünf Jahren liiert ist.

1,365 Meter ist Franz groß. „Ja, da bin ich eitel!“, sagt er in dickem bayrischen Dialekt und grinst. „Ich habe mich noch nie mit 1,36 Meter vorgestellt – immer mit 1,365 Metern.“ Als kleinwüchsig gilt in Deutschland per Definition, wer unter 1,50 Meter groß ist. In seinem kleinen Dorf war Franz der einzige Kleinwüchsige gewesen. „Ich wünschte, ich hätte von diesen Treffen schon eher gewusst“, sagt der 63-Jährige.

Noch genau erinnert er sich an den Moment, als er während seines ersten Treffens mit einer Frau spazieren ging, sich mit ihr unterhielt und während der Unterhaltung einmal zur Seite zu ihr blickte. Zur Seite! Und nicht nach oben. „Das kann sich keiner vorstellen, was es bedeutet, ein Gespräch auf Augenhöhe zu führen“, sagt Franz. „Dass man jemandem einfach mal direkt ins Gesicht sehen kann, das hat man einmal mit Kindern – aber das ist ja dann auch kein Gespräch auf Augenhöhe.“

Wer von den Bundestreffen kleinwüchsiger Menschen hört, könnte meinen, dass es da eine große Community gibt, doch dem ist nicht so: „In Deutschland gibt es rund 100 000 kleinwüchsige Menschen“, erläutert Birgit Köhne. Das ist nicht viel. Und entsprechend lohne es sich für viele Firmen auch nicht, Hilfsgeräte für den Alltag herzustellen. Bei Rollstuhlfahrern sehe „der Markt“ anders aus. Aber Birgit Köhne weiß sich zu helfen. Sie ist so etwas wie eine Ur-Osnabrückerin und kennt zig Leute in der Stadt.



**Birgit Köhne fährt einen Caddy**, der Flügeltüren am Kofferraum hat. „Eine sonst übliche Klappe würde ich ja gar nicht wieder runterbekommen.“

In der Werkstatt ihres Vertrauens ließ sie in ihr Auto verlängerte Pedale einbauen. Durch gute Kontakte zum Franziskus-Kindergarten kam sie an eine Kita-Küche, die genau ihrer Körpergröße entspricht. In ihrer Dachgeschosswohnung über dem Elternhaus in der Dodesheide sind die Fenster niedriger angebracht, im Badezimmer ist alles auf sie ausgerichtet. Ihre Kleidung näht sie zum großen Teil selbst, und ihr Bett kaufte sie in einem Möbelhaus am Rosenplatz, wo sie es direkt kürzen ließ. Die Matratze schnitt sie ab und nähte den Bezug um. Natürlich könnte Birgit Köhne auch in einem Standardbett schlafen. Aber wie viel angenehmer ist es doch, in einem Bett zu schlafen, das passt – das also dort endet, wo die eigenen Füße enden.



**Ihr Badezimmer** hat Birgit Köhne so einrichten lassen, dass Hocker oder sonstige Hilfsmittel nicht nötig sind.

So konsequent wie Birgit Köhne geht längst nicht jeder Kleinwüchsige vor: „Als ich das erste Mal bei Franz im Badezimmer war, habe ich ihn gefragt: Du, sag mal – wo hast du denn den Spiegel hängen? Na da, wo ihn jeder hängen hat: da oben!“ Die Osnabrückerin verdreht die Augen.

Nein, da ist sie doch pragmatischer. Wenn sie alleine in den Supermarkt geht, sie etwas aus einem oberen Regal braucht und niemand da ist, den sie um Hilfe bitten kann oder es schlichtweg einfach mal nicht will? „Ganz ehrlich? Wenn niemand im Gang ist, dann klettere ich einfach hoch. Oder ich nehme einen Stock und schieße mir das von oben runter. Das knallt mir auch nicht auf den Boden, das fange ich schon auf – jahrelanges Training!“



**Auf ihrem speziell für sie angefertigten Laufrad** kann sich Birgit Köhne auch einmal ausruhen.

Wenn die 53-Jährige auf dem Wochenmarkt unterwegs ist, nimmt sie ein speziell für sie angefertigtes Laufrad, auf dem sie sich auch einmal ausruhen kann. Zuletzt habe sie verstärkt körperliche Probleme gehabt, berichtet sie. Darunter leiden einige kleinwüchsige Menschen. Arthrose, Skoliose, generell: Schmerzen. 450 verschiedene Formen von Kleinwuchs gibt es. „Franz und ich sind der Klassiker: Wir haben eine Achondroplasie.“ Der Oberkörper ist normal groß ausgebildet, Arme und Beine sind verkürzt. Entsprechend stark werden die Gelenke belastet. Weil ihr Körper nicht mehr wollte, musste sie schweren Herzens auch ihren Beruf aufgeben.

Ihren Realschulabschluss hatte sie an der Wittekind-Realschule gemacht. Ihre Schulzeit verbindet sie mit vorwiegend schönen Erinnerungen. „Meine Mitschüler waren toll, mit den Jungs habe ich in der siebten und achten Klasse immer Fußball gespielt“, erinnert sie sich.

Vielleicht sei es gut gewesen, dass ihre Eltern vor ihrer Einschulung keinen „integrativen Tralala“ gemacht hätten, wie sie sagt. „Ich wurde einfach eingeschult und war dann da.“

Von 1987 bis 1997 arbeitete Birgit Köhne als Medizinisch-Technische Assistentin am Klinikum. „Ich habe meine Arbeit geliebt!“, sagt sie. „Der Abschied ist mir so schmerzlich.“ Seither verwaltet sie die zehn Mieteinheiten, die ihren Eltern gehören, engagiert sich ehrenamtlich, auch in Verbänden für kleinwüchsige Menschen. „Ich falle auf – permanent. Ich kann mich nicht verstecken.“

*„Ich habe einfach ein total spannendes Leben“*

### **Birgit Köhne, Kleinwüchsige**

Ich bin mein Leben lang dabei, Aufklärungsarbeit zu leisten“, sagt Birgit Köhne. Nervt sie das nicht? Sie zuckt mit den Schultern. „Ich habe es zu einer Lebensaufgabe gemacht.“ Daher habe sie auch „ja“ gesagt, als über einen Verband die Anfrage von Beisenherz und Polak kam. Oder unsere Redaktion um einen Termin bat.

„Manchmal denke ich, die Leute haben so einen Eindruck von mir: Oh, die Arme. Wohnt in einer Dachgeschosswohnung über ihren Eltern. Und ich denke dann immer so: Wenn ihr wüsstet! Und ich meine damit nicht nur diese Schauspielgeschichten. Ich habe einfach ein total spannendes Leben.“

Wir verabschieden uns in dem Wissen, dass dieser lange Text noch deutlich länger ausfallen könnte. Auf der Rückfahrt fällt uns ein, dass wir eine Frage gar nicht gestellt haben, und schreiben Birgit Köhne noch einmal schnell eine E-Mail: „Frau Köhne – wie groß sind Sie eigentlich?“ Kurz darauf kommt eine E-Mail zurück: „Ich bin 1,29 Meter groß.“

Aber eigentlich ist das auch gar nicht so wichtig.

Quelle: noz, Neue Osnabrücker Zeitung, 16.11.2020





BÜRGER IN SOZIALEN SCHWIERIGKEITEN

2,20 €, davon 1,10 € für den Verkäufer

Januar 2021

# BISS

## Perspektiven- wechsel

Die Welt aus  
einem anderen  
Blickwinkel  
betrachten



www.biss-magazin.de  
ISSN 0948-3470

Von PETR JERABEK

”  
**Wir haben  
Popos,  
Handtaschen  
oder Ellbogen  
im Gesicht**  
“

Fotos: HANNES ROHRER

Die Regale im Supermarkt sind zu hoch, Hosen von der Stange zu lang, im Stadtgedränge mangelt es an Rücksicht. Für kleinwüchsige Menschen steckt der Alltag voller Hürden. Elisabeth und Katharina Lindinger stört aber etwas anderes: die Barrieren in den Köpfen.

Immer wieder dieses Glotzen. Auf der Straße, in der U-Bahn, beim Einkaufen – Elisabeth und Katharina Lindinger werden angestarrt. Ganz gewöhnt haben sich die Zwillingsschwestern auch mit 26 Jahren noch nicht daran. „Es ist wirklich ein Auf und Ab. Es gibt Phasen, da geht es. Und es gibt Phasen, da denkt man: oh Gott“, schildert Elisabeth. Die beiden jungen Frauen fallen im Münchner Straßenbild auf: Sie sind kleinwüchsig. Elisabeth misst 1,22 Meter, Katharina 1,34 Meter. Oberkörper und Kopf sind bei ihnen normal ausgeprägt, Arme und Beine im Verhältnis dazu aber stark verkürzt.





Schätzungsweise 100.000 Bundesbürger sind von Kleinwuchs betroffen – also durchschnittlich mehr als einer von tausend. Rein rechnerisch ist die Wahrscheinlichkeit, einem kleinwüchsigen Menschen zu begegnen, somit gar nicht so gering. Dennoch blicken die Lindinger-Schwestern häufig in Gesichter, in denen sich Unsicherheit mit Erstaunen und Neugier mischt. „Man merkt oft: Das Gegenüber hat jetzt eigentlich eine Frage, aber traut sich nicht. Die sitzen ganz angespannt da“, sagt Elisabeth. Der 26-Jährigen ist es ein Herzensanliegen, Berührungsängste abzubauen. Und so kann es schon mal passieren, dass sie von sich aus andere anspricht: „Egal, welche Frage du hast – hau raus! Es gibt keine Frage, die wir noch nicht gestellt bekommen haben.“

An den Einkaufswägen am Supermarkt-Eingang läuft Elisabeth schnurstracks vorbei. „Ich nehme keinen Einkaufswagen, weil er zu tief ist“, erläutert sie. „Ich komme nicht rein.“ Zwar könnte sie Salat, Nudeln und Co. in einen Wagen hineinbefördern, sie bekäme die Produkte an der Kasse aber ohne fremde Hilfe nicht wieder heraus. Also nutzt sie eine Tragetasche, die sie aus ihrem Rucksack holt.

Wie viel ein paar Zentimeter Körpergröße mehr oder weniger zuweilen ausmachen können, sehen die Schwestern hier im direkten Vergleich. Katharina greift wie selbstverständlich zum Einkaufswagen und schiebt ihn zwischen den Regalen umher. Zwar reicht ihr der Griff fast bis zum Hals, aber sie kommt mit ihren Armen tief genug in den Wagen. Nur wenn Waren ganz nach hinten rutschen, bekommt sie sie von oben nicht zu fassen, weiß sich aber zu helfen: Sie klappt das Gitter hoch und greift von hinten hinein. „Das sieht zwar komisch aus, aber ich bin da ziemlich entspannt.“





Wie viel schwieriger das Einkaufen für die Schwestern ist als für Normalwüchsige? „Das kann ich nicht beantworten. Ich kenne es ja nicht anders“, sagt Katharina. Sind die Zwillinge bei den Eltern in Niederbayern zu Besuch, nehmen sie gern ihren jüngeren Bruder Sebastian mit in den Supermarkt: Mit 1,83 Metern kommt er an alle Waren. In München mussten sie andere Strategien entwickeln. Denn höher als ins dritte, maximal ins vierte Regalfach reichen die Arme nicht. „Man sucht sich, glaube ich, automatisch alles in seinem Blickwinkel“, erklärt Elisabeth.

