

# TROTZDEM



**Monopteros im Englischen Garten, München**

aufgenommen am 26.12.2022



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

**Vereinszeitschrift 1/2023**

# Impressum

Herausgeber:



Bundesselbsthilfeverband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.  
gemeinnützig

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 sinn- gemäß zu ändern.

unterstützt von:



# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b>	2
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	3
<b>Grußwort der 1. Vorsitzenden Lydia Maus</b>	6
<b>Grußwort der TROTZDEM-Redaktion</b>	10
<b>Bundeskongress 2023</b>	11
Einladung	11
Seminar: Neue Regelungen im Sozialrecht	15
<b>Verbands- und Auslandskontakte</b>	17
<b>Kooperationstreffen zwischen BKMF und VKM</b>	22
<b>Vorstellung des BKMF</b>	26
<b>Repräsentation des VKM auf Messen</b>	27
RehaCare	27
ConSozial	30
<b>Infos von den Landesverbänden</b>	39
<b>Baden-Württemberg</b>	39
Wissen und Wellness	39
Stuttgarter Stammtisch	46
Sportwochenende in Hannover	49
Jahresprogramm	54

<b>Bayern</b>	57
Der Warnschuss	57
Markus Söder dankt Ehrenamtlichen	60
Herbsttreffen in Elisabethszell	65
Barrierefrei auf dem Christkindlmarkt	78
Silvestertreffen in Bad Aibling	80
Pläne und Termine	89
<b>Hamburg/Schleswig-Holstein</b>	90
Besuch im Freilichtmuseum Kiekeberg	90
<b>Kurhessen-Harz</b>	93
Landestreffen in Marburg	93
Einladung zum Gesundheitswochenende	102
<b>Nordrhein-Westfalen</b>	103
Wochenendseminar in Witten	103
Niederrhein trifft Bodensee	106
Weihnachtsfeier in Witten	108
<b>Interessantes aus den Medien</b>	112
Änderungen in der Rentenversicherung	112
DBS-Ehrenpreis für die Gold-Kraemer-Stiftung	116
Barrierefreie Mobilität ist Menschenrecht	120
Gleitschirmflug mit ALS	122
Mehr Wahlfreiheit bei Hilfsmitteln	126
Schnupperstunden barrierefreies Wohnen/Leben	128



ÖPNV im Saarland schließt vieles aus	130
Modelfachschule Sigmaringen/Mode für Alle	133
Österreichische Wahlrechtsreform einstimmig beschlossen: Wahllokale müssen barrierefrei werden	137
<b>Abschied</b>	139
Dietmar Hanst	139
Karl Thomaschewski	140
Hermann Rohrer	141
<b>Informationen und Vereinsdaten</b>	142
<b>Aufnahme-Antrag</b>	143
<b>Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)</b>	144
<b>Mitglieder unseres Bundesvorstandes</b>	145
<b>Landesverbände</b>	146

# Grußwort der 1. Vorsitzenden



Lydia Maus

Liebe Mitglieder, FreundInnen und LeserInnen der TROTZDEM,

das Jahr 2023 hat gerade erst begonnen und dafür wünsche ich Euch, auch im Namen des Bundesvorstandes, viel Glück, Erfolg und ganz besonders gute Gesundheit. Denn gerade gute Gesundheit ist das wichtigste Hab und Gut für unsere Vorhaben.

Die erste TROTZDEM-Ausgabe im Jahr bietet sich immer für einen kleinen Rückblick an. Das letzte Jahr war für uns alle ein sehr forderndes Jahr. So begleiteten uns z. B. immer noch die Aus- und Nachwirkungen der Pandemie, hinzu kam die allgemein belastende Situation des Krieges in der Ukraine und, nicht zu vergessen, beschäftigte uns natürlich die zukünftige Vorstandsarbeit im VKM.

Im Bundesvorstand kam es zu Veränderungen. Adele Müller legte ihr Amt als Verbindungsperson zu anderen Verbänden nieder. Grund dafür ist ein beruflicher Wechsel innerhalb des Bundesfinanzministeriums, der sie vor neue Herausforderungen stellt. Wir bedauern das sehr! Adele Müller war seit 2015 Mitglied in unserem

Bundesvorstand. Liebe Adele, herzlichen Dank, auch im Namen des Bundesvorstands, für Deine gute Arbeit! Wir wünschen Dir privat wie beruflich alles Gute für Deine weitere Zukunft.

Ferner wird es zu einer weiteren Veränderung im Bundesvorstand kommen. Aus gesundheitlichen Gründen kann Beate Twittenhoff ihre Aufgaben als Pressesprecherin nicht mehr wahrnehmen. Deshalb wird sie ihr Amt zur nächsten Mitgliederversammlung niederlegen.

Folglich möchten wir das Amt als Verbindungsperson zu anderen Verbänden und auch das Amt als PressesprecherIn bei der kommenden Mitgliederversammlung nachbesetzen, da erst im nächsten Jahr wieder der Bundesvorstand satzungsgemäß für 3 Jahre gewählt wird. Die unerwartete Nachbesetzung der beiden Ämter bietet für interessierte Mitglieder eine gute Möglichkeit, sich für eines der beiden Ämter lediglich für 1 Jahr zur Wahl zu stellen. So kann für eine recht übersichtliche Zeitspanne die Bundesvorstandsarbeit kennengelernt und ausprobiert werden. Für Mitglieder, die an einer Vorstandsarbeit interessiert sind und Fragen dazu haben, stehen wir vom Bundesvorstand gerne zur Verfügung.

Freuen können wir uns auf unseren diesjährigen Bundeskongress. Er findet vom 27. April bis 1. Mai 2023 in Bad Marienberg im Westerwald statt und wird vom Landesverband Rhein-Hessen-Saar ausgerichtet. Weil sich einiges in Bezug auf Hilfen für Menschen mit Behinderungen verbessert hat, wird dies Inhalt des Seminares werden.

Das Orgateam und wir vom Bundesvorstand freuen uns jedenfalls jetzt schon auf Eure Teilnahme und ein Wiedersehen mit Euch.

Wichtige Infos dazu erfahrt Ihr in dieser TROTZDEM-Ausgabe.

Falls es im Einzelfall finanzielle Gründe gibt, die Euch von der Teilnahme am Bundeskongress abhalten könnten, wendet Euch



vertrauensvoll an Eure Landesverbandsleitung oder an die Mitglieder des Bundesvorstandes. Wie immer werden wir bestimmt eine Lösung finden!

Schön war es, dass wieder regelmäßige Treffen auf Bundes- und Landesebene in Präsenz stattfinden konnten. Auch auf den großen Messen, der Rehacare in Düsseldorf und der ConSozial in Nürnberg, konnte sich der VKM wieder präsentieren. Danke an alle für ihr Engagement, die dies ermöglicht haben!

Um eine größere Öffentlichkeit auf unsere Belange und auf unseren Verband aufmerksam zu machen, haben wir uns entschlossen, unseren Verband auch in Wikipedia eintragen zu lassen sowie auf Instagram zu stellen. Wir erhoffen uns hierdurch eine Gewinnung neuer Mitglieder.

Nach einigen Anläufen fand im Herbst ein Kooperationstreffen zwischen uns und dem Bundesverband kleinwüchsiger Menschen und ihrer Familien e.V. (BKMF) statt. Es gibt einige Mitglieder, die eine Mitgliedschaft in beiden Verbänden haben. Außerdem haben der VKM und der BKMF eine gemeinsame Geschichte in der Vergangenheit. Das Wochenend-Treffen fand in einem inklusiven Hotel in Essen statt. Wir hatten in einer freundlichen und konstruktiven Atmosphäre die Möglichkeit, Interessen beider Verbände auszutauschen, Gemeinsamkeiten herauszufinden und eine verbesserte Austauschmöglichkeit der Mitglieder beider Verbände untereinander ins Auge zu fassen, z. B. über die Verbandszeitungen oder im Rahmen von Treffen. Hier sehen wir durchaus weiteres Potenzial, um die Situation von Menschen mit Kleinwuchs in der Gesellschaft zu verbessern und kleinwüchsige Menschen zu unterstützen.

Ihr findet in dieser Ausgabe einen weiteren Bericht zum Treffen mit dem BKMF und zu den jeweiligen anderen Treffen.



An dieser Stelle ganz herzlichen Dank an alle Beteiligten und OrganisatorInnen, die sich im vergangenen Jahr für unseren Verband eingebracht haben!

Mit der gegenwärtigen TROTZDEM-Ausgabe wünsche ich Euch viel Lesefreude.

Herzliche Grüße auch im Namen des Bundesvorstands

Eure Lydia



# Grußwort der TROTZDEM-Redaktion



Liebe Mitglieder,

vielen Dank für die Beiträge, die Ihr uns geschickt habt. Es ist jedes Mal interessant zu lesen, was Ihr in den einzelnen Landesverbänden auf die Beine stellt.

In den letzten Ausgaben haben wir ja immer wieder Artikel zum Thema „Barrierefreiheit“ veröffentlicht. In der nächsten Zeit möchten wir den Fokus noch stärker auf dieses Thema setzen. Wie sind Eure Erfahrungen dazu? Welche positiven Entwicklungen habt Ihr in Eurem Umfeld erlebt? Was ist weiterhin verbesserungswürdig? Wir freuen uns auf Eure Beiträge.

Herzliche Grüße und ein schönes Frühjahr!