Ihre Schwester ergänzt: „Ich sage mir einfach: Okay, dann nehme ich halt nicht unverpackten Salat oben aus dem Regal, sondern unten den in Plastikverpackung. Ein Stück weit passt man sich an.“ Dabei gibt es aber Grenzen: Wenn sie bestimmte Produkte unbedingt haben will, lässt sich Katharina nicht davon abbringen. „Ich merke mir schnell, wo was steht, und weiß dann, in welchen Gängen ich Hilfe brauche.“ Erst überlegt sie sich den schnellsten Weg von einem Artikel zum nächsten, dann bittet sie einen Verkäufer oder einen anderen Kunden um Hilfe und geht mit ihm rasch die Regale ab. „Damit das für die andere Person kein großer Aufwand ist.“

Leicht fällt es Katharina bis heute nicht, um Hilfe zu bitten: „Es kostet mich oft Überwindung.“ Dabei helfen die meisten Menschen gern. „Unsere Erfahrungen sind überwiegend positiv“, betont Elisabeth. „Manche sind aber so unsicher, dass sie sich wegdrehen und davonlaufen.“

Aufgewachsen sind die Schwestern im niederbayerischen Ruhstorf im Landkreis Passau. Elisabeth ist zwei Minuten älter und war viele Jahre lediglich zwei Zentimeter kleiner als Katharina – bis bei der jüngeren Schwester eine Beinbegradigung notwendig wurde.



„Ich hatte O-Beine“, erzählt Katharina. Wegen der Fehlbelastung der Knie hatte sie Schmerzen. „Das hat man korrigiert.“ Am Ende der rund zweijährigen Behandlung war sie zehn Zentimeter größer als vorher.

### **Elisabeth Lindinger**



*Seit fünf Jahren lebt die Beamtin in München.*

*Die neugierigen Blicke steckt sie meistens gut weg, große Menschenansammlungen meidet sie jedoch.*

Nach Angaben des Bundesverbands Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien (BKMF) werden die weitaus meisten kleinwüchsigen Kinder in eine Familie hineingeboren, in der es vorher keinen Kleinwuchs gab. „Wir haben in der Familie sonst niemand Kleinwüchsigen, im Gegenteil: Unsere Onkel zum Beispiel sind zwei Meter groß“, sagt Katharina. Laut BKMF gibt es mehr als 650 Formen von Kleinwuchs, der Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen

(VKM) spricht von mehr als 100 Erscheinungsformen. Bei den Lindinger-Schwestern handelt es sich um Achondroplasie – die häufigste Kleinwuchsdiagnose. „Es ist eine Genmutation“, erklärt Katharina, „in unserem Fall keine vererbte, sondern eine spontan entstandene.“

## Katharina Lindinger



*Die Sozialpädagogin musste erst viele Hürden in den Köpfen der Arbeitgeber überwinden, bevor sie trotz gutem Abschluss eine Stelle fand.*

Die ersten Lebenswochen der Zwillinge waren geprägt von Überlebenskampf, denn die Mädchen kamen zehn Wochen zu früh zur Welt. Die Diagnose „Kleinwuchs“ wurde erst später Thema. „Unsere Mama hat es uns so erzählt: Der Arzt ist ins Zimmer gekommen, hat ihr ein Foto eines Kleinwüchsigen in die Hand gedrückt und gesagt: ‚So sehen ihre Kinder irgendwann mal aus‘“, schildert Elisabeth. „Für unsere Eltern war das ein Schock“, fügt Katharina hinzu.

Die Eltern nahmen die Herausforderung an – und gaben sich große Mühe, den beiden Mädchen eine möglichst normale Kindheit zu ermöglichen und sie zur Selbstständigkeit zu erziehen. Allen Widerständen zum Trotz erreichte ihr Vater, dass die Schwestern die normale Grundschule im Dorf besuchen konnten. „Er hat aber auch kämpfen müssen“, sagt Katharina. „Denn es wusste ja niemand im Dorf, wie man damit umgeht.“

Dass sie anders sind als andere Kinder, realisierten die Schwestern irgendwann während ihrer Grundschulzeit. „Man lernt die Maße kennen, Meter, Zentimeter, misst sich dann auch selber. Da ist uns bewusst geworden: Wir sind doch ein Stück kleiner als andere“, erinnert sich Katharina. Ausgrenzung erlebten sie in ihrem Dorf nicht. „Die Kinder um uns herum haben uns schon immer gekannt. Da kam das Glotzen nicht so auf. Wir waren in einer sicheren Blase. Aber je mehr wir aus dieser Blase herausgekommen sind, desto mehr haben wir es zu spüren bekommen.“

Dass sie sich gegenseitig als Stütze hatten, war für die Schwestern Segen und Fluch zugleich: „Wir beide sind natürlich auf Augenhöhe, brauchen nur ein paar Blicke, um ganz viel zu klären. Das schließt andere schnell aus“, erklärt Elisabeth. „Die spüren das und denken: Die beiden haben ja einander. Das hat in der Schule natürlich dazu geführt, dass wir zeitweise sehr allein waren.“ Das änderte sich erst nach der Realschulzeit: Auf der Fachoberschule wählten die Schwestern unterschiedliche Zweige, waren nicht mehr immer zusammen, wurden unabhängiger voneinander. Nach dem Schulabschluss trennten sich die Wege der Zwillinge für einige Jahre: Elisabeth studierte in Regensburg und England, Katharina absolvierte ein duales Studium in Hof und München.



Seit 2016 lebt Katharina in München und arbeitet als Beamtin bei der Stadt. Während sie gleich auf ihre erste Bewerbung hin einen Job bekam, musste die Sozialpädagogin Elisabeth trotz ihres guten Studienabschlusses viele Monate lang suchen, bekam Absage auf Absage. „Als Begründung stand dort immer: ‚mangels Berufserfahrung‘. Und gleichzeitig habe ich gesehen, wie meine normalwüchsigen Studienkollegen sich zweimal beworben haben, zwei Bewerbungsgespräche hatten und zwei Angebote bekamen.“ Seit 2019 wohnt und arbeitet Elisabeth im Münchner Umland. Die Schwestern trennt nur noch eine Stunde Fahrzeit, sie treffen sich mehrmals pro Woche. Einmal im Monat fahren sie gemeinsam zum Kleinwüchsigen-Stammtisch in Neufahrn, um sich mit anderen auszutauschen.

Was in den Wohnungen der jungen Frauen angepasst werden musste, erledigte Vater Christian Lindinger. Zuschüsse für einen behindertengerechten Umbau mussten seine Töchter daher noch nie beantragen. „Ich glaube, dass es Förderungen gibt, aber ich habe mich noch nie damit befasst“, sagt Katharina. In ihrer Küche setzte der Vater die Arbeitsplatte tiefer, den Duschkopf im Bad befestigte er ein Stück weiter unten als vorher. In Elisabeths Bad stellte er ein Podest, damit sie bequem ans Waschbecken kommt. Und er baute für die Töchter spezielle Fensteröffner – Gewindestangen, mit denen sie die Fenstergriffe ohne Leiter bewegen können. Wichtige Hilfsmittel für die Schwestern sind außerdem Hocker. „Ganz viele Hocker“, betont Elisabeth und lacht.

Auch bei der Beschaffung von Kleidung, die für viele Kleinwüchsige eine echte Herausforderung ist, hilft den Lindinger-Schwestern eine nahe Verwandte. „Unsere Hosen sind zu 90 Prozent Eigenmarke“, sagt Elisabeth. „Unsere Tante ist Schneidermeisterin, das ist unser Sechser im Lotto.“





Während andere Kleinwüchsige Hosen von der Stange für viel Geld kürzen und umnähen lassen müssen, bekommen Elisabeth und Katharina maßgeschneiderte Kleidungsstücke zu Weihnachten oder zum Geburtstag geschenkt.

Bei T-Shirts und Unterwäsche können sie zu herkömmlichen Erwachsenengrößen greifen. Kinderkleidung ist zu schmal geschnitten: „Denn bei uns sind wirklich nur Beine, Füße, Arme und Hände kleiner und kürzer, der Rest ist normal groß“, erklärt Katharina. Nur bei Socken und Sportschuhen werden die Schwestern (Schuhgröße 35) auch mal in Kinderabteilungen fündig: Zwischen Schuhen mit Herzen, Pferdchen und Einhörnern stehen zum Glück oft auch neutrale Exemplare. Im Internet lässt sich mittlerweile sogar eigens für Kleinwüchsige entworfene Mode bestellen: Eine Berliner Modedesignerin betreibt seit 2017 das Label „Auf Augenhöhe“, das sich auf Kleidung für kleinwüchsige Menschen spezialisiert hat.

Ein Stadtbummel durch die Münchner Fußgängerzone bereitet den Schwestern wenig Freude. „Wir haben meistens Popos, Handtaschen oder Ellbogen im Gesicht“, schildert Elisabeth. Größere Menschenansammlungen meiden die Zwillinge generell. „Ich fühle mich dann unwohl“, sagt Katharina. „Die Leute schauen nicht, und ich muss dann immer selber aufpassen: Wo laufen die Menschen hin?“ Ist eine U-Bahn zu voll, wartet sie lieber auf die nächste.

Beleidigungen sind im Alltag eher selten, über die Jahre haben die Schwestern aber doch so manche zu hören bekommen. „Es kommt darauf an, wo man sich bewegt. Bei der Beziehungsfindung kann es öfter passieren. Oder in Bars, wenn die Menschen angetrunken sind.“ Eine Schwierigkeit bei der Partnersuche ist auch mangelnde

Ehrlichkeit, wie Elisabeth schon häufiger erleben musste: „Da heißt es vorher, die Größe sei kein Problem, und es wird ein Date vereinbart. Und kurz davor sagt der andere dann ab.“ Elisabeth ist noch auf der Suche nach dem Richtigen, Katharina hat derzeit einen normalwüchsigen Partner.

Mit den körperlichen Hürden im Alltag haben sich die jungen Frauen arrangiert, die „Blockaden“ in den Köpfen anderer belasten sie mehr. Sie möchten keine Sonderbehandlung: „Denn dann passiert im Prinzip Exklusion“, sagt Elisabeth. Ihr Wunsch: „So viel Normalität wie möglich.“ Vor diesem Hintergrund freut sie sich über Filme und Serien, in denen kleinwüchsige Schauspieler eine wichtige Rolle spielen. „Ich glaube schon, dass es in den Köpfen etwas bewirkt.“ Die Fantasyserie „Game of Thrones“ mit dem kleinwüchsigen Peter Dinklage, auf den sie immer wieder angesprochen wird, hat sie zwar nicht gesehen. Die TV-Serie „Dr. Klein“ mit Christine Urspruch als Kinderärztin aber schätzt sie sehr. Besonders gut gefällt ihr Urspruchs Rolle im Münsteraner „Tatort“: Die scharfzüngigen Wortgefechte der kleinwüchsigen Rechtsmedizinerin Silke Haller mit ihrem Chef Professor Boerne sind ganz nach Elisabeths Geschmack: „Bei meinen Kollegen und mir gibt’s auch freche Sprüche.“ Das gehört zur Normalität dazu.

**Anmerkung der Redaktion der TROTZDEM:**

Auf den Seiten 73/74 sind die Namen verwechselt: Das Foto auf S. 73 zeigt Katharina, das auf S. 77 Elisabeth.



## Naturpark Dümmer investiert in Barrierefreiheit

**Innovative Angebote, spezielle Touren und eine gut ausgestattete Gastronomie sollen allen Menschen einen unbeschwernten Besuch ermöglichen.**

Der Naturpark Dümmer, 50 Kilometer nördlich von Osnabrück gelegen, ist ein idealer Ort für Ruhesuchende, Wanderer, Radler und Wassersportler. Um für alle Menschen einen barrierefreien Aufenthalt zu schaffen, wurde in den vergangenen Jahren einiges investiert und umgesetzt – zum Beispiel barrierearme Picknickplätze oder ein taktiler (haptischer) Landschaftsmodell. Ein Überblick:

### **Geländerollstuhl «ZOOM»**



Autor: Mohssen Assanimoghaddam

Wer sich den elektrischen Geländerollstuhl ausleiht, kann auf eigene Faust die unterschiedlichen Naturräume des Parks erkunden. Durch seine geringe Größe lässt sich der «ZOOM» leicht transportieren. Er ist mit einem permanenten 4-Rad-Antrieb ausgestattet, fährt problemlos über Sand, Wiesen und Waldwege, besitzt eine gute Bodenhaftung und kann Steigungen bewältigen. Bei einer Höchstgeschwindigkeit von bis zu 15 Stundenkilometern und einer Reichweite von 30 Kilometern ist auch eine Fahrradbegleitung zur Umrundung des Dümmer Sees möglich.



Autorin: Heidrun Nolte,  
Naturpark Dümmer e. V.

## Barrierefreie Routen

Eine Auswahl geeigneter Touren bietet Menschen im Rollstuhl oder mit Gehhilfe attraktive Alternativen – je nach Grad der Behinderung und körperlicher Fitness. Die Eignung der Wege wird durch ein Piktogramm erläutert. Natürlich müssen alle Besucher selbstständig vor Beginn der Wanderung beurteilen, ob die Strecke bei den gegebenen Witterungsverhältnissen begehbar oder befahrbar ist. Alle Startpunkte sind über Rollstuhlparkplätze erreichbar.



Tastmodell

Autorin: Heidrun Nolte, Naturpark Dümmer e. V.



## Gastronomie

Zahlreiche Cafés und Restaurants bieten barrierefreie Zugänge und Toiletten, Parkplätze sind direkt vor der Tür vorhanden.



ZOOM am Picknicktisch

Autor: Mohssen Assanimoghaddam

## Bildungsmaterial

Spezielle Broschüren in leichter Sprache sollen vor allem Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen an die Naturbeobachtung heranzuführen und zum Entdecken animieren. Auch für Grundschulkinder sind die Broschüren gut geeignet.

Weitere Informationen können per E-Mail angefordert werden: [mail@naturpark-duemmer.de](mailto:mail@naturpark-duemmer.de) oder telefonisch unter 05441/9762222.

Quelle: ROLLINGPLANET, 03.09.2020

# ORANGE PARKERLEICHTERUNG FÜR BEHINDERTE – ANTRAG, RECHTE UND PFLICHTEN



The image shows a yellow parking permit form. At the top left is a large white circle for a photo. To its right is a white rectangular box labeled 'Genehmigungsbehörde'. Below the photo is the word 'Ausweis' in large black font. To the left of 'Ausweis' is the number '0926' and vertically the text 'Fachweg Jüngling - Bestell-Nr. 100 140 7011 001'. Below 'Ausweis' is the text 'zur Ausnahmegenehmigung Nr.' followed by a white box, 'über Parkerleichterungen für besondere Gruppen schwerbehinderter Menschen nach § 46 Absatz 1 Nummer 11 StVO.' At the bottom right is the text 'Gültig bis:' followed by a white box.

Quelle: Behördenverlag Jüngling-gbb

In Deutschland gehört der blaue Parkausweis für Schwerbehinderte zu den wichtigsten Dokumenten, um deutliche Erleichterungen beim Parken zu erhalten. Seit einigen Jahren gibt es allerdings noch einen weiteren Ausweis, der ebenfalls einige Sonderrechte beim Parken mit sich bringt: die orange Parkerleichterung für Behinderte, im Amtsdeutsch „Sonderregelung zu Parkerleichterungen für besondere Gruppen Schwerbehinderter (Gleichstellung)“ genannt. Hier erklärt Mobilista.eu, wer den orangenen Parkausweis bekommt, wie er



beantragt wird und welche Sonderrechte er dem jeweiligen Inhaber einräumt. Das Allerwichtigste aber gleich vorweg: die orange Parkerleichterung für Behinderte berechtigt NICHT zum Parken auf ausgewiesenen Schwerbehinderten-Parkplätzen!

## **Antrag auf einen Gleichstellungs-Parkausweis**

Der Antrag auf den orangenen Parkausweis, die Sonderregelung zu Parkerleichterungen für besondere Gruppen Schwerbehinderter (Gleichstellung), wird bei der für den Wohnort zuständigen Straßenverkehrsbehörde gestellt. Die Anforderungen, um die orange Parkerleichterung zu beantragen, sind wie folgt:

- Merkzeichen „G“ und „B“ und Grad der Behinderung (GdB) von wenigstens 80 allein wegen der Funktionsstörungen an den unteren Gliedmaßen (und der Lendenwirbelsäule, soweit sich diese auf das Gehvermögen auswirken)
- Merkzeichen „G“ und „B“ und Grad der Behinderung (GdB) von wenigstens 70 allein wegen der Funktionsstörungen an den unteren Gliedmaßen (und der Lendenwirbelsäule, soweit sich diese auf das Gehvermögen auswirken) und gleichzeitig einem Grad der Behinderung von wenigstens 50 wegen Funktionsstörungen des Herzens oder der Atmungsorgane
- Morbus-Crohn bzw. Colitis-Ulcerosa mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 60 wegen dieser Erkrankung
- doppeltes Stoma (künstlicher Darmausgang und künstliche Harnableitung) mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 70 und Auswirkungen auf die Gehfähigkeit

Ist mindestens eine dieser Bedingungen erfüllt, wird das Straßenverkehrsamt ein Amtshilfeersuchen beim zuständigen Versorgungsamt stellen, um die Merkmale zu verifizieren – eine Prüfung durch das Versorgungsamt wird hierdurch NICHT ausgelöst. Ist seit dem 1. Oktober 2001 eine Erst- oder Neufeststellung durch das Versorgungsamt erfolgt, erhalten Menschen mit Behinderungen bei Erfüllen dieser Kriterien automatisch eine Zusatzbescheinigung zur Gleichstellung zur Vorlage bei der Straßenverkehrsbehörde.

### **Die orange Parkerleichterung für Behinderte berechtigt innerhalb Deutschlands zu folgenden Ausnahmen:**

- Bis zu drei Stunden an Stellen zu parken, wo **eingeschränktes Haltverbot** angeordnet ist (Parkscheibe!).
- Im Bereich eines **Zonenhalteverbots**, in dem durch Zusatzzeichen das Parken zugelassen ist, die zugelassene Parkdauer zu überschreiten.
- An Stellen, an denen das Parken durch Zeichen 314 (Parkplatz Anfang) und 315 StVO (Parkplatz Ende) erlaubt ist, jedoch durch ein Zusatzschild eine Begrenzung der Parkzeit angeordnet ist, **über die zugelassene Zeit hinaus** zu parken.
- Eine längere Parkzeit für bestimmte **Haltverbotsstrecken** zu nutzen. Die Ankunftszeit muss sich aus der Einstellung auf einer Parkscheibe ergeben.
- In **Fußgängerzonen**, in denen das Be- und Entladen für bestimmte Zeiten freigegeben ist, **während der Ladezeiten** zu parken.



- Auf **Parkplätzen für Bewohner** bis zu drei Stunden zu parken (Parkscheibe!).
- An Parkuhren und Parkscheinautomaten **ohne Gebühr und zeitliche Begrenzung** zu parken.
- In **ausgewiesenen verkehrsberuhigten Bereichen** außerhalb der gekennzeichneten Flächen zu parken, ohne den durchgehenden Verkehr zu behindern.

Wichtige Regelungen dabei:

- Die orange Parkerleichterung gilt **bundesweit**, nicht aber im Ausland.
- **Die Nutzung von ausgewiesenen Schwerbehinderten-Parkplätzen (Rollstuhl-Symbol) ist grundsätzlich nicht statthaft**, kann aber je nach Landesrecht genehmigt sein. In Berlin und Brandenburg dürfen Inhaber einer orangen Parkerleichterung diese Parkplätze ebenfalls nutzen.
- Der orange Parkausweis erfüllt nicht die Kriterien, um einen reservierten Parkplatz am Wohnort oder der Arbeitsstelle zu beantragen.
- Es spielt keine Rolle, wer der Fahrer ist – **der Parkausweis für Behinderte ist an den Inhaber gebunden**, nicht an das Fahrzeug.
- In zumutbarer Entfernung dürfen **keine anderweitigen Parkmöglichkeiten** bestehen, um die Sonderregelungen in Anspruch zu nehmen (ausgenommen davon natürlich der sog. Schwerbehindertenparkplatz).



- Die maximale Parkdauer beträgt im Regelfall **24 Stunden**.
- Die Nutzung des Parkausweises, ohne den Inhaber zu befördern, ist eine **missbräuchliche Handlung** und kann bei Wiederholungen sogar zur Einziehung des Ausweises führen! Davon abgesehen ist sie schlicht unsozial.
- Die Nutzung des Parkausweises, um den Inhaber **abzusetzen** oder von einem Ort **abzuholen**, ist hingegen legitim und entspricht dem Zweck seiner Bestimmung.
- Der Parkausweis für Behinderte muss immer **gut sichtbar** im Windschutzscheibenbereich ausliegen.
- Ausschließlich der blaue Parkausweis berechtigt zu o.g. Ausnahmen. Der **Schwerbehindertenausweis ist nicht ausreichend**.
- **Kopien des Parkausweis** für Behinderte können als **Urkundenfälschung** mit empfindlichen Strafen geahndet werden.