Adelheid, Silvia, Harald

# Bundeskongress 2023

## Einladung zum Bundeskongress im Wildpark Hotel in Bad Marienberg 27.04. bis 01.05.2023

Liebe Mitglieder und FreundInnen des VKM,

der Landesverband Rhein-Hessen-Saar freut sich, Euch zum diesjährigen Bundeskongress in den Westerwald einzuladen.

Der Kongress wird stattfinden von Donnerstag, 27.04. bis Montag, 01.05.2023 im Wildpark Hotel, Kurallee 2, 56470 Bad Marienberg, 02661 6220, [info@wildpark-hotel.de](mailto:info@wildpark-hotel.de), [www.wildpark-hotel.de](http://www.wildpark-hotel.de).



Das familiär geführte Hotel liegt am Rande des Höhenluftkurortes Bad Marienberg im Westerwald, Rheinland-Pfalz. Fernab von Hektik und Großstadtlärm bietet es

eine Wellnesslandschaft mit Schwimmbad, Sauna und Dampfbad sowie einen Fitnessraum.



Direkt vor dem Hotel liegt der Wildpark mit einem ca. 4 km langen Rundweg und einem Trimm-Dich-Pfad mit verschiedenen Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, der jederzeit kostenfrei besucht werden kann.



Alle 75 Zimmer sind barrierefrei erreichbar. Es stehen 14 barrierefreundliche Zimmer mit geräumiger ebenerdiger Dusche zur Verfügung sowie ein komplett barrierefreies Zimmer.

Im Rahmen der Initiative „Reisen für Alle“ wurde das Wildpark Hotel anhand der Qualitätskriterien geprüft und zertifiziert. Alle Zimmer bieten eine Badewanne oder Dusche, WC, TV, Föhn, Telefon, Minibar, kostenfreies WLAN, Klimaanlage und teilweise Schließfächer.



Für unser Seminar „Teilhabe am Leben in der Gesellschaft – neue Regelungen im Sozialrecht“ haben wir zwei Juristinnen, spezialisiert auf Sozial- und Gesundheitsrecht, dazu eingeladen, uns Einblicke in die gesetzlichen Regelungen zu bieten. Die Expertinnen stehen am zweiten Seminartag für persönliche Sprechstunden zur Verfügung.



## BUNDES TEILHABE GESETZ

Viele attraktive Ausflugsziele wie z. B. der Wildpark u. a. mit einer Greifvogelshow, der Basaltpark, die Hachenburger Brauerei, die Birkenhof Brennerei, ein Minigolfplatz, ein Kletterwald, ein Kneipptretbecken und vieles mehr befinden sich in der Nähe des Hotels, so dass auch in der freien Zeit keine Langeweile entstehen wird. Eine Liste der Ausflugstipps erhaltet Ihr vor Ort.

Euch entstehen folgende Kosten:

Einzelzimmer	84,00 € pro Nacht	Zustellbett	25,00 € pro Nacht
Doppelzimmer	105,00 € pro Nacht	Hund	10,00 € pro Nacht
Tagungsgebühr (Erwachsene)	50,00 € – darin enthalten sind alle Mahlzeiten von Donnerstagabend bis Sonntagmittag incl. Wasser/Apfelschorle.		
Bankettabend	25,00 € für Erwachsene, 10,00 € für Kinder Buffet mit allerlei Köstlichkeiten und anschließend Tanz mit DJ Dirk		

Für die Zeit von 23.04. bis 07.05.2023 gelten die gleichen Preise.

Im Preis enthalten sind das reichhaltige Frühstück vom Buffet, kostenfreies Parken direkt am Hotel und die Nutzung des Wellnessbereichs und des Fitnessraums.

Alle Mitglieder des VKM erhalten ihre Einladung in den nächsten Tagen per Post. Alternativ können alle Unterlagen unter [www.kleinwuchs.de](http://www.kleinwuchs.de) heruntergeladen werden.

Bitte schickt Eure Anmeldung

- bis spätestens **15.03.2023**
- per Post, per Fax oder per E-Mail
- an Sandra und Harald Berndt
  - Fenchelweg 4, 56587 Oberhonnefeld-Gierend,
  - Fax: 02634 956052
  - [Sandra.Berndt@kleinwuchs.de](mailto:Sandra.Berndt@kleinwuchs.de)
- oder nutzt die Online-Anmeldung unter [www.kleinwuchs.de](http://www.kleinwuchs.de).

Wir freuen uns, Euch alle beim Bundeskongress in Bad Marienberg wiederzusehen.

Mit herzlichen Grüßen



Sandra



Harald

## Seminar beim Bundeskongress 2023



Beate Twittenhoff

Pressesprecherin VKM

Neue Regelungen im Sozialrecht für Menschen mit Behinderung  
... auch für Menschen mit Kleinwuchs?

Das 2016 in Kraft getretene Teilhabegesetz soll für Menschen mit Behinderung ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben in der Gesellschaft ermöglichen.

Gerade im letzten Jahr wurden hierzu einige gesetzliche Änderungen verabschiedet. Mehr Zuschüsse, höhere Einkommens- und Vermögensgrenzen, mehr individuelle Förderungen wurden angeblich geschaffen.

Ist das wirklich so und welche Bereiche sind tatsächlich betroffen?  
Wie können Ansprüche durchgesetzt werden und welche Aussichten bestehen bei Widersprüchen?

Wir werden mit Hilfe von 2 Juristinnen des Sozial- und Gesundheitsrechtes die neuen Änderungen kennenlernen und sie auf ihre

Realitätsnähe überprüfen. Anhand unserer eigenen Behinderungsart „Kleinwuchs“ nehmen wir die Bereiche:

- Wohnen
- Mobilität
- Nachteilsausgleiche
- Hilfsmittel
- Assistenz
- Haushaltshilfen

genauer „unter die Lupe“.

Damit das Ganze nicht zu trocken wird, werden neben informativen Referaten unterschiedliche Workshops und eine persönliche Sprechstunde der Referentinnen angeboten. So haben jeder Seminarteilnehmer und jede Seminarteilnehmerin die Gelegenheit, sich individuell über den Bereich zu informieren und auszutauschen, der von besonderem persönlichen Interesse ist.

\*\*\*\*\*

Liebe Mitglieder, leider muss ich aus gesundheitlichen Gründen mein Amt der Pressesprecherin niederlegen. Lydia hat Euch ja bereits im Vorwort darüber informiert. Ich tue das bewusst ein Jahr vor den Neuwahlen des Bundesvorstandes. So kann, per Nachwahl, mein Nachfolger oder meine Nachfolgerin das Amt ein Jahr lang testen, bevor er oder sie sich hoffentlich weiter zur Wahl stellt. Ich hoffe, es findet sich ein Mitglied mit Spaß an den (neuen) Medien und an Öffentlichkeitsarbeit.

Wer Fragen zum Amt hat, kann sich gerne an mich oder den Bundesvorstand wenden.

Viele Grüße von Beate





## Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes (BTHG)



Adele Müller

Ansprechpartnerin für Verbands- und  
Auslandskontakte

Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) ist ein umfassendes Gesetzespaket, das in **vier zeitversetzten Reformstufen bis 2023 in Kraft tritt** und das für **Menschen mit Behinderungen viele Verbesserungen** vorsieht.

Nach Angabe der Bundesregierung wurden mit dem BTHG mehr Möglichkeiten der Teilhabe und mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen geschaffen.

# Maßnahmen und Ziele des Bundesteilhabegesetzes



© Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2016

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) hat Ende des Jahres 2022 einen ca. 1.400 Seiten umfassenden Bericht über den bisherigen Umsetzungsstand des BTHG vorgelegt.

Der vollständige Bericht zum Stand und zu den Ergebnissen der Maßnahmen nach Art. 25 Abs. 2 bis 4 BTHG kann auf der **Homepage des BMAS** eingesehen werden:

[https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a766-das-neue-bundesteilhabegesetz.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a766-das-neue-bundesteilhabegesetz.pdf?__blob=publicationFile&v=1)

Weitere Anfragen werden auch hier beantwortet:

<https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/Rehabilitation-und-Teilhabe/bundesteilhabegesetz.html>

Rückfragen auch gerne an mich.

Viele Grüße

Adele Müller

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



# Stationäre Behandlung von Menschen mit Behinderung: Der G-BA schafft Voraussetzungen für Krankengeldanspruch von Begleitpersonen

Die Krankenhausbegleitungs-Richtlinie (KHB-RL) wurde vom Bundesministerium für Gesundheit mit Geltung ab 1. November 2022 verabschiedet.



## Inhalt der Regelung:

Begleitpersonen aus dem engsten persönlichen Umfeld eines schwerbehinderten Menschen können ab November 2022 Anspruch auf Krankengeld haben, wenn dieser Mensch ins Krankenhaus muss, Begleitung braucht und eine Erwerbstätigkeit der Begleitperson in dieser Zeit nicht möglich ist.

## Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Krankengeld:

1. Eine Begleitung bei einem stationären Krankenhausaufenthalt **wird als medizinisch notwendig** betrachtet: Dies wird angenommen bei Begleitung,
  - um während der Krankenhausbehandlung eine bestmögliche Verständigung mit der Patientin oder dem Patienten zu gewährleisten,
  - damit bei fehlender Kooperations- und Mitwirkungsfähigkeit der Patientin oder des Patienten die Belastungssituationen im Krankenhaus besser gemeistert werden können,
  - um während der Krankenhausbehandlung in das therapeutische Konzept einbezogen werden zu können oder zur Einweisung in die anschließend weiterhin notwendigen Maßnahmen.

2. Eine spezielle Bescheinigung muss bei der Einweisung ins Krankenhaus angefordert werden. Befristet für die Dauer von bis zu 2 Jahren erhält die Patientin oder der Patient dann eine entsprechende Bescheinigung.

Weitere Informationen findet Ihr auf einer THEMENSEITE der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV):

<https://www.kbv.de/html/krankenhausbegleitung.php>

Viele Grüße

Adele Müller

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

.....

Ich möchte Euch auch darüber informieren, dass ich meinen Vorstandsjob als "Verbindungsperson zu anderen Verbänden" leider kurzfristig niederlegen muss. Aufgrund eines Referatswechsels innerhalb des Bundesfinanzministeriums ab März 2023 kann ich die dafür notwendige Zeit kaum mehr aufbringen. Ich hoffe, dass sich für den Job eine baldige Verstärkung findet.



## Kooperationstreffen zwischen BKMF und VKM



Stefan Miletzki

Schon seit längerer Zeit gab es auf Seiten des VKM den Wunsch, sich mehr mit dem BKMF auszutauschen. Auf Landesebene wird das schon zum Teil praktiziert, z. B. findet regelmäßig ein gemeinsamer Stammtisch in Baden-Württemberg statt. Auch der BKMF war offen für ein Treffen.

Aus diesem Anlass haben sich Mitglieder der beiden Vereine am 19.11.2022 im Hotel Franz, einem barrierefreien Hotel in Essen getroffen. Ziel der Teilnehmenden war, sich näher kennenzulernen und eine mögliche Zusammenarbeit auszuloten. Vom BKMF und VKM waren jeweils ca. zehn Personen auf Vorstands- und Mitglieder-Ebene vertreten.

Die Veranstaltung begann mit einem gemeinsamen Mittagessen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde hat Miriam Höfig den VKM vorgestellt. Auf Seiten des BKMF übernahm das die Vorsitzende Patricia Carl-Innig.

Die „erste Generation“ der Mitglieder des BKMF ist nun Mitte/Ende 30 und auf der Suche nach einem passenden Angebot. Das Thema „Älter werden“ mit Kleinwuchs und dessen Begleiterscheinungen bekommt beim BKMF einen größeren Stellenwert. Beim VKM hingegen fehlt der „jüngere Nachwuchs“. „Älter werden“ ist präsent und hier können die VKM-Mitglieder AnsprechpartnerInnen sein.

Nach dem gemeinsamen Abendessen haben sich die Teilnehmenden in entspannter Runde unterhalten und näher kennengelernt, so dass die gegenseitigen Ziele und Interessen deutlicher wurden.

Am nächsten Morgen gab es eine Feedback-Runde mit einem Ausblick, wie eine zukünftige Kooperation aussehen kann. So sind die Mitglieder des BKMF herzlich eingeladen, am nächsten Bundeskongress des VKM (27.04. bis 01.05.2023 im Wildparkhotel in Bad Marienberg/Westerwald) teilzunehmen. Dies gilt ebenso für die Treffen der Landesverbände. Beim nächsten Kleinwuchsforum vom 18.05 bis 21.05.2023 im Rhönpark gibt es am Freitagnachmittag einen Ü-30 Workshop. Dieser wird von beiden Vereinen moderiert. Mitglieder des VKM stehen als AnsprechpartnerInnen für einen Erfahrungsaustausch zur Verfügung, so dass Raum für Gespräche und gegenseitige Impulse vorhanden ist.

Eine Evaluation der Kooperation soll in ein bis zwei Jahren stattfinden.

Anschließend haben alle die Heimreise angetreten.

Meine Erwartungen in Essen wurden erfüllt, ich blicke positiv in die nähere Zukunft und freue mich auf breiteren Austausch zwischen den Vereinen.

Ganz herzlichen Dank an die OrganisatorInnen des Treffens!



Mitglieder von VKM und BKMF





Austausch zwischen VKM und BKMF

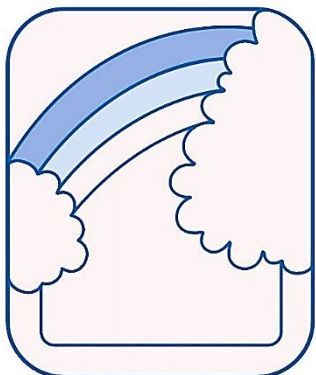


Marie



Svea

## Vorstellung des BKMF



**BKMF**

Der BKMF e.V. setzt sich seit 1988 als bundesweite Organisation der gesundheitlichen Selbsthilfe für die Interessen kleinwüchsiger Menschen ein. Aktuell hat der BKMF e.V. rund 3.500 Mitglieder aller Altersstufen und verschiedener Kleinwuchsformen (derzeit ca. 90 verschiedene Diagnosen).

Die vorrangigen Ziele unserer Arbeit sind die psychosoziale Stärkung kleinwüchsiger Menschen, deren Integration und Inklusion in die Gesellschaft, der Abbau vorhandener Vorurteile und die Bündelung, Systematisierung und Verbreitung kleinwuchsspezifischen Wissens, wobei die „Hilfe zur Selbsthilfe“ unser zentrales Leitmotiv darstellt.

Seit 2007 betreibt der BKMF e.V. das Deutsche Zentrum für Kleinwuchsfragen (DZK) in Bremen, welches mit einem interdisziplinären Team besetzt ist. Das DZK bietet optimale Bedingungen, um bundes- und europaweit im Interesse kleinwüchsiger Menschen zu agieren und so die Lebensqualität zu verbessern.

Internetadresse: [www.bkmf.de](http://www.bkmf.de)

# Repräsentation des VKM auf Messen

## RehaCare 2022



Karen Müller

Nach 3 Jahren der Pandemie konnte die REHACARE 2022 wieder in Düsseldorf vom 14. bis zum 17. September stattfinden. Die REHACARE ist eine internationale Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Inklusion und Pflege.

Der BundesselbsthilfeVerband Kleinwüchsiger Menschen e.V. hat seit vielen Jahren einen Stand auf dieser Messe. Mitglieder des Bundesvorstandes und des Landesverbandes NRW haben die Standbetreuung übernommen. Leider konnte Lydia Maus nicht teilnehmen, da sie an Corona erkrankt war. Mitglieder aus NRW übernahmen ihren Dienst, so dass es zu keinem Engpass kam.

Sandra und Harald Berndt kamen gemeinsam mit Anna und Edith. Die Mädchen waren zum ersten Mal auf der Messe und hatten viel Spaß. Mit ihnen besuchten junge kleinwüchsige Erwachsene unseren Stand und informierten sich über den VKM, den sie vorher noch nicht gekannt hatten.

An allen Tagen besuchten SchülerInnen verschiedener Fachbereiche sowie PädagogInnen unseren Stand und informierten sich über unseren Verein. Auch kamen BesucherInnen vorbei, die z. B. eine Kollegin oder ein Kind mit Kleinwuchs in Beruf, Kita oder Schule haben. Ihnen konnten wir mit interessanten Gesprächen und unserem Informationsmaterial weiterhelfen. Unser übergroßer Stuhl war, wie jedes Mal, ein großer Anziehungspunkt.

In diesem Jahr findet die REHACARE vom 13. bis zum 16.09.2023 statt. Ich bin wieder dabei, vielleicht hat ja auch von Euch jemand Zeit und Lust, den Bundesvorstand und den Landesverband NRW auf der Messe zu unterstützen.

Im Namen des Bundesvorstandes danke ich allen, die uns bei der REHACARE 2022 unterstützt und uns geholfen haben.



Das eingespielte Team von Hans-Peter, Sandra und Mike sorgten wie immer für einen zügigen Auf- und Abbau.



Christel, Karen und - bei ihrem ersten Einsatz als Betreuerin des Standes - Karin



Edith, Harald, Karen und Anna

# ConSozial

## 7. bis 8. Dezember 2022 in Nürnberg



Adelheid Jung

Obwohl sich wegen Corona die Termine für die Messen in Nürnberg verschoben hatten und wir deshalb erst im Dezember dran waren, haben wir uns trotzdem dafür entschieden, an der ConSozial teilzunehmen, auch wenn der Termin in der Adventszeit lag, in der alle eigentlich andere Gedanken im Kopf haben und das Wetter unsicher ist.



DIE KONGRESSMESSE  
DER SOZIALWIRTSCHAFT  
Einzigartig vielfältig.

Veranstalter



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Die Fahrt von Silvia und mir von München nach Nürnberg hat sich dann tatsächlich problematisch entwickelt: Mein Auto ist nicht angesprungen, wir haben lange auf Hilfe gewartet und das Fahrerfenster ließ sich nicht mehr schließen, so dass wir bei Eiseskälte bei offenem Fenster nach Nürnberg gefahren sind.

Am Nachmittag machten wir uns gemeinsam mit Franz, Harald, Johann und Liane zum Messegelände auf, um unseren Stand aufzubauen. Wir hatten einen schönen Platz, der von allen Seiten gut sichtbar war. Mit unserer jahrelangen Übung hatten wir in 1 ½ Stunden alles aufgestellt und eingerichtet.



Adelheid, Silvia, Harald  
beim Aufbau der  
Wäschespinne

Franz, Harald, Silvia  
beim Aufbau des Stuhls





Johann beim Aufbau der Treppe

Unser Stand ist fertig:



Silvia, Franz, Harald, Johann, Liane, Adelheid



Anschließend gingen wir zur Stärkung ins Restaurant *Bruderherz* und beschlossen dort den Abend.

Den nächsten Tag begannen wir um 6 Uhr. Nach dem Frühstück führen wir zur Messehalle, um Luftballons mit Gas zu befüllen, bevor die Messe um 9 Uhr begann.