Quelle: Timo Hermann - Mobilista.eu



## Neue Rechte für Menschen mit Behinderungen

Die Gesellschaft wird immer digitaler. Die zunehmende Digitalisierung stellt viele Menschen vor teils unlösbaren Herausforderungen, wenn die Angebote nicht barrierefrei sind. Das bedeutet, dass sie oft nur schwer oder gar nicht zu bedienen sind. Durch digitale Barrieren werden viele Menschen ausgeschlossen: Beispielsweise können Menschen mit Sehbeeinträchtigungen Texte nur beschwerlich lesen, wenn sie den Kontrast oder die Textgröße nicht einstellen können. Menschen mit Hörbeeinträchtigungen können Inhalte von Videos ohne Untertitel kaum verstehen. An genau diesen Beispielen lässt sich erklären, warum die digitale Barrierefreiheit jedem Menschen zugutekommen kann: Die Variierung von Kontrasten und Textgrößen kann auch bei hellem Sonnenschein die Lesbarkeit fördern. Untertitel können auch helfen, in einer lauten Umgebung oder wenn der Ton andere Personen stören würde, Videos besser zu verstehen.

Spätestens seit heute, den 23.09.2020, sind alle öffentlichen Stellen in Bund, Ländern und Kommunen rechtlich verpflichtet, ihre Internetseiten barrierefrei zu gestalten. Dazu gehört eine Erklärung zur Barrierefreiheit auf ihren Seiten. Darin wird erläutert, welche Teile der Internetpräsenz (noch) nicht barrierefrei sind und wann diese Barrieren beseitigt werden. Die europäische Richtlinie über den barrierefreien Zugang zu den Webauftritten und mobilen Anwendungen öffentlicher Stellen (Richtlinie (EU) 2016/2102 vom 26. Oktober 2016) ist die Grundlage der landesrechtlichen Regelungen im Niedersächsischen Behindertengleichstellungsgesetz (NBGG). Mobile Anwendungen öffentlicher Stellen müssen ab dem 23. Juni 2021 ebenfalls barrierefrei sein.



Im NBGG sind nicht nur die Verpflichtungen der öffentlichen Stellen verankert, sondern auch die Rechte der Nutzerinnen und Nutzer: Wenn sie auf digitale Barrieren stoßen, können die Nutzerinnen und Nutzer mit der jeweiligen öffentlichen Stelle Kontakt aufnehmen und sich gegebenenfalls beschweren. Eine Kontaktmöglichkeit ist immer von der öffentlichen Stelle in der Erklärung zur Barrierefreiheit bereitzustellen. Wenn die Antwort nicht zufriedenstellend ist, haben Nutzerinnen und Nutzer das Recht, einen Antrag auf Einleitung eines Schlichtungsverfahrens bei der Schlichtungsstelle zu stellen.

Diese Schlichtungsstelle für Niedersachsen ist bei der Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen eingerichtet. Schlichtung bedeutet in diesem Sinne, Streitigkeiten über barrierefreie Informationstechnik zwischen Menschen mit Behinderungen und öffentlichen Stellen des Landes Niedersachsen beizulegen. Ein solches Schlichtungsverfahren ist für die Beteiligten kostenlos.

**„Ich begrüße die Umsetzung dieser Richtlinie sehr! Webbarrieren behindern Teilhabe. Digitale Barrierefreiheit bedeutet, dass Menschen mit Beeinträchtigungen unterschiedlichster Art das Internet genauso handhaben können, wie alle anderen Menschen auch. Alle Menschen müssen sich selbstbestimmt und gleichberechtigt in der digitalen Welt bewegen können“, appelliert Petra Wontorra, Niedersächsische Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen. Sie motiviert diejenigen, die noch von den rechtlichen Anforderungen ausgenommen sind, digitale Barrierefreiheit bereits jetzt auf freiwilliger Basis umzusetzen.**

Quelle: Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen, 21.09.2020

## Leichter Rollator auf Rezept

### Bei Atemnot, Muskel- und Gelenkerkrankungen

Rollator-Modelle, deren Kosten von den Krankenkassen übernommen werden, taugen oft kaum für den Alltag: Meist sind sie zu schwer und unhandlich. Leichte und teurere Rollatoren gibt es in Ausnahmefällen aber auch auf Rezept.

Bei bestimmten Erkrankungen wie schwerer Atemnot, Muskel- und Gelenkerkrankungen bewilligen die Krankenversicherungen ausnahmsweise auch teurere Modelle. Dazu braucht es die Mithilfe des Haus- oder Facharztes, der den Patienten bei der Anschaffung beraten sollte: Auf der Verordnung beschreibt er die Erkrankung und begründet, warum der Patient einen Leichtgewicht-Rollator benötigt, oder welche Zusatzausstattung die Gehhilfe haben muss. Außerdem sollte er ein Maximalgewicht angeben. Er kann auch die Nummer im Hilfsmittelverzeichnis direkt ins Rezept schreiben.

Wer einen Rollator verordnet bekommt, hat grundsätzlich Anspruch auf eine zuzahlungsfreie Gehhilfe. Die Standardmodelle sind jedoch meist aus Stahl und wiegen mehr als zehn Kilogramm. Wer einen leichteren Rollator haben möchte, muss in der Regel zumindest einen Teil der Kosten aus eigener Tasche zahlen.

Bei Atemnot, Muskel- und Gelenkerkrankungen dient ein Rollator nicht nur als Mobilitätshilfe. Die Erkrankten profitieren auch gesundheitlich von der täglichen Bewegung.

Quelle: Annette Liebmann/Sozialverband VdK, 19.10.2020





## Autos für jeden Bedarf mieten

Für Rollstuhlfahrer gibt es spezielle Fahrzeuge – Was Kunden beachten sollten – Vergleichsportale bieten beste Preise

**Die Nachfrage nach Mietwagen ist wegen der Corona-Pandemie stark zurückgegangen. Wer ein Auto bucht, profitiert daher von günstigeren Preisen. Anbieter gibt es für fast jeden Bedarf, auch für Rollstuhlfahrer. Kunden sollten Preise und Leistungen gut vergleichen.**



Quelle: [www.rolli-in.motion.de](http://www.rolli-in.motion.de)

Vor 125 Jahren eröffnete der Pariser Automobilclub die erste Autovermietung der Welt: sechs Fahrzeuge inklusive Fahrer für drei Francs pro Stunde oder 30 Francs am Tag. Heute gibt es ein flächendeckendes Netz von Anbietern. Ein paar nützliche Tipps.

## **Vergleichen lohnt sich**

Wer sich frühzeitig über das Angebot informiert, hat mehrere Vorteile. Einerseits bieten Verleihfirmen oft Frühbucherrabatte und Sonderkonditionen an, wie die Verbraucherzentrale erläutert. Zudem ist das Angebot noch am größten, sodass man sich bestimmte Fahrzeuge aussuchen kann, die für die jeweiligen persönlichen Bedürfnisse passen.

Die Stiftung Warentest empfiehlt, bei der Suche nach dem passenden Mietwagen Internet-Vergleichsportale zu nutzen. Dort können die Verbraucher alle maßgeblichen Parameter wie Abholort, Mietdauer und Fahrzeugtyp eingeben. Stiftung Warentest hat vor vier Jahren diese Portale getestet. Dabei bekamen „billiger-mietwagen.de“ und „Check24“ die Höchstnote „sehr gut“. Sie punkten in allen wichtigen Kategorien.

Die Detailsuche ermöglicht es, bestimmte Kriterien herauszufiltern. So ist es ratsam, den Punkt „Ohne Selbstbeteiligung“ anzuklicken. Dann übernimmt im Fall eines Schadens oder Diebstahls die Versicherung sämtliche Kosten.

Kunden sollten außerdem bei der Haftpflichtversicherung auf die Deckungssumme achten. Diese sollte bei 50 Millionen Euro liegen. Sinnvoll ist es zudem, Glas-, Reifen-, Unterboden- und Dachschäden zu versichern.





Quelle: [www.rolli-in.motion.de](http://www.rolli-in.motion.de)

## Faire Tankregelung

Gerade bei längeren Strecken ist es empfehlenswert, im Mietvertrag kein Kilometerlimit zu haben. Ansonsten drohen hohe Zusatzkosten, wenn man dieses nicht einhält. Die Stiftung Warentest rät außerdem dazu, auf die sogenannte „faire Tankregelung“ zu achten. Das bedeutet, der Kunde bekommt ohne Aufpreis ein vollgetanktes Auto und bringt es am Ende auch vollgetankt zurück.

## Autos für Rollstuhlfahrer

Für Menschen im Rollstuhl gibt es die Möglichkeit, speziell umgebaute Fahrzeuge zu mieten. Zu den Anbietern gehören das Unternehmen Paravan, das selbst Autos entsprechend umbaut, die beiden großen Vermieter Avis und Europcar sowie kleinere Betriebe wie Rolli in Motion aus Berlin.

Diese Fahrzeuge haben Automatik und Handgas und können so auch von Menschen mit Querschnittslähmung gefahren werden. Auch zum Mitfahren im (Elektro-)Rollstuhl sind diese geeignet. Die Person mit Behinderung kann sich per elektrisch betriebener Plattform von hinten ins Auto heben oder über eine Rampe hineinschieben lassen.



Quelle: PARAVAN GmbH

## **Übernahme und Abgabe**

Bei der Übernahme des Mietwagens sollte der Kunde einige Punkte beachten: Wichtig ist es, pünktlich zur Station zu kommen oder bei Verspätung Bescheid zu geben. Alle notwendigen Unterlagen wie Voucher (Vertragsbestätigung), Führerschein, Personalausweis und

Kreditkarte sind mitzubringen. Man sollte sich auch nicht mehr zu Zusatzversicherungen überreden lassen.

Auf jeden Fall ist es ratsam, das Fahrzeug genau anzuschauen und darauf zu achten, dass alle Kratzer und Schäden im Übergabeprotokoll vermerkt sind.

Das Fahrzeug sollte man innerhalb der vereinbarten Mietdauer und im Normalfall vollgetankt abgeben, sonst drohen hohe Zusatzkosten. Außerdem wird das Auto genau auf Schäden kontrolliert. Wer einen Mietvertrag ohne Selbstbeteiligung abgeschlossen hat, kann dabei ganz gelassen bleiben.