Vor dem Eingang zur Messe:

Harald, Franz, Silvia, Johann, Liane, Adelheid



Adelheid, Franz, Silvia, Liane, Harald, Johann

Wir hatten regen Zulauf von Interessentinnen und Interessenten. Vielen waren unsere Alltagsprobleme gar nicht bewusst und wir konnten gute und informative Gespräche führen. Unsere Luftballons gingen weg wie warme Semmeln, natürlich auch unsere Prospekte und Ausgaben der TROTZDEM. Johann konnte einige Prospekte an Frau Staatsministerin Ulrike Scharf vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales übergeben und mit ihr ein paar Worte wechseln.



Johann mit Staatsministerin Ulrike Scharf

Die Halle war sehr kalt, so dass wir uns darauf freuten, uns am Abend im Hotel unter der heißen Dusche aufwärmen zu können. Anschließend gingen wir zu Fuß zum *Paulaner*, wo wir zu unserer großen Überraschung Uli Wohlmann-Förster und Miriam Höfig trafen. Niemand von uns hatte bemerkt, dass sie sich vorher bei uns per WhatsApp die Informationen darüber eingeholt hatten, wo wir übernachten und essen.

Am Donnerstag fahren wir nach dem Frühstück wieder zur Messe und warteten, bis die Türen der ConSozial geöffnet wurden. Auch Claudia und Markus Moser haben uns dieses Jahr auf dem Stand besucht, das hat uns sehr gefreut. Johann war mit Uli als Vertreterin des Bundesvorstandes mittags auf einem Empfang der Lebenshilfe.



Harald, Miriam, Uli, Liane, Silvia, Franz, Adelheid, Markus, Claudia, Johann

Neben vielen BesucherInnen hat sich auch Herr Thomas Huber, Landtagsabgeordneter des Bayerischen Landtags, auf unseren Stuhl gesetzt. Er war sehr beeindruckt davon und hat am eigenen Körper erlebt, mit welchen alltäglichen Problemen wir konfrontiert sind.



Miriam, Thomas Huber, Liane, Franz, Uli, Silvia, Adelheid

Um 16:30 Uhr wurde die Messe geschlossen und wir haben alles, auch mit Hilfe von Uli und Miriam, wieder verpackt und in unsere Autos verfrachtet. Den Abend haben wir wie seit vielen Jahren in unserem altbewährten italienischen Lokal verbracht, haben die zwei

Tage noch einmal Revue passieren lassen und uns mit einem exzellenten Essen gestärkt.

Trotz der Anstrengungen waren wir froh darüber, den VKM in Nürnberg zu vertreten, und wir freuen uns schon auf den nächsten Mesetermin im Oktober 2023.



Johann, Uli



Vielen Dank an den Bundesvorstand, der uns wieder finanziell unterstützt hat!

# Infos von den Landesverbänden

## Landesverband Baden-Württemberg

### Wissen & Wellness



Jens und Alice Wagener

Zwei Themen, die alle interessierten, und dazu noch ausgesuchte Menüs: Der Vorstand des BundesselbsthilfeVerbands Kleinwüchsiger Menschen e.V., Landesverband Baden-Württemberg hatte zu einem besonderen Wochenende in den Schwarzwald eingeladen. Draußen nasskalt und dunkel, der Schwarzwald im November eben, doch schon für die Anreise entschädigte uns das Schwarzwald Panorama Hotel in Bad Herrenalb, direkt nach der Ankunft, mit einem Sektempfang. Danach gab es auch einen Überblick über das Programm: Ein Erste-Hilfe-Kurs der besonderen Art am Samstagvormittag, ein Resilienz-Training am Nachmittag und natürlich das Restaurant des Panorama Hotels inklusive Bar erwarteten uns.

Es gab viel zu erzählen, nachdem Corona-bedingt einiges eingeschränkt gewesen war.

Am nächsten Morgen begann der Erste-Hilfe-Kurs um 9 Uhr. Jeder hatte ja mal einen gemacht, ewig her bei vielen, ein paar Krümel Wissen noch abgespeichert und hoffend, dass dies im Notfall ausreicht. Und doch, bei der Frage, wer schon mal erste Hilfe geleistet hat, konnten viele von Ereignissen erzählen.

Der Referent, Oliver Bieber aus Breitnau, ein erfahrener Rettungshelfer des Deutschen-Roten-Kreuzes und der Bergwacht, hatte einen Refresh-Kurs vorbereitet mit Schwerpunkt Praxis für uns Kleinwüchsige. Der Einstieg war der Ausstieg aus dem Auto als Unfallzeuge eines Unfalles direkt zuvor. Viele Fragen aus der Gruppe wurden geklärt: Wie organisiert man die Hilfeleistung, was kommt wann, wie sichert man die Unfallstelle ab, wie läuft Bergung aus dem Gefahrenbereich ab, wie kann die Rettungsdecke eingesetzt werden und vieles mehr. Was im Buch so einfach aussieht, zeigte sich in der Praxis schwierig, z. B. die Versorgung von Verletzten mit verschiedenen Wunden. Eine simulierte Schnittwunde am Hals ließ sich bei Rainer nicht so einfach mit einem Druckverband schließen, Rainer hat es doch überstanden. Die passenden sterilen Auflagen und Pressen haben, nach einigen Versuchen, auch Miriam gerettet, die in der Übung eine Schere im Arm hatte.

Im Ernstfall spielt dann auch die Zeit eine Rolle, die benötigt wird, um sich mit den Inhalten des Erste-Hilfe-Kastens zurechtzufinden: Wo im Auto befindet er sich? Ist er noch aktuell oder bereits abgelassen?





Die Herz-Lungen-Wiederbelebung war ein weiteres Thema. An Puppen konnten wir üben und feststellen, dass eine Erneuerung unseres Wissens tatsächlich lebensnotwendig sein kann. Trotz Kleinwuchs ließ sich einiges für uns machen, wir sind sowieso kreativ bei Hilfsmitteln im Alltag und im Ernstfall kann es uns eben auch damit treffen, Hilfe zu leisten.

Neu für mich war beim Abschluss der Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators. Diese Geräte sind in unserer Umwelt immer mehr zu finden und retten bei Herzkammerflimmern oder Herzstillstand. Wir alle konnten einen solchen Defibrillator ansetzen, an der Puppe ausprobieren und damit zusätzliche Sicherheit in der Praxis gewinnen. Zwischendurch war auch viel Platz für Fragen und zusätzliche Informationen von Oliver.

Für mich war der Kurs sehr gut, da er mir geholfen hat, den Einstieg in die Hilfemaßnahmen wiederzufinden, im Ernstfall schnell die richtige Entscheidung zu treffen, ohne ausprobieren zu müssen, und auch die Angst vor der Anwendung zu verlieren. Vielen Dank dafür!

Eine Siesta-Pause gab die Gelegenheit, in die Stadt oder den SPA-Bereich des Hotels zu gehen. Dampfbad, Solarium, Thermal-Schwimmbad, Gymnastik – wer wollte, konnte seinen Akku hier auf angenehme Weise wieder aufladen.

Um mit dieser Energie in Zukunft sparsamer umzugehen, gab es anschließend ein Resilienz-Training mit der Selfnessleiterin und Resilienz-Trainerin des Hotels, Petra Himmel.



Sie führte uns auf eine Reise: Innere Prozesse verstehen, sich bewusster wahrnehmen, psychische Abwehr fördern und Veränderung durch Achtsamkeit spüren. Sie zeigte uns einen Weg zur Entwicklung oder Aktivierung der eigenen Widerstandsfähigkeit durch Resilienz. Durch Körperübungen und gestärktes Atembewusstsein können wir zu mehr geistiger und emotionaler Präsenz kommen.

Anschließend war bei allen der Wissenshunger vollständig gestillt, aber der Magen hat doch noch geknurr. Zum Glück war die Küche bestens darauf vorbereitet.

Es war ein wunderschönes Wochenende, vielen herzlichen Dank an die OrganisatorInnen!

## Impressionen



Svea, Miriam, Kay, Oliver



Svea, Jens, Kay



Ulrike, Alice



Jens, Kay, Rainer



Isabel, Birgit, Miriam



Ulrike, Isabel



Elisabeth, Alice, Sabine



Rainer, Ulrike, Kay



Elisabeth, Isabel



Rainer, Kay



Alice, Jens, Rainer, Kay, Svea



Elisabeth, Sabine, Isabel, Jens, Alice, Rainer, Uli, Svea, Kay, Miriam

**Stuttgarter Stammtisch  
LV Baden-Württemberg und  
BKMF LV Baden-Württemberg  
Impressionen**



Isa, Andrea, Michael, Eckhart, Simone, Miri, Silvan, Liane, Sarah, Mara, Stephan



Rainer, Kay



Sarah, Mara und Uli



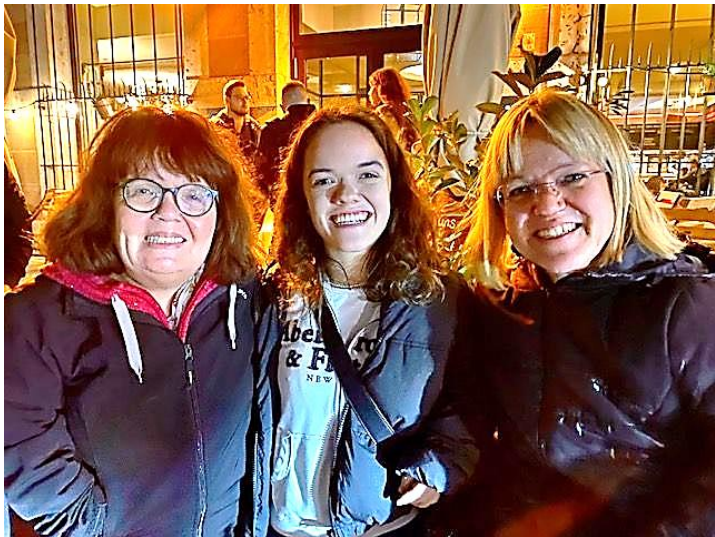
Silvan, Svea, Sarah, Mara und Uli



Rainer und Michael



Simone, Miriam, Silvan



Uli, Sarah, Andrea



## Sportwochenende in Hannover



Ulrike Wohlmann-Förster

Am 01.10.2023 machten wir uns auf den Weg nach Hannover, um dort am Sportwochenende teilzunehmen. Dieses Wochenende wurde vom BKMF e.V. Arbeitsgruppe „Deutscher Kleinwuchs-Sport“ (DKS) ausgerichtet.

Man ist sich bewusst, dass jede Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen für Kleinwüchsige nur Sinn macht, wenn alle Teilnehmenden unter den gleichen Voraussetzungen antreten können. Deshalb wurde 1986 der erste internationale Wettkampf veranstaltet. 1993 haben 10 verschiedene Länder (darunter USA und Großbritannien) die World Dwarf Games ins Leben gerufen. Nach diesen Wettkämpfen gründeten diese 10 Länder die IDSF (International Dwarf Sport Federation). Die IDSF unterstützt nun alle 4 Jahre einen neuen Gastgeberverband, der die World Dwarf Games in seinem Land austrägt. Die World Dwarf Games sind ein weltweiter Wettkampf, bei dem die kleinwüchsigen AthletInnen sich in den Sportarten Fußball, Basketball, Leichtathletik, Volleyball, Hallenhockey, Schwimmen, Bogenschießen, Tischtennis,

Badminton, Powerlifting und Pistolenschießen unter gleichen Voraussetzungen messen können.

Nach einiger Zeit wurde klar, dass die Auswirkungen auf die kleinwüchsigen AthletInnen positiv waren, da es sowohl zu Inklusion, zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls als auch zu persönlichen Erfolgserlebnissen kam. Es gibt viele kleinwüchsige Menschen auf der ganzen Welt, die paralympisches Niveau erreichen und alles nur, weil sie unter denselben Voraussetzungen gegeneinander antreten konnten.

Aufgrund dieser Tatsachen haben sich drei kleinwüchsige Freunde, Marib Aldoais, Merlin Förg und Yannic Jud, zusammengetan, um genau dies auch kleinwüchsigen Menschen aus Deutschland und weiteren europäischen Ländern zu ermöglichen. Am 17.03.2017 wurde dann von Seiten des BKMF die Arbeitsgruppe Deutscher Kleinwuchssport (DKS) gegründet. Der DKS bietet, fördert und veranstaltet qualitativ hochwertige nationale und internationale Sportwettkampf- und Trainingsmöglichkeiten. Ein weiteres Ziel ist es, unter der Leitung von Marib Aldoais den Sport für kleinwüchsige Menschen voranzutreiben. Dazu gehört auch, dass Deutschland der neue Gastgeber für die Word Dwarf Games im Jahr 2023 sein wird.

Rückblickend auf unsere gemeinsame Zeit mit der Bundessportgemeinschaft kleinwüchsiger Menschen e.V. (01.04.1995 bis 26.10.2013) nahm ich an den 2. Word Dwarf Games in Peterborough in England und an den 3. Word Dwarf Games in Toronto Kanada teil. Es waren zwei gigantische Sportveranstaltungen mit rund 500 SportlerInnen aus aller Welt und alle, ob jung oder alt, waren dabei. Das sind für mich zwei unglaubliche Erlebnisse in meinem Leben gewesen. Auch deshalb haben wir, d. h. Karen, Lydia, Rainer und ich, uns entschlossen, an dem Sportwochenende in Hannover teilzunehmen. Wir wussten zwar, dass wir hier zu der älteren Generation zählten, das war uns aber nicht wichtig, wichtig war uns, dabei zu sein und



gemeinsam auf die 8. World Dwarf Games in Köln vom 28.07.2023 bis zum 05.08.2023 zu blicken.

Wir werden dabei sein und würden uns freuen, wenn noch mehr SportlerInnen, FreundInnen und Mitglieder von uns mitkommen.





Uli und Mathilda



Lydia und Luisa



Rainer



Uli und Karen



Rainer und Henry



Karen, Uli, Lydia, Rainer

# Jahresprogramm



Ulrike Wohlmann-Förster

## **Frühjahrstreffen in Giengen an der Brenz 11.03.2023 bis 12.03.2023**

Unser diesjähriges Frühjahrstreffen findet in der Nähe von Giengen an der Brenz statt. Giengen ist bekannt durch die Firma Steiff, die wir besichtigen werden. Steiff? „Knopf im Ohr“ sagt Euch doch bestimmt was. Das Hotel liegt ca. 20 km von Giengen entfernt und heißt Widmann`s Alb.leben.

Ablauf:

### Samstag, 11. März 2023

10:00 Uhr – 10:30 Uhr Beginn und Begrüßung mit einem kleinen Frühstück

10:30 Uhr – 14:00 Uhr

Beratung Schwerbehindertenausweis

Referent: W. Häußler, VdK Sozialrechtsschutz Baden-Württemberg

Mittags- und Kaffeepause

14:30 Uhr Abfahrt zum Steiff Museum in Giengen an der Brenz  
15:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr Führung durch das Steiff Museum  
17:30 Uhr Rückfahrt zum Hotel  
18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant

### Sonntag, 12. März 2023

10:00 Uhr – 11:00 Uhr Jahreshauptversammlung des Landesverbands Baden-Württemberg

11:00 Uhr Gemeinsamer Abschluss des Treffens

Änderungen im Programmablauf sind möglich.

### **Stuttgarter Stammtisch am 31.03.2023 ab 17:00 Uhr**

Carls Brauhaus, Am Schlossplatz, Stuttgart

### **Bundeskongress in Bad Marienberg 27.04.2023 – 01.05.2023**

### **Bundesverband kleinwüchsiger Menschen und ihrer Familien e.V. (BKMF), Kleinwuchsforum 18.05.2023 – 21.05.2023**

Rhön Park Hotel, Rother Kuppe 2, 97647 Hausen-Roth

Der VKM und der BKMF haben sich zum Ziel gesetzt, dass von beiden Verbände die jeweiligen Veranstaltungen besucht werden und hierbei ein regelmäßiger Austausch stattfindet.



## **BIKE - BBQ & BEER Wochenendtreffen**

**30.06.2023 – 02.07.2023**

Die **BIG-FIVE** wollen wir an diesem Wochenende gemeinsam mit Euch erleben. **BIKEN** werden wir um den Altmühltal See. **BED, BREAKFAST, BBQ & BEER** genießen wir im Hotel und Gasthof Adler Bräu in Gunzenhausen. Natürlich werden wir auch für Nichttradelnde ein Alternativprogramm wie eine Schifffahrt und Weiteres anbieten. Seid gespannt auf ein schönes Treffen!

## **8th Word Dwarf Games**

**28.07.2023 – 05.08.2023, Köln**

## **Stuttgarter Stammtisch mit Übernachtung**

**29.09.2023 – 30.09.2023**

**Stuttgart by Night!** Nach dem traditionellen Stammtisch ziehen wir in Stuttgart weiter um die Häuser und erkunden die Bar-Meile von Stuttgart, das Hans-im-Glück-Viertel. Übernachten werden wir in einem zentralen Hotel. Weitere Infos folgen. Das Vorstandsteam freut sich hier auf Mitglieder nicht nur von nah, sondern auch von fern und über die baden-württembergische Grenze hinweg.

Eventuell findet ein gemeinsames Treffen mit dem Landesverband Bayern vom 30.09.2023 bis zum 03.10.2023 statt (Planungsphase).

Alle wichtigen Termine findet Ihr auch auf unserer Homepage [www.kleinwuchs.de](http://www.kleinwuchs.de) unter Aktuelles – Terminübersicht.

Ansonsten bleibt es dabei, dass die Einladungen an Euch per E-Mail oder per Post verschickt werden.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme von unseren Mitgliedern, InteressentInnen und FreundInnen.

Euer Landesvorstand: Isabel, Miriam und Uli





# Landesverband Bayern

## Der Warnschuss



Christian Meinzinger

Im März wollte ich eine Zeitschrift lesen und es fiel mir auf, dass mir dabei die Buchstaben vor den Augen verschwammen. Im ersten Moment dachte ich mir nicht viel dabei, nahm an, ich wäre vielleicht einfach nur übermüdet. Doch ein paar Tage später nahm ich die Zeitschrift erneut zur Hand und es war wieder genauso. Da vereinbarte ich Termine beim Hausarzt und beim Augenarzt. Es wurde mir Blut abgenommen – ohne Ergebnis. Auch die Augen waren in einwandfreiem Zustand. Daraufhin befragte ich Doktor Google und bekam den Hinweis, dass meine Sehstörungen eventuell mit einem Kaliummangel zusammenhängen könnten. Also nochmals zum Hausarzt und Blut abnehmen lassen, aber dieses Mal verlangte ich, dass auch der Kaliumwert gemessen würde, und der betrug statt 5,0 – 6,0 (normaler Durchschnittswert) nur 2,1(!). Bis dieses Ergebnis

vorlag, war ich zwischenzeitlich allerdings auch in der Notaufnahme des Krankenhauses, da ich ein Flackern in den Augen wahrgenommen hatte. Im KKH wurde ich dann an alle möglichen Herzgeräte angeschlossen. Natürlich auch wegen der Aufregung, was sich da alles an Ärzten um mich versammelte, ging mein Blutdruck noch zusätzlich in die Höhe. Der Höchstwert lag bei 218/160. Ich hörte noch, wie der Herzspezialist sagte: „Verdreifachen Sie die Dosis von 5 auf 15 ml.“ Danach hatte ich einen Kreislaufzusammenbruch und schlief erstmal eine Runde.