Quelle: PARAVAN GmbH





Quelle: PARAVAN GmbH

Quelle: Sebastian Heise  
Artikel erschien ursprünglich in der Mitgliederzeitung des Sozialverbands VdK  
30.11.2020

## „Kein Zutritt ohne Maske?!“

### Der Fall

Jeder Einkauf wird für Karla G. gerade zum Problem. In Zeiten der Corona-Pandemie gilt in fast allen Einzelhandelsgeschäften eine Maskenpflicht. Karla G. kann aber aufgrund einer Lungenfunktionsstörung keine Maske tragen und hat dafür auch ein Attest. Trotzdem wird sie immer wieder abgewiesen – zuletzt in einem großen Elektronikfachmarkt, in dem sie für ihren Enkel ein Geburtstagsgeschenk kaufen wollte. Karla G. wandte sich an die Beraterinnen und Berater der Antidiskriminierungsstelle des Bundes und bat um eine rechtliche Einschätzung.

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS) erreichen viele Anfragen von Kund\_innen, denen der Zutritt zu Geschäften verweigert wird, weil sie keinen Mund-Nasen-Schutz tragen. Bei der Zutrittsverweigerung berufen sich die Geschäftsinhabenden regelmäßig auf ihr Hausrecht und auf entsprechende Verfügungen der Länder. Den Betroffenen ist es häufig aufgrund von Lungenfunktionsstörungen, von physischen oder psychischen Behinderungen nicht möglich, den Mund und die Nase zu bedecken. Viele berichten uns, dass sie durch das Tragen einer Maske nicht nur erschwert atmen können, sondern auch die Gefahr von Asthmaanfällen, Ohnmachtsgefühlen und Panikattacken besteht, die den alltäglichen Einkauf im Geschäft mit Maske zur Unmöglichkeit oder akuten Lebensgefahr werden lässt. Die meisten der Betroffenen führen deshalb ein ärztliches Attest mit sich, wonach ihnen das Tragen der Maske aus medizinischen Gründen nicht zugemutet werden kann. Gleichzeitig haben die Bundesländer für solche Fälle in ihren Verordnungen Ausnahmen von der Pflicht zum Tragen einer Maske geregelt.



## Einordnung/Einschätzung

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) schützt Kund\_innen davor, wegen einer Behinderung benachteiligt zu werden. Im Zusammenhang mit der Maskenpflicht können sich insoweit nur diejenigen auf das AGG berufen, denen das Tragen der Maske wegen einer Behinderung nicht möglich ist. Eine Behinderung liegt bei langfristigen körperlichen, seelischen oder geistigen Beeinträchtigungen vor, welche die Betroffenen in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern. Wenn Kund\_innen wegen einer vorübergehenden Erkrankung keine Maske tragen können oder wegen einer chronischen Erkrankung, die sie normalerweise nicht an der gesellschaftlichen Teilhabe hindert, können sie sich nicht auf das AGG berufen. Grundsätzlich sind Betreiber im Groß- und Einzelhandel wegen des Hausrechts zwar frei in der Entscheidung, ob und in welchem Umfang Personen Zugang zu ihren Räumen gestattet wird. Die Ausübung des Hausrechts ist allerdings nur innerhalb der vom AGG gesetzten Grenzen zulässig. Die Ausübung darf nicht dazu führen, dass Personen wegen ihrer Behinderung, Herkunft, sexuellen Identität oder Religion, wegen ihres Alters oder Geschlechts nach dem AGG benachteiligt werden.

Das AGG verbietet auch sogenannte mittelbare Benachteiligungen wegen einer Behinderung. Eine ausnahmslose Durchsetzung der Pflicht, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen, hat zunächst eine gegenüber Menschen mit beispielsweise behinderungsbedingten Atemwegserkrankungen, Epilepsien usw. mittelbar benachteiligende Wirkung. Davon ist auszugehen, wenn – wie hier – in erster Linie Menschen mit einer Behinderung durch eine an alle gerichtete Regelung besonders nachteilig betroffen sind. Eine mittelbare Benachteiligung liegt allerdings dann nicht vor, wenn die Maskenpflicht sachlich gerechtfertigt werden kann und diese Regelung angemessen und erforderlich ist. Ein sachliches und auch wichtiges Ziel liegt



hier vor, da die Maskenpflicht Kund\_innen und Beschäftigte vor Neuinfektionen schützt sowie insgesamt die Verbreitung des Corona-Virus eindämmt.

Allerdings muss die ausnahmslose Durchsetzung der Maskenpflicht auch aufgrund der Situation vor Ort und der Interessen aller Beteiligten insgesamt angemessen erscheinen. Hier wird man je nach Situation zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Wenn es sich um ein kleines Geschäft handelt und das Verkaufspersonal zur Risikogruppe gehört, erscheint es eher angemessen, keine Ausnahme von der Pflicht zur Mund-Nasen-Bedeckung zuzulassen. Der Umstand, dass eine Landesverordnung Einzelne von der Maskenpflicht befreit, um Menschen mit Behinderungen nicht von der Teilhabe im öffentlichen Leben auszuschließen, spricht allerdings in der Tendenz gegen die Angemessenheit einer ausnahmslosen Durchsetzung der Maskenpflicht in jedenfalls großen Ladengeschäften.

## Ergebnis

Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes hat sich im Fall von Karla G. an den Elektronikfachmarkt gewandt – und eine Lösung vermitteln können. Dieser bietet Kund\_innen, die keinen Mund-Nasen-Schutz tragen können, ab sofort frisch desinfizierte Visiere für die Dauer ihres Einkaufs an. Auch andere Einzelhandelshäuser haben sich gegenüber der Antidiskriminierungsstelle des Bundes bereit erklärt, Ausnahmeregelungen zu schaffen. Gleichwohl gibt es hier leider keine einheitliche Regelung. Es wäre wünschenswert, wenn der Einzelhandel hier bundesweit vergleichbare Kriterien schaffen würde.

Vor diesem Hintergrund hat die Antidiskriminierungsstelle die Geschäftsführungen verschiedener großer Kaufhausketten und Geschäften mit bundesweiten Filialen angeschrieben und darum gebeten, zur Vermeidung von Diskriminierungen Ausnahmeregelungen

für die Betroffenen zu schaffen. Einige der angeschriebenen Unternehmen haben auf diese Bitte entgegenkommend reagiert. Leider haben einige andere Unternehmen kein Verständnis für die Diskriminierungsproblematik gezeigt. Sie berufen sich uneingeschränkt auf ihr Hausrecht und wollen ausnahmslos an der Pflicht zum Tragen des Mund-Nasen-Schutzes festhalten. Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes sucht daher auch weiterhin das Gespräch mit dem Einzelhandel.

Quelle: Antidiskriminierungsstelle des Bundes, 02.07.2020



## Mit dem Rollstuhl in die Berge



Bergtour auf vier Rädern: Mit dem speziellen Gelände-Rollstuhl Extreme X8 war den Sommer über auch für Menschen mit Gehbehinderung ein Ausflug auf die Tannenhütte möglich.

© Verein Bewegung und Begegnung

Die Wirte der Tannenhütte haben in den vergangenen Wochen einige Gäste empfangen, für die die Bergtour alles andere als selbstverständlich war. Sechs Wochen lang konnten Menschen mit Gehbehinderung einen speziellen Gelände-Rollstuhl testen. Das Projekt ist deutschlandweit einzigartig – und die Nachfrage riesengroß.

VON KATRIN WOITSCH

Garmisch-Partenkirchen – Anna Hertle hat in diesem Sommer emotionale Momente auf ihrer Tannenhütte bei Garmisch-Partenkirchen erlebt. Einige Gäste, die oben eintrafen, hatten Tränen in den Augen, berichtet die Wirtin. Freudentränen. Zum Beispiel die Mutter, die das erste Mal eine Bergtour mit ihrem gehbehinderten Kind unternehmen konnte – ohne Bergbahn. Oder die ältere Dame, die sich so sehr gewünscht hatte, wieder einmal auf einer Berghütte einkehren zu können – wie sie es früher so oft gemacht hatte. Sechs Wochen lang kam an jedem schönen Tag ein Gast im Rollstuhl auf der Hütte an, berichtet Hertle. „Für alle war es ein ganz besonderer Moment, als sie den Weg nach oben allein geschafft hatten“, erzählt sie. Und meistens ergaben sich schnell Gespräche mit anderen Gästen. Anna Hertle wundert das kein bisschen. „Jeder kennt doch schließlich jemanden, der nicht laufen kann oder schlecht auf den Beinen ist, aber so gerne wieder einmal in die Berge gehen würde.“

Stefan Jenuwein hatte gehofft, dass die Idee gut angenommen wird. „Aber die große Nachfrage hat mich wirklich überrascht. Ich hatte nicht gedacht, dass wir mit dem Projekt so sehr einen Nerv treffen.“ Sechs Wochen lang lief die Testphase für den Gelände-Rollstuhl Extreme X8 der Firma Sunrise Medical. Er war täglich ausgebucht. Die Internetseite hatte in dieser Zeit rund 4600 Aufrufe, 616 Nutzer klickten bis zum Buchungsformular. Ausprobieren durfte ihn für eine Tagesmiete von 15 Euro jeder – auch Menschen ohne Gehbehinderung. Doch gemietet haben ihn letztendlich nur Leute, die den Aufstieg ohne den Rollstuhl nicht geschafft hätten, berichtet Jenuwein, der Vorsitzender des Peitinger Vereins „Bewegung und Begegnung“ ist. Die meisten waren männlich (76 Prozent), aber alle Altersgruppen waren vertreten – auch Über-70-Jährige. Und einige kamen sogar aus Südtirol, um diese besondere Tour auf die Tannenhütte zu unternehmen.



Der Extreme X8 ist ein hochmoderner Gelände-Rollstuhl. Er fährt mit einer Geschwindigkeit von bis zu 10 km/h und schafft auch bei Geröll eine Steigung von 30 Prozent. Der Akku reicht für 15 Kilometer. Jenuwein hatte lange nach einem passenden Rollstuhl gesucht, der es Menschen mit Gehbehinderung ermöglicht, Bergtouren zu unternehmen. Die Tannenhütte ist die einzige, die barrierefrei ist. Sie ist nach einem Brand vor einigen Jahren neu aufgebaut worden. Vor allem an barrierefreien Toiletten scheiterte es bei den anderen Hütten, erklärt Jenuwein. Aber auch dafür hätte er schon eine Idee. Denn über einen glücklichen Zufall ist der Verein an eine mobile, barrierefreie Toilette gekommen, die er künftig auch zu anderen Zielen transportieren könnte, um Menschen mit Gehbehinderung eine Bergtour zu ermöglichen.