Anschließend bekam ich einen Entlassungsbrief für den Hausarzt und entsprechende Medikamente verschrieben. Natürlich nahm ich diese die ersten Monate auch ein. Doch irgendwann fragte ich mich: Soll das dein Leben sein? Am Wochenende die Blutdrucktabletten für die kommende Woche einsortieren? Der Arzt hatte mir ja auch gesagt, Bewegung wäre gut – und natürlich abnehmen ...

Als Erstes besorgte ich mir also eine Waage, die im Gegensatz zu meiner bisherigen nicht schmeichelt, sondern mein wahres Gewicht anzeigt. Die Wahrheit sah so aus: 67,45 kg bei 1,32 Meter Größe. Auf dem Land gibt es viele Fahrradwege, daher kaufte ich mir ein neues Fahrrad. Meine erste Strecke betrug 2 km zum Nachbarort und 2 km zurück. Anfangs war das schon anstrengend genug für mich. Die ersten zwei Kilogramm (vor allem Körperwasser) waren auch schnell weg. Bald konnte ich die Entfernung bis zum übernächsten Ort vergrößern (also etwa 4 km hin und 4 km wieder zurück), wobei ich anfangs wieder etwas ins Schwitzen kam. Abermals purzelten ein paar Pfunde. Danach hat es allerdings erstmal lange gedauert – etwa vier Wochen –, bis sich wieder etwas auf der Waage tat.

Mittlerweile fahre ich Strecken von bis zu 15 – 20 km pro Tag und die Waage zeigt aktuell 53,65 kg an. Die Tabletten nehme ich zwar noch, mittlerweile aber eher vorsorglich, und ich messe täglich meinen Blutdruck. In meinem Kühlschrank lagern sogar noch Notfalltropfen, falls



der Blutdruck wieder über 160/110 ansteigen würde – aber ich hoffe und denke, dass ich darauf nicht mehr zurückgreifen muss.



Im Frühjahr/Sommer bin ich normalerweise fünf bis sechs Mal pro Woche mit dem Fahrrad unterwegs. Jetzt im Herbst naturgemäß etwas seltener, doch das versuche ich, durch Trainingseinheiten auf Trimm-Rad und Laufband auszugleichen. An meiner Ernährung habe ich aber wenig geändert; ich wollte kein Radikal-Fasten, weil da hinterher sowieso wieder der Jo-Jo-Effekt zuschlägt. Sicherlich gab es einige Momente, wo ich vielleicht wieder ins alte Fahrwasser zurückgefallen wäre, als eine Zeit lang keine Gewichtsverbesserungen zu erkennen waren, aber der Aufenthalt im Krankenhaus mit Kreislaufkollaps war für mich ein deutlicher Warnschuss, dass ich umgehend etwas an meinem Lebensstil ändern muss. Der Gedanke „Ist es sonst vielleicht bald vorbei mit mir?“ war ein Ansporn, der mir über solche Phasen hinweggeholfen hat.

## Markus Söder dankt Ehrenamtlichen im Goldenen Saal in Augsburg



Monika Sirch

Rund 500 Ehrenamtliche aus dem Regierungsbezirk Schwaben waren am Mittwochabend, 30. November 2022, zu einem Empfang des Bayerischen Ministerpräsidenten Dr. Markus Söder im Augsburger Rathaus eingeladen: Bürgerinnen und Bürger – Männer und Frauen, die sich ehrenamtlich engagieren. Auch ich durfte dieser Einladung mit einer Begleitperson folgen.

Wir beide reisten für diesen ganz besonderen Abend bereits am Nachmittag nach Augsburg. Um in Weihnachtsstimmung zu kommen, besuchten wir zunächst den Weihnachtsmarkt. Selbstverständlich wurde auch noch genügend Zeit für einen Besuch im Café Eber eingeplant. Kurz darauf ging es mit der Tram zurück ins Hotelzimmer, um uns für diesen ganz besonderen Abend gedanklich vorzubereiten und festlich einzukleiden.

Wir nahmen eine Tram früher, um auch wirklich nicht zu spät zu erscheinen. Die Polizei war an diesem Abend überaus präsent und die Security an allen Ecken zu sehen. Das Ambiente des Goldenen Saales ist selbst ohne einen Empfang wunderschön. Wir waren bei den ersten Gästen, die mit der Eintrittskarte in Händen in den Goldenen Saal über die Stufen in den 3. Stock schritten. Schon erklangen die ersten bayerischen Klänge der Musik. Es füllte sich immer mehr und sodann warteten wir Ehrenamtliche auf die Ankunft von Herrn Ministerpräsidenten Dr. Markus Söder. Aufgrund meiner Größe bin ich bei solchen Gelegenheiten fast immer vorne zu finden! Das war schon ein schönes Gefühl, als Dr. Söder plötzlich so ganz nah an uns vorbei in Richtung Bühne schritt. Wie könnte es in der heutigen Zeit anders sein, mit jeder Menge zivilem Wachpersonal.



Monika und Johann

Auf der Bühne wurde er ebenfalls streng bewacht. Er hielt eine sehr schöne illustre und auch nachdenkliche Rede. Er dankte den ganzen Ehrenamtlichen unter uns, seien es Feuerwehrleute, DLRG, Wasserwacht, der Tafel, Mitglieder aus Sport- und Musikvereinen etc., dass wir uns in unserer Freizeit für viele Bürgerinnen und Bürger einsetzen. „Man müsste tausende von hauptamtlichen Stellen schaffen und Milliardenbeiträge investieren, um das aufzufangen, was das Ehrenamt leistet“, rechnete uns Söder vor. Als Aufheiterung an diesem Abend bekamen wir noch Besuch von Edmund Stoiber sowie Horst Seehofer, alias dem Kabarettisten Wolfgang Krebs. Auch hierbei amüsierten wir uns prächtig.

Söder hat die Empfänge in den Regierungsbezirken von Bayern neu eingeführt und er will damit ein Zeichen der Wertschätzung setzen. Der bayerische Ministerpräsident zeigte sich an diesem Abend äußerst nahbar. Natürlich fand auch ich den Weg mit Jo als Fotograf über einen Polizisten zu ihm. Gleich nach dem Interview mit AllgäuTV war ich an der Reihe. Ein bisschen merkte man mir sodann die Aufregung an. Herr Dr. Markus Söder ist ja über 1,90 m groß und als erstes sagte er gleich mal mit einem Lächeln „Ich setze mich hier an den Rand der Bühne, dann sind wir auf Augenhöhe“. Es war eine sehr nette Begegnung.





Monika mit Ministerpräsident Markus Söder

Herr Gesundheitsminister Klaus Holetschek aus dem Stimmkreis Memmingen war beim Empfang ebenfalls anwesend. Als der bayerische Gesundheitsminister sah, dass Herr Markus Söder mit mir gerade ein Selfie machte, kam er um die Ecke und ließ es den Ministerpräsidenten wissen, dass er in meiner Gruppe bereits über 21 Jahre Mitglied sei. Noch ein Selfie mit dem Gesundheitsminister und wir kamen mit anderen Leuten ins Gespräch. Es gab bayerische Schmankele und einen sehr guten Wein aus Franken. Auch der Unterallgäuer Landrat, Alex Eder, durfte auf einem Selfie mit mir nicht fehlen. Denn schließlich war er es, der einigen anderen Ehrenamtlichen aus dem Landkreis Unterallgäu sowie mir diesen Besuch beim Ministerpräsidenten erst ermöglicht hatte.

Am Ende des Abends bekamen wir noch eine Bitte mit auf den Heimweg: „Hören Sie bitte nicht auf, sich zu engagieren!“ Gesagt, getan – somit ging es mit meinem Ehrenamt am übernächsten Tag gleich mit der Vorbereitung meiner eigenen Rede anlässlich unserer Adventsfeier meiner Gruppe weiter.





## Herbsttreffen im Bayerischen Wald in Elisabethzell 30. September bis 3. Oktober 2022



Silvia Stein

Am Freitag, 30. September, fahren wir nach Elisabethzell in das Hotel *Mariandl Singender Wirt*, wo wir sehr herzlich begrüßt wurden.

Nach Einchecken und Bezug unserer Zimmer machten Adelheid, Franz, Sabine und ich einen Spaziergang durch Elisabethzell. Wir besichtigten die Kirche und erkundeten die Umgebung.





Pfarrkirche St. Elisabeth

Gegen 14 Uhr waren wir wieder im Hotel, anschließend haben wir uns zu Kaffee und Kuchen im Restaurant eingefunden, wo sich nach und nach die anderen TeilnehmerInnen dazu gesellten, die mittlerweile eingetroffen waren. Die weiteste Anreise hatten Erika und Norbert Fydrich mit Ida. Schön, dass Ihr aus dem hohen Norden zu uns in den Süden gekommen seid!