Allerdings müssen dafür erst mal Sponsoren gefunden werden, erklärt er. Denn der Rollstuhl kostet 30 000 Euro – und müsste erst mal dauerhaft finanziert werden. „Wir haben ihn für 15 Euro vermietet, weil wir nicht eine neue, finanzielle Barriere schaffen wollten“, sagt Jenuwein. „Kostendeckend ist das aber nicht. Es sind allein zwei Stunden Arbeit, den Rollstuhl individuell anzupassen.“ Jenuwein hat nun ein Gespräch mit der Garmischer Bürgermeisterin vereinbart. Mit Unterstützung der Gemeinde könnte das Projekt vielleicht fortgeführt werden. „Vielleicht sogar irgendwann mit zwei Rollstühlen“ – das würde er sich zumindest wünschen. „Jeder der 42 Testfahrer hat einen Fragebogen bekommen“, erzählt er. Die sind inzwischen ausgewertet. Eine Frage wurde in jedem Bogen mit Ja beantwortet: „Alle haben sich gewünscht, dass der Rollstuhl eine ständige Einrichtung wird“, sagt Jenuwein.

Quelle: Münchner Merkur, 27.10.2020

## Kostenlose Broschüre: ABC Rehabilitation

Der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. hat die Beratungsbroschüre "ABC Rehabilitation" herausgegeben.



### A-B-C Rehabilitation

Praktische Tipps und Ratschläge  
zur Rehabilitation

Freiwillige Schutzgebühr 3,50 Euro

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.





In der Broschüre „ABC Rehabilitation“ des Bundesverbands Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. (BSK e.V.) werden die Regelungen des Sozialgesetzbuches IX (SGB IX) verständlich erläutert und Menschen dabei unterstützt, die gesetzlichen Möglichkeiten einzufordern und für Selbstbestimmung und Teilhabe am Leben in der Gesellschaft fit zu machen.

Des Weiteren finden auch Arbeitgeber darin hilfreiche Informationen über die Beschäftigung von Menschen mit Behinderung, die Gestaltung eines barrierefreien Arbeitsplatzes und welche finanzielle Unterstützung es dafür gibt.

Bestellmöglichkeiten:

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V.  
Altkrautheimer Straße 20, 74238 Krautheim,  
BSK Onlineshop: [https://shop.bsk-ev.org/Ratgeber\\_1](https://shop.bsk-ev.org/Ratgeber_1)  
E-Mail: [bestellung@bsk-ev.org](mailto:bestellung@bsk-ev.org)

*Über den BSK*

*Der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. (BSK e. V.) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in Krautheim und wurde 1955 von Eduard Knoll gegründet und ist eine der ältesten Selbsthilfeorganisationen für Menschen mit Behinderung in Deutschland. Der BSK e. V. hat über 25 000 Mitglieder und Förderer und ist vor Ort in über 100 Untergliederungen deutschlandweit organisiert.*

Für Ihre Unterstützung möchte ich mich bei Ihnen im Voraus bedanken und verbleibe mit besten Grüßen

Peter Reichert, Pressesprecher  
Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V.  
Altkrautheimer Straße 20, 74238 Krautheim  
Tel.: 06294 4281 25, Fax: 06294 4281 19  
[www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org), <https://www.facebook.com/bskev/>



## Behindertenpauschbeträge werden verdoppelt

Die seit 1975 nicht mehr geänderten steuerlichen Pauschbeträge für Menschen mit Behinderung werden verdoppelt.

Auch der Pflege-Pauschbetrag wird erhöht. Der Finanzausschuss stimmte in seiner Sitzung am 28.10.2020 unter Leitung der Vorsitzenden Katja Hessel (FDP) dem von der Bundesregierung eingebrachten Entwurf eines Gesetzes zur Erhöhung der Behindertenpauschbeträge und zur Anpassung weiterer steuerlicher Regelungen (BT-Drs. 19/21985 – PDF, 547 KB, BT- Drs. 19/22816 – PDF, 303 KB) zu. Dem Gesetzentwurf, in den die Koalitionsfraktionen zuvor noch einige Änderungen eingefügt hatten, stimmten alle Fraktionen zu. Ein Entschließungsantrag der FDP-Fraktion, mit dem diese ein Vorziehen der Freibetragserhöhungen von 2021 auf das laufende Steuerjahr 2020 erreichen wollte, scheiterte. Auch ein weiterer Antrag der FDP-Fraktion (BT-Drs. 19/18947 PDF, 234 KB) auf steuerliche Entlastung von Menschen mit Behinderung fand keine Mehrheit.

Der Gesetzentwurf sieht eine "Verdoppelung der Behinderten-Pauschbeträge inklusive Aktualisierung der Systematik" vor. So soll der Betrag bei einem Grad der Behinderung von 50 Prozent auf 1.140 Euro steigen, bei 100 Prozent auf 2.840 Euro. Die Erhöhung vermeide in vielen Fällen den aufwändigen Einzelnachweis von Aufwendungen, schreibt die Bundesregierung zur Begründung. Damit könnten die Pauschbeträge ihre Vereinfachungsfunktion auch zukünftig erfüllen, heißt es weiter. Zudem soll ein behinderungsbedingter Fahrtkosten-Pauschbetrag eingeführt werden. Bei einem Grad der Behinderung kleiner als 50 soll künftig auf die zusätzlichen Anspruchsvoraussetzungen zur Gewährung des Pauschbetrags verzichtet werden. Die vom Finanzausschuss vorgenommenen Änderungen betreffen unter anderem die Fahrtkostenpauschale. Außerdem werden Taubblinde in die Regelung aufgenommen.



Der Pflege-Pauschbetrag bei der Pflege von Personen mit den Pflegegraden 4 und 5 soll erhöht und für die Pflege von Personen mit den Pflegegraden 2 und 3 neu eingeführt werden. Der Pflege-Pauschbetrag soll künftig "auch unabhängig vom Vorliegen des Kriteriums 'hilflos' bei der zu pflegenden Person" geltend gemacht werden können, führt die Bundesregierung aus.

Die CDU/CSU-Fraktion sprach von einem guten Entwurf. Nach langem Anlauf sei es gelungen, die Verdoppelung der Freibeträge für Menschen mit Behinderung auf den Weg zu bringen. Auch die Anhebung der Pflege-Pauschbeträge bringe eine spürbare Verbesserung. Die SPD-Fraktion wies drauf hin, dass es 18 Mio. Menschen mit Behinderung und 1,2 Mio. Pflegebedürftige gebe, die von Angehörigen zu Hause betreut würden. Sie alle würden von der Neuregelung profitieren. Die SPD-Fraktion sprach sich für eine regelmäßige Überprüfung der Pauschbeträge aus, damit es bis zur nächsten Erhöhung "nicht wieder so lange dauert". Diese Auffassung hatte auch die CDU/CSU vertreten.

Die AfD-Fraktion begrüßte die Anhebung, bezeichnete es aber als "unglaublich", dass seit 1975 nichts mehr passiert sei, während die Abgeordneten-Diäten jährlich angehoben worden seien. Auch die FDP-Fraktion begrüßte die Verdoppelung. Sie erwartet zudem eine Vereinfachungswirkung.

Die Fraktion Die Linke sprach von einer längst überfälligen Anpassung und begrüßte, dass jetzt auch Taubblinde in das Gesetz einbezogen worden seien. Auch die Fraktion Bündnis 90/Die Grünen lobte die großen Verbesserungen für die Betroffenen.

Quelle: hib – heute im bundestag Nr. 1155 v. 28.10.2020  
© juris GmbH



### **Patientenvertretung erfolgreich: Unterkieferschiene wird Kassenleistung**

**Berlin, 20.11.2020. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat heute auf Antrag der Patientenvertretung die Unterkieferprotrusionsschiene (UPS) für Erwachsene mit einer obstruktiven Schlafapnoe als Behandlungsalternative beschlossen.**

Die Behandlung mit einer UPS darf zukünftig zu Lasten der Krankenkassen erbracht werden bei Erwachsenen, bei denen eine behandlungsbedürftige obstruktive Schlafapnoe festgestellt wurde und eine Überdrucktherapie nicht erfolgreich durchgeführt werden kann. Dies kann zum Beispiel der Fall sein bei Panikzuständen unter der Überdrucktherapie, Gesichtsschmerzen durch eine Nervenbeschädigung oder wenn aus Vorbehandlungen bereits bekannt ist, dass die Patientin oder der Patient eine Überdrucktherapie nicht anwenden kann. Vom Beschluss umfasst sind nur zahntechnisch individuell angefertigte und verstellbare Unterkieferprotrusionsschienen.

Die Patientenvertretung freut sich über den positiven Ausgang ihres Antrages. „Wir hoffen, dass sich die Versorgungssituation der Betroffenen durch den Einsatz der Schiene verbessern wird und sich Versorgungslücken schließen lassen“ so Hartmut Rentmeister, Patientenvertreter in der betreffenden AG.

Die obstruktive Schlafapnoe ist eine chronische Schlafstörung mit Atmungsaussetzern, die lebensbedrohliche Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann. Betroffene kämpfen im Alltag mit Schläfrigkeit bis hin zu unfreiwilligem Einschlafen (Sekundenschlaf). In der Regel wird mit einer Atemmaske ein Überdruck während des Schlafens erzeugt, welche die nächtlichen Atmungsstillstände verhindert. Nicht alle Betroffenen können die Überdrucktherapie durchführen bzw. tolerieren und sind auf eine Alternative z. B. in der Form einer Unterkieferprotrusionsschiene angewiesen. Die Schiene wird nachts im Mund getragen um die Atemwege offen zu halten.

Ansprechpartner: Hartmut Rentmeister, Patientenvertreter,  
Tel.: 0212 2643094,  
E-Mail: [hartmut.rentmeister@chronische-schlafstoerungen.de](mailto:hartmut.rentmeister@chronische-schlafstoerungen.de)

---

Die Patientenvertretung im G-BA besteht aus Vertreter\*innen der vier maßgeblichen Patientenorganisationen entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung:

- Deutscher Behindertenrat,
- Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnenstellen und -initiativen,
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Die Patientenvertretung im G-BA kann mitberaten und Anträge stellen, hat aber kein Stimmrecht.

Der Beschluss wird zunächst dem Bundesministerium für Gesundheit zur Prüfung vorgelegt und tritt nach Nichtbeanstandung und Bekanntmachung im Bundesanzeiger in Kraft. Danach verhandeln (Zahn)Ärzte und Krankenkassen die Höhe der (zahn)ärztlichen Vergütung, auf Grundlage einer noch zu entwickelnden und hoffentlich dann schon vorliegenden Regelung in einer Richtlinie im vertragszahnärztlichen Bereich. Die Unterkieferprotrusionsschiene kann als vertragsärztliche Leistung zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden, wenn diesbezügliche Abrechnungsziffern vorliegen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärztinnen und Ärzte, Zahnärztinnen und Zahnärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Er bestimmt in Form von Richtlinien den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für etwa 73 Millionen Versicherte. Der G-BA legt fest, welche Leistungen der medizinischen Versorgung von der GKV übernommen werden. Rechtsgrundlage für die Arbeit des G-BA ist das Fünfte Buch des Sozialgesetzbuches (SGB V). Entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung nehmen Patientenvertreterinnen und Patientenvertreter an den Beratungen des G-BA mitberatend teil und haben ein Antragsrecht.