Später fanden wir uns wieder im Restaurant zum Abendessen ein. Es erwartete uns ein reichhaltiges Salatbuffet, unterschiedlichste Vorspeisen, jede Menge exquisiter Hauptgerichte und Desserts für jeden Geschmack. Davor wurde uns ein „Magentratzer!“ (Gruß aus der Küche) serviert.



Erika, Norbert, Monika, Johann, Adelheid, Franz, Silvia, Sabine

Während des Essens wurden wir bereits von den *Aufdrehern* mit leiser Hintergrundmusik unterhalten. Nach dem Essen wurde schnell das Buffet abgebaut und die Tanzfläche freigegeben. Danach trat Stefan, der singende Wirt, auf die Bühne. Er und die *Aufdreher* haben uns und die anderen Gäste gut unterhalten und es wurde getanzt und gelacht.



Monika und Johann

Am Samstag fahren wir nach dem Frühstück nach Bodenmais und statteten dem Glaspardies Joska einen Besuch ab. Christian Meinzinger kam als Tagesgast dazu, das war sehr nett. Einige von uns haben schon Weihnachtsdeko oder andere schöne Dinge gekauft.



Christian, Monika, Erika mit Ida, Sabine, Franz, Norbert, Adelheid, Silvia, Johann



Glaskunst





Danach fuhren wir in das Café Winklstüberl und haben uns dort mit leckerem Kuchen und Kaffee oder Tee gestärkt, bevor es wieder zurück in unser Hotel ging.



Monika



Sabine

### Das Kuchenbuffet



Abends erwartete uns wieder ein köstliches Buffet. Bis spät in die Nacht haben wir danach zu Live-Musik getanzt und uns amüsiert.

Am Sonntag war nach dem Frühstück der Besuch des Baumwipfelpfades Bayerischer Wald geplant. Leider hat das Wetter nicht mitgemacht, es hat in Strömen geregnet. Als Alternative hat Johann kurzerhand den Besuch des *Bayerwald Xperiums – Die Welt der Wahrnehmung* vorgeschlagen.



Dort konnten wir uns auf eine ganz besondere Reise machen, auf der man Natur-Phänomene mit allen Sinnen erfahren durfte. An über 100 Experimentierstationen lernten wir naturwissenschaftliche Phänomene kennen und durch eigenes Ausprobieren verstehen.

Anfassen und Mitmachen war ausdrücklich erwünscht!

Silberteller mit Kopf „Johann“







Norbert an einer Versuchsstation



Kein echtes Wasser, aber täuschend ähnlich



Monika und Johann beim Bau einer Leonardo-Brücke



Sabine in einer Seifenblase

Adelheid in der  
Resonanzkugel





Auch Silvia ist experimentierfreudig

Das XPERIUM bringt die Welt der Phänomene auf spannende, lustige, faszinierende Art näher. Mal akustisch, optisch, physikalisch, mal mathematisch.

Es war wirklich spannend, interessant und lustig, eine tolle Alternative zum Baumwipfelpfad, das schlechte Wetter war schnell vergessen.

Am Nachmittag trafen wir uns im Hotel und stärkten uns mit Kaffee und Kuchen.

### Gruppenfoto mit Stefan, dem Singenden Wirt



Silvia, Franz, Johann, Monika, Erika, Stefan, Norbert, Adelheid, Sabine

Nach dem köstlichen Abendessen erwartete uns wieder Live-Musik, gutes Essen und Tanz.



Danke an Monika und Johann für die Organisation dieses tollen Herbsttreffens im Bayerischen Wald!

Am Montag machten wir uns nach einem ausgiebigen und guten Frühstück auf den Heimweg.

## Barrierefrei auf dem Christkindlmarkt



Adelheid Jung

An einem Sonntag in der Adventszeit machte ich mit meiner Schwester einen Spaziergang rund um unser Stadtviertel. Auf dem Nachhauseweg entdeckten wir einen Glühweinstand, an dem es einen Tisch zum Abstellen des Glühweins genau in meiner Höhe gab und der auch mit einem Rollstuhl-Symbol markiert war. Natürlich mussten wir ihn mit einer Tasse Glühwein testen, damit auch ein Foto für die TROTZDEM gemacht werden konnte.



In der Münchner Sendlinger Straße

Eine Woche später ist uns an einem anderen Christkindlmarkt ein weiterer Tisch aufgefallen, der für kleinwüchsige Menschen optimal war.

Am Münchner Marienplatz



Schön, dass mittlerweile das Thema Barrierefreiheit stärker ins Bewusstsein gerückt ist!

**Silvestertreffen**  
**30. Dezember 2022 bis 2. Januar 2023**  
**in Bad Aibling**



Monika Sirch

Der Landesverband Bayern richtete 2022 ein Silvestertreffen aus. Es ging nach Bad Aibling in Oberbayern, ins Hotel St. Georg.

Zu unserer Freude war es ein internationales Treffen mit 21 TeilnehmerInnen. Aus der Schweiz, den Landesverbänden Bayern, Baden-Württemberg, Rhein-Hessen-Saar und Nordrhein-Westfalen reisten wir alle nach Bad Aibling, um gemeinsam den Jahreswechsel im Landkreis Rosenheim zu erleben. Es freute uns sehr, dass Andra den weiten Weg aus Rumänien mit dem Flugzeug auf sich genommen hatte und wir sie nach langer Zeit wieder einmal begrüßen und wiedersehen durften.

Der Wetterbericht hatte milde Temperaturen angekündigt, so dass eine weiße Winterlandschaft zu Silvester leider nicht zu erwarten war.



Wir durften uns auf drei Tage Silvester-Arrangement freuen – es beinhaltete 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, Dinner-Abend-Buffets und großer Silvestergala unter dem Motto „Orientalische Nacht“.

Der Ort und das Hotel war vielen von uns ja noch vom Bundestreffen 2002 in guter Erinnerung und wir waren gespannt, wie nach 20 Jahren sich so manches wohl verändert hatte. Das Schwimmbad, die Sauna, alles wurde von uns an diesen Tagen ausgiebig getestet.

Sehr herzlich wurden wir vom Hoteldirektor und seiner Assistentin mit einem Sektumtrunk am Abend vor dem Abendessen begrüßt. Am Anreiseabend hatte man sich untereinander viel zu erzählen und der Tag klang an der Bar aus.

Den Samstag bis zur Silvestergala gestaltete jeder für sich nach seinen eigenen Wünschen. Einige erkundeten Rosenheim, andere machten das Städtchen Bad Aibling unsicher und so manch andere genossen die Wellnesslandschaft des Hotels oder gingen in der näheren Umgebung spazieren.

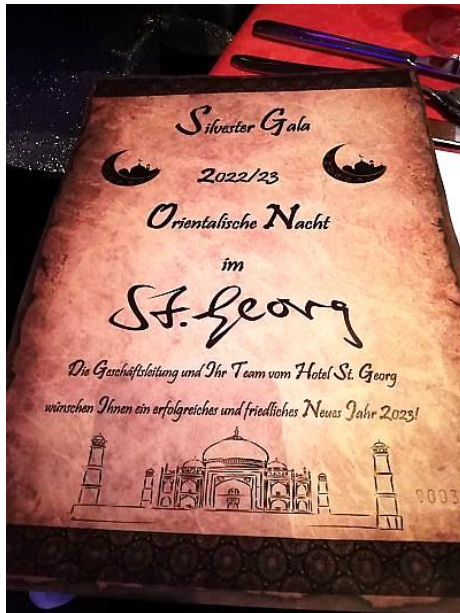


Norbert, Birgit, Adelheid, Franz, Silvia, Andra

# Spaziergang durch Bad Aibling



Angesagt war um 17:45 Uhr ein interner Pressetermin für ein Gruppenfoto, bevor das Silvesterprogramm seinen Lauf nahm.





Beat und Jaqueline



Andrea, Silvia, Andra



Beat, Andra



Beate, Svea



Rosi, Johann

Norbert



Die Zeit bis zum Jahreswechsel verging wie im Flug: Galabuffet, Live-Band mit Tanz, Tombola, Vorstellung einer Bauchtänzerin und eines Zauberers und ein Feuerwerk ließen die Stunden bis Mitternacht schnell vergehen.

Svea, unser jüngstes Mitglied an diesem Wochenende, hat es allen angetan. Der Zauberer holte sie zur Unterstützung bei einer der Einlagen auf die große Bühne und Svea war bei der Ziehung der Gewinnerzahlen für die Tombola die Glücksfee. Auch eine Teilnehmerin unserer Gruppe durfte einen Preis in Empfang nehmen.



Svea und der Zauberer

Für ein paar Minuten stockte unserer Gruppe kurz vor Mitternacht der Atem. Ein Gruppenmitglied hatte sich leider verletzt. Jedoch ging am Ende alles gut aus.

Wir zeigten es den anderen ca. 500 Gästen samt Hotelcrew, dass wir alle zusammen mitten im Leben stehen, Freude am Leben haben und genau so einen Grund zum Feiern haben wie alle anderen an diesem Tag – sei es auf dem Parkett oder mit unserer Lebensfreude. Wir haben mal wieder die „Normalen“ schwer beeindruckt. So mancher der Gäste ließ uns das auch wissen.

Am Neujahrstag schlossen sich einige von uns dem Anti-Kater-Marsch mit Glühweinstopp an. Die Bewegung tat sichtlich gut und der erste Tag des neuen Jahres klang mit einem bayerischen Abendbuffet aus.