# Neuer Förderverein als Grundlage für deutsche Medaillen bei Paralympischen Spielen

Autor: Martin Thiel (Südwestrundfunk, SWR Sport)

Behinderte Sportler, die zu den Paralympics fahren, werden gefördert, aber einen Förderverein für Talente gab es in der Para-Leichtathletik bisher nicht. Doch nun ist das anders.

Paralympics-Champion Niko Kappel ist ein ehrgeiziger und hartnäckiger Sportler, der niemals aufgibt. Und es sind diese Tugenden, die den Welzheimer Kugelstoßer dazu gebracht haben, einen Förderverein für Talente in der Para-Leichtathletik ins Leben zu rufen.

**"Es fehlte einfach die Unterstützung an der Basis, in Zukunft können wir Talente gezielt fördern"**

*Niko Kappel, Paralympicssieger im Kugelstoßen*



Niko Kappel "Es ist mir eine Herzensangelegenheit", 00:35 Min  
Quelle: SWR Sport

Niko Kappel, der auch in der Kommunalpolitik aktiv ist, hat zwei Jahre daran gearbeitet, dass der "Verein zur Förderung der deutschen



Para Leichtathletik e.V." gegründet wurde. "Ich bin nervös wie sonst nie, denn es war ein hartes Stück Arbeit, diesen Verein ins Leben zu rufen, und ich bin sehr glücklich, dass wir das geschafft haben", sagt er.

## **Behinderte Athleten sollen auf der Suche nach einer Prothese nicht durch ganz Deutschland fahren müssen**

Die Aufgabe des Vereins wird es sein, Talente zu unterstützen, aber auch Aufklärungsarbeit zu leisten, betont auch Heinrich Popow, Weggefährte von Kappel und eines der acht Gründungsmitglieder des Vereins. Der beinamputierte Popow war selbst zweimal Goldmedaillengewinner bei Paralympischen Spielen im Weitsprung und über 100 Meter. Er betont, wie wichtig es ist, Eltern Behinderter aufzuklären. Damit sie Hilfe bekommen und ihr Kind einen Sport ausüben kann.

**"Die meisten Kinder wissen nicht, dass sie ein Recht auf eine Sportprothese haben. Die Eltern sind froh, wenn sie den Weg zur Schule schaffen."**

*Heinrich Popow, Paralympicssieger im Weitsprung und 100 m*



Heinrich Popow "Eltern sind zu schnell zufrieden", 1 Min  
Quelle: SWR Sport

Mit Gründung des Fördervereins soll sich jetzt die Situation für viele behinderte Sportler verbessern. Sie sollen Unterstützung finden, wenn sie Leistungssport betreiben wollen. Die baden-württembergische Ministerin für Kultus, Jugend und Sport Susanne Eisenmann unterstützt die Vereinsgründung. Eisenmann war überrascht, dass es bisher noch keinen Förderverein für die Para-Leichtathletik in Deutschland gab.

**"Wir machen im Land keinen Unterschied zwischen gesunden und behinderten Sportlern, ein Förderverein dieser Art bekommt meine volle Unterstützung."**

*Susanne Eisenmann, Ministerin für Kultus und Sport in  
Baden-Württemberg*



Dr. Susanne Eisenmann zur Para-Leichtathletik, 00:45 Min  
Quelle: SWR Sport

Bis es zur Gründung des Fördervereins kam, dauerte es zwei Jahre. Jetzt kann mit der Arbeit begonnen werden. Der Präsident des VfB Stuttgart ist wohl das prominenteste der acht Gründungsmitglieder. Er will mit seinem Netzwerk rund um den VfB dafür sorgen, dass möglichst schnell möglichst viele Fördermitglieder gefunden werden.



Claus Vogt zur Para-Leichtathletik, 00:28 Min  
Quelle: SWR Sport

## **Der Para Leichtathletik Förderverein soll Talente deutschlandweit unterstützen**

Sobald Geld in der Kasse des Vereins ist, der jetzt schon zahlreiche Unterstützer aus der Wirtschaft hat, nimmt dann der Förderausschuss seine Arbeit auf. Ziel ist es, Talente zu sichten und zu unterstützen, damit auch in Zukunft Deutsche Sportler bei Paralympischen Spielen ganz oben auf dem Siegereppchen stehen.

Quelle: Autor: Martin Thiel/Südwestrundfunk, SWR Sport  
<https://www.swr.de/sport/mehr-sport/behindertensport/artikel-foerderverein-para-leichtathletik-100.html>

In der Ausgabe Nr. 49 der ZEIT vom 26. November 2020 stand ein interessanter Bericht von Luisa Holzward, der Freundin von Niko Kappel:

*Wie es wirklich ist ... mit einem kleineren Mann zusammen zu sein*

Leider durften wir den Bericht nicht kostenfrei abdrucken.

## BER: Großer Nachbesserungsbedarf bei der Barrierefreiheit



Rollstuhlsymbol Knopf  
beleuchtet an einem Aufzug

Foto: Alexander Ahrens

**Berlin, 27. November 2020.** Die Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e. V. – ISL rät den Betreibern des neu eröffneten Flughafens Berlin Brandenburg (BER) dringend zu umfassenden Nachbesserungen hinsichtlich einer barrierefreien Nutzung durch behinderte Fluggäste. Bei einer Besichtigung ohne Zeitdruck drei Wochen nach der Eröffnung konnte die Ex-ISL-Geschäftsführerin Dr. Sigrid Arnade die große Anzahl

unvermuteter Barrieren kaum fassen: „Aufzüge sind zu klein oder fahren nicht; die Elektrik bei einem barrierefreien WC ist ausgefallen; Leitstreifen führen vor eine Glaswand“, beschreibt Arnade ihre Eindrücke.

Vom Terminal 1 zum Terminal 2 müssten Fußgänger\*innen eine Strecke von circa 250 Metern mit einer steilen Treppe überwinden. Der barrierefreie Weg mit Aufzug sei laut Arnade etwa doppelt so lang. „Das betrifft ja nicht nur Flugreisende im Rollstuhl, sondern auch Leute mit viel Gepäck“, erläutert Arnade. „Diese sollen an Flughäfen bereits gesichtet worden sein“, fügt sie ärgerlich hinzu.

Mit dem neuen Flughafen-Express (FEX) der DB mit alten Doppelstockwagen sei der Flughafen auch nicht barrierefrei zu erreichen, und die Liste der Mängel ließe sich Arnades Angaben zufolge fortsetzen. Stattdessen erwartet die ISL – bekannt für ihre konstruktive Kritik – konkret folgende Nachbesserungen innerhalb des nächsten halben Jahres:

- Einsatz barrierefreier FEX-Wagen zum Flughafen, die rollstuhlfahrende Fluggäste ohne fremde Hilfe besteigen und verlassen können;
- Ansagen im FEX nicht nur auf Deutsch, sondern mindestens auch auf Englisch (sollte doch ein internationaler Flughafen werden, oder?);
- Displays in den Wagen, die die aktuellen Flugverbindungen oder auf dem Weg zum Hauptbahnhof die Zugverbindungen anzeigen;
- Nachbesserung der Aufzüge im Flughafengebäude, so dass die Türen rasch und vollständig öffnen und schließen bei robuster elektronischer Steuerung;
- Bau eines geräumigen Außenaufzugs neben der Treppe auf dem Weg vom Terminal 1 zu Terminal 2;
- Überprüfung und unverzügliche Reparatur bei Elektronikschäden an den barrierefreien Toiletten;
- Überprüfung und Anpassung der Leitsysteme;
- kontrastreiche Markierungen;
- Parkerleichterungen wie bislang am Flughafen Tegel üblich: kostenlose Kurzparkmöglichkeit mit Parkausweis von drei Stunden; bei längeren Parkzeiten Gebühren für behinderte Fluggäste mit Parkausweis nur für die ersten 24 Stunden.

Aber nicht alles ist schlecht, hat Arnade festgestellt: So gebe es erfreulich viele barrierefreie WCs, die aber teilweise nur bei den Mänertoiletten angedockt sind. Von Sachverstand zeuge dagegen die Notrufleine dicht über dem Boden. Auch Infosäulen und abgesenkte Info-Schalter habe sie entdeckt, berichtet Arnade.

„Nun ist aber die Flughafengesellschaft am Zug und muss rasch für Nachbesserungen sorgen“, fordert Arnade. „Als ISL werden wir die Fortschritte kritisch begleiten. Keinesfalls darf es eine jahrelange Hängepartie geben wie bei der Fertigstellung des Flughafens!“

Quelle: V.i.S.d.P. Alexander Ahrens, 27.11.2020  
ISL-Geschäftsführung



Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. (ISL)

Bundesgeschäftsstelle  
Leipziger Straße 61, 10117 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 / 4057 1413  
Fax: +49 (0)30 / 310 112 51

Geschäftsführung: Alexander Ahrens, Wiebke Schär  
Webseite: <http://www.isl-ev.de>  
E-Mail: [aahrens@isl-ev.de](mailto:aahrens@isl-ev.de)

## Urlaubsgeld

Besteht nach einer tarifvertraglichen Regelung ein Anspruch auf Urlaubsgeld für jeden Urlaubstag, so ist das Urlaubsgeld auch für den Zusatzurlaub zu zahlen. Der gesetzliche Anspruch auf Mindesturlaub und der Anspruch auf Zusatzurlaub nach § 208 Abs. 1 Satz 1 SGB IX sind im Regelfall gleich zu behandeln.

BAG, Urteil vom 10.3.2020, 9 AZR 109/19

Streitgegenstand ist die Zahlung eines zusätzlichen Urlaubsgeldes für den gesetzlichen Zusatzurlaub schwerbehinderter Menschen. Der auf das Arbeitsverhältnis zwischen dem beklagten Arbeitgeber und dem schwerbehinderten Kläger anwendbare Tarifvertrag sieht eine Zahlung von Urlaubsgeld zum Urlaubsbeginn für jeden Urlaubstag in Höhe von 30 Euro brutto vor. Die Klage des Klägers auf Zahlung des Urlaubsgeldes auch für die Zusatzurlaubstage hat das Arbeitsgericht, bestätigt durch das LAG, abgewiesen. Das BAG hält die Revision des Klägers für begründet. Für den Anspruch auf zusätzliches Urlaubsgeld für jeden Urlaubstag, an dem der Arbeitnehmer von der Arbeitspflicht befreit ist, spiele es keine Rolle, ob die Befreiung ihren Grund in den Vorschriften des BUrlG, den tariflichen Bestimmungen oder in den Bestimmungen des Schwerbehindertenrechts habe. Es bestehe eine urlaubsrechtliche Akzessorietät zwischen dem gesetzlichen Anspruch auf Erholungsurlaub und dem Zusatzurlaub nach § 208 SGB IX. Nehme man den Zusatzurlaub aus dem Urlaubsgeld aus, verkehre man den Sinn des Wortes „jeden“ in der tarifvertraglichen Formulierung.





# Abschied

Befiehl dem HERRN deine Wege und hoffe auf ihn; er wird's wohl machen.

Psalm 35,5

## Jörg Bringmann

\* 14. Oktober 1953

† 7. August 2020

**In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied.**

**Angela  
Noah und Marlies  
sowie alle Anverwandten  
und Freunde**

Trauerhaus: Bringmann,  
Heinrich-Hoerle-Str. 17c, 50737 Köln

Die Beisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

Über eine Spende an: Chance e.V.  
Kennwort „Jörg“ IBAN: DE92 3506 0190 1014 4450 10,  
hätte Jörg sich sehr gefreut.

Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Angela und allen,  
die ihm nahestanden.

Der Landesvorstand NRW

## Nachruf



Der Landesverband NRW trauert um sein langjähriges Mitglied **Kornelia Meinking**.

Sie verstarb nach langer Krankheit am 3. Dezember 2020 im Alter von 55 Jahren.

Konni hatte sehr viel Freude an unseren Treffen, die sie mit ihrem Mann Wilfried oft besuchte. Sie wollte unbedingt wieder an einem Treffen teilnehmen und wir sind sehr traurig, dass ihr dies nicht vergönnt war. Unsere Gedanken sind bei ihrem Ehemann und ihrer Mutter.

Wir werden Dich, Konni, nicht vergessen!

Der Landesvorstand NRW



In liebevoller Erinnerung  
an

**Helmut  
Berghammer**

\* 7. Januar 1939

† 28. Dezember 2020

Wenn ihr mich sucht,  
so sucht mich in euren Herzen.  
Habe ich dort eine Bleibe gefunden,  
bin ich immer bei euch.

Antoine de Saint-Exupéry

YvesRita DINK



Helmut Berghammer \* 07.01.1939 + 28.12.2020

Leider mussten wir Abschied nehmen von unserem langjährigen Vereinsmitglied. Helmut trat unserem Verein am 06.06.1985 bei und blieb dem Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e. V., insbesondere dem Landesverband Bayern, ein treues und stets verbundenes Mitglied. Er war mehrere Perioden als Kassenprüfer im Landesverband Bayern ein aufmerksamer und wachsamer Beobachter der Vereinsaktivitäten.

Leider konnte Helmut mit seiner Angelika im höheren Alter die vielfältigen Treffen gesundheitsbedingt nicht mehr aktiv miterleben.

Ein Sprichwort besagt: „Bin ich in Euren Worten und Gedanken – so werde ich immer in Euren Herzen in Erinnerung bleiben“. Zum Zeichen unserer Verbundenheit legen wir an seinem Grabe ein Blumengebilde nieder.

Liebe Angelika, wir sind in Gedanken bei Dir.

Mit stillem Gruß  
Landesverband Bayern

Die Selbsthilfe LAG Bayern trauert um ihren 1. Vorsitzenden, **Dr. Phil. Josef M. Pettinger**, der am 16. Januar 2021 im Alter von 84 Jahren verstorben ist.

Herr Pettinger hat öfters den Infostand des Landesverbands Bayern auf der ConSozial in Nürnberg besucht und hat uns in der Festschrift „40 Jahre VKM“ zu unserem Jubiläum gratuliert.

# 40 Jahre VKM

*Die LAG Selbsthilfe gratuliert seinem  
Mitgliedsverband herzlich zu seinem  
Jubiläum und wünscht für die Zukunft  
Kraft und Elan zur Durchsetzung  
Ihres Ziele.*

*J. Pettinger  
Vors. LAG Selbsthilfe*

# Wissenswertes

## Saubere Kerzenhalter

Wenn der Kerzenständer mit Wachs überzogen ist, legt man diesen für eine Stunde ins Gefrierfach. Durch die Kälte wird das Wachs spröde und lässt sich leicht ablösen.

## Blickblanke Edelstahlflächen

Zitronensaft und Spülmittel zu gleichen Teilen mischen und die Edelstahlflächen damit einreiben. Danach mit einem trockenen Mikrofasertuch nachreiben.

## Rost-Entferner

Apeflessig ist ein prima Entroster. Den verrosteten Gegenstand über Nacht darin einweichen. Der Rost lässt sich dann ganz leicht abkratzen.

## Beschlagene Spiegel

bleiben viel länger klar, wenn sie mit Kernseife abgerieben und mit Toilettenpapier poliert werden.

## Farbenfroher Teppich

Feuchtes Salz aufstreuen, etwa eine Stunde einwirken lassen, gründlich absaugen. Der Flor wird sauber, weil das Salz beim Trocknen Schmutz aufnimmt. Schon leuchten die Farben wieder.



Informationen	Vereinsdaten VKM
<p style="text-align: center;"><b>Einsendeschluss</b></p> <p style="text-align: center;"><b>für die nächste Ausgabe</b></p> <p style="text-align: center;"><b>unserer TROTZDEM</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ist der</b></p> <p style="text-align: center;"><b>15. August 2021!</b></p>	<p>Der Bundesselbsthilfeverein Kleinvüchsiger Menschen ist eingetragen im Vereinsregister Nr. 7275 beim Amtsgericht in Hamburg</p>
	<p><b>Hinweis:</b></p> <p><b>Bitte überweist Euren Mitgliedsbeitrag direkt auf das Konto Eures Landesverbandes!</b></p>
	<p><b>Jahresbeitrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einzelperson <span style="float: right;">35,00 Euro</span></li> <li>➤ Paar/Lebensgemeinschaft <span style="float: right;">60,00 Euro</span></li> <li>➤ Jedes weitere Familienmitglied <span style="float: right;">5,00 Euro</span></li> <li>➤ Sozialbeitrag <span style="float: right;">17,50 Euro</span></li> </ul>

Frau  
Lydia Maus  
Stadtweg 28 B  
31191 Algermissen

## Aufnahme - Antrag

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Geboren am: \_\_\_\_\_ Familienstand: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Behinderung/Kleinwuchsart: \_\_\_\_\_

weitere Einschränkungen: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_

(bei außerordentlichen Mitgliedern nicht erforderlich)

Ich beantrage die Mitgliedschaft als:

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

Ich möchte folgendem Landesverband angehören:

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

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

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_  
(Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Aufnahmeantrag an Lydia Maus senden



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

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

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

Ende der Informationspflicht

Stand: Januar 2019



## Mitglieder unseres Bundesvorstandes

1. Vorsitzende

**Lydia Maus**  
 Stadtweg 28 b  
 31191 Algermissen

Tel. Nr.: 05126 8020220  
 Fax Nr.: 05126 8020221  
 lydia.maus@kleinwuchs.de

2. Vorsitzender

**Hans-Peter Wellmann**  
 Bachstraße 4  
 33818 Leopoldshöhe

Tel. Nr.: 05208 958931  
 Fax Nr.: 05208 958934  
 hans-peter.wellmann@kleinwuchs.de

Kassiererin

**Karen Müller**  
 Frösleer Bogen 25  
 24983 Handewitt

Tel. Nr.: 04608 971387  
 Fax Nr.: 04608 971525  
 karen.mueller@kleinwuchs.de

Schriftführerin

**Sandra Berndt**  
 Fenchelweg 4  
 56587 Oberhonnefeld

Tel. Nr.: 02634 956051  
 sandra.berndt@kleinwuchs.de

Pressesprecherin

**Beate Twittenhoff**  
 Bachstraße 4  
 33818 Leopoldshöhe

Tel. Nr.: 05208 958931  
 Fax Nr.: 05208 958934  
 beate.twittenhoff@kleinwuchs.de

Kontaktperson zu anderen Verbänden  
 und dem Ausland

**Adele Müller**  
 Zu den Fichtewiesen 36  
 13587 Berlin

Tel. Nr.: 030 35506273  
 adele.mueller@kleinwuchs.de

Beisitzer

**Harald Berndt**  
 Fenchelweg 4  
 56587 Oberhonnefeld

Tel. Nr.: 02634 956051  
 harald.berndt@kleinwuchs.de

Beisitzerin

**Verena Pauen**  
 Stephanstraße 51  
 52064 Aachen

Tel. Nr.: 0241 5591884  
 verena.pauen@kleinwuchs.de

Beisitzerin

**Ulrike Wohlmann-Förster**  
 Seeweg 34  
 63906 Erlenbach

Tel. Nr.: 09372 408760  
 ulrike.wohlmann@kleinwuchs.de



# LANDESVERBÄNDE

<b>Vorsitzende</b>	<b>Landesverbandskonten</b>	
<b>Baden-Württemberg</b>		
Ulrike Wohlmann-Förster Seeweg 34 63906 Erlenbach	Tel. Nr.: 09372 408760 ulrike.wohlmann@kleinwuchs.de	Isabel Ruf Baden-Württembergische Bank IBAN: DE37600501010002558347 BIC: SOLADEST600
<b>Bayern</b>		
Johann Sirch Kaufbeurer Straße 22 a 87719 Mindelheim	Tel. Nr.: 08261 739868 Fax Nr.: 08261 732356 Johann.Sirch@kleinwuchs.de	Silvia Stein Raiffeisenbank Beilngries IBAN: DE9472169380000062480 BIC: GENODEF1BLN
<b>Hamburg/Schleswig-Holstein</b>		
Helga Kramer Hellbergtal 19 21514 Büchen	Tel.: 04155 3392 helga.kramer@kleinwuchs.de	Karen Müller Postbank Hamburg IBAN: DE62200100200166315205 BIC: PBNKDEFFXXX
<b>Kurhessen-Harz</b>		
Lydia Maus Stadtweg 28 b 31191 Algermissen	Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de	Christiane Göldner Norddeutsche Landesbank Braunschweig IBAN: DE22250500000002913093 BIC: NOLADE2HXXX
<b>Nordrhein-Westfalen</b>		
Christel Meuter Talstraße 18 45659 Recklinghausen	Tel. Nr.: 02361 654055 christel.meuter@kleinwuchs.de	Verena Pauen Commerzbank Aachen IBAN: DE69390400130121422000 BIC: COBADEFFXXX
<b>Rhein-Hessen-Saar</b>		
Sandra Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld	Tel. Nr.: 02634 956051 Sandra.Berndt@kleinwuchs.de	Joachim Boller Sparkasse Oberhessen IBAN: DE74518500790027065619 BIC: HELADEF1FRI
<b>Ansprechpartner für Brandenburg/Berlin</b>		
Uwe Rung Ernst-Thälmann-Straße 16, 16767 Leegebruch, Tel./Fax-Nr.: 03304 250425		
Adele Müller Zu den Fichtewiesen 36, 13587 Berlin, Tel. Nr.: 030 35506273, adele.mueller@kleinwuchs.de		