Franz, Adelheid, Rosi, Hartmut, Johann, Jaqueline, Silvia



Schnell war das Silvesterwochenende wieder vorbei – alle gingen wir bestärkt in ein neues Jahr.

Gerade in so turbulenten Zeiten und den aktuellen Krisen war es schön, mal wieder alle zu sehen, den Zusammenhalt zu spüren und anderen zu zeigen, dass wir alle mitten im Leben stehen.





## Veranstaltungen von Bayern



Johann Sirch

Vorläufige Planungen des Landesverbandes Bayern:

- 10. bis 12. März 2023 Wellnesswochenende in Lindau
- 24. Juni 2023 Stammtisch
- 19. August 2023 Stammtisch
- 29. September bis 3. Oktober 2023 Herbsttreffen in der Umgebung vom Tegernsee
- 25. bis 26. Oktober 2023 ConSozial, Nürnberg
- 11. November 2023 Stammtisch
- 1. bis 3. Dezember 2023 Adventstreffen in Aschaffenburg

# Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

## Besuch im Freilichtmuseum Kiekeberg



Helga Kramer

Für den 8. Oktober hatten wir einen Besuch im Freilichtmuseum Kiekeberg vor den Toren Hamburgs geplant. Dort gibt es viele alte landwirtschaftliche Gebäude und Geräte und eine Ausstellung über Landwirtschaft und Ernährung zu sehen. Leider war gerade an diesem Tag der große Bahnausfall in ganz Norddeutschland wegen durchtrennter Kabel. Daher haben es nur zwei Mitglieder, Michael und Elisabeth, dahin geschafft. Die anderen konnten nicht fahren oder haben sich nicht getraut, weil es lange keine verlässlichen Informationen gab, was fährt. Vielleicht holen wir anderen den Besuch noch nach.



Am 4. Februar 2023 haben wir im Café Würfel & Zucker einen Spielesachmittag verbracht. Dort sind die Regale an den Wänden voll mit allen möglichen Gesellschafts- und Kartenspielen. Wir haben uns für das Würfelspiel 21 entschieden. Dabei bekommen alle MitspielerInnen eine Karte mit fünf Reihen, auf denen Würfel in verschiedenen Farben abgebildet sind. Dann wird reihum mit sechs verschiedenfarbigen Würfeln gewürfelt. Danach schaut man, ob man die gewürfelten Augenzahlen in der entsprechenden Farbe in der ersten Reihe auf der Karte hat. Die Punkte darf man darauf notieren. Wenn der erste Spieler seine Karte voll hat, ist das Spiel beendet und die Punkte werden zusammengezählt. Danach haben wir uns mit einem Pizzabuffet gestärkt. Wir haben uns vier verschiedene Pizzen ausgesucht, die aufgeschnitten gebracht wurden. So konnten wir uns durchprobieren. Einige haben anschließend noch ein anderes Spiel probiert und eine Mitarbeiterin (ein Erklärbar) hat uns ein Kartenspiel gezeigt.



Michael, Karin, Elisabeth, Karen



Helga, Elisabeth

Seit dem Sommer haben wir wieder unseren offenen Stammtisch am 2. Freitag im Monat um 15 Uhr in unserem neuen Lokal Laufauf, Kattrepel 2. Das vorherige lag direkt neben dem Hauptbahnhof und war entsprechend lebhaft. Daher hatte ich, als man sich wieder treffen durfte, eines gesucht, das zentral, aber etwas ruhiger in einer Nebenstraße ist, um das Infektionsrisiko gering zu halten. Es ist urig hamburgisch und hat freundliches Personal. Mit nur drei Stufen am Eingang und ebenerdigem WC ist es auch barrierearm.

# Landesverband Kurhessen-Harz

## Landestreffen in Marburg 26. bis 28. August 2022



Margret Trütken-Hanst

Ein letztes wunderschönes Treffen mit Dietmar und unserem Landesverband in seiner Geburtsstadt Marburg wurde wunderbar von Christiane und Frank Göldner organisiert.

Von Anfang an war mir klar: Dieses Treffen, da fahren wir hin.

Ich wusste, es gibt einen Anspruch auf ein Pflegebett über die Krankenkasse. Dietmar hatte inzwischen Pflegegrad 4.

Und tatsächlich gab es – Wunder, oh Wunder – ein Pflegebett im Hotel im Kornspeicher, das ein Inklusionshotel ist, noch dazu in einem wunderschönen Dachzimmer. Während die anderen eine Kahn-Tour machten, haben wir entspannt.



Dietmar bei der Mittagsruhe  
in seinem Rollstuhl

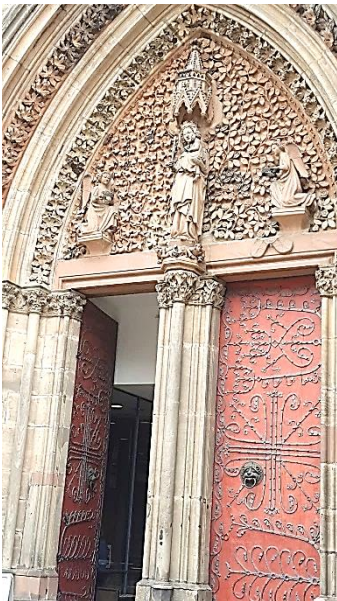
Dietmar im Pflegebett





Luna, Olaf, Lydia, Florian, Heike, Jaqueline, Frank, Christiane, Ivonetta

Es war ein kleines gemütliches Wiedersehen in Marburg mit vielen tollen Sehenswürdigkeiten, u. a. gibt es einen Aufzug als Verkehrsmittel, der uns von der Unterstadt in die Oberstadt (Altstadt) gebracht hat. Der Höhepunkt unserer Stadtführung war die Elisabethkirche. Diese Kirche wurde 1235 bis 1283 über dem Grab der Heiligen Elisabeth erbaut, ist eine der bekanntesten Wallfahrtstätten und die früheste rein gotische Kirche östlich des Rheins, ein beeindruckendes Werk. Wer Gotik liebt wie ich, sollte sie gesehen haben.



Portal der Elisabethkirche



Oberstadt von Marburg



Dietmar, Frank, Christiane, Lydia, Olaf und die Stadtführerin





Besichtigung der Kirche



Ivonna, Olaf mit Luna, Frank, Christiane, Heike, Lydia, Jaqueline, Florian

Wir haben nicht alles mitgemacht, was Christiane und Frank angeboten haben, dafür haben Dietmars Kräfte nicht mehr gereicht. Aber wir waren ganz entspannt dabei. Danke Christiane und Frank Göldner!

Das Restaurant Thessaloniki, das ca. 600 Meter vom Hotel entfernt ist und direkt neben dem Bahnhof liegt, haben Dietmar und ich gleich zweimal aufgesucht, am Anfang und am Ende unserer Reise.

Anbei ein paar Foto-Impressionen:



Christiane und Dietmar



Dietmars letzte Autofahrt



Dietmar ist am 13.09.2022 an den Folgen seiner AML-Leukämie-Erkrankung verstorben. Ihm wurde durch eine Knochenmarkstransplantation eine Lebensverlängerung von zwei Jahren geschenkt.

Die Knochenmarkstransplantation am 2. Oktober 2020 ist sehr gut verlaufen. Aber in den folgenden zwei Jahren hatten wir viele Klinikaufenthalte in der Medizinischen Hochschule. Zum Glück wurde ich immer mit aufgenommen, somit hatten wir Glück im Unglück. Kommunikationsunterstützerin war das Zauberwort.

So waren wir in guten und schlechten Zeiten vereint. Ich war schon seit März 2019 wegen wiederkehrender Depressionen krankgeschrieben und habe inzwischen die Zusage zur vollen Erwerbsminderungsrente erhalten.

Das alles war ein wirklich steiniger Weg, an dem ich letztendlich innerlich gewachsen bin.

Dietmar hat bis zum Schluss intensiv und mit Humor gelebt.

Seine letzten Worte waren: "Und gleich kommt meine Frau und holt mich ab und dann geh'n wir spazieren".

Und dann fielen seine Augen für immer zu.

Im Landesverband haben wir uns übrigens vor 25 Jahren lieben gelernt.



Margret und Dietmar

## Einladung zum Gesundheitswochenende



Lydia Maus

Wir werden auch in diesem Jahr unsere LV-Hauptversammlung mit einem Gesundheitswochenende verbinden. Zu diesem Treffen laden wir nach Bad Salzdetfurth für das Wochenende 24. bis 26. März 2023 ein.

Am Freitag treffen wir uns ab 18 Uhr zum gemeinsamen Abendessen im Restaurant des Hotels Kronprinz. Nach dem Frühstück werden wir die LV-Hauptversammlung durchführen und danach im Solebad des Kurortes entspannen. Das 30 bis 33°C warme Wasser hat einen 3%-igen Solegehalt und ist damit eine Wohltat für Haut und Gelenke. Am Sonntag geht es nach einem reichhaltigen Frühstück wieder heim.

Die Übernachtung im barrierefreien Hotel Kronprinz (Unterstraße 105, 31162 Bad Salzdetfurth) kostet für uns pro Person und Nacht 45,00 € im DZ und 60,00 € im EZ.

Mitglieder aus anderen Landesverbänden und InteressentInnen sind herzlich willkommen. Bitte meldet Euch bis zum 17. März bei mir an: Tel.: 05126 8020220, E-Mail: [lydia.maus@kleinwuchs.de](mailto:lydia.maus@kleinwuchs.de)

# Landesverband Nordrhein-Westfalen

**Wochenendseminar  
22.10.2022 bis 23.10.2022 in Witten**



Karin Schlitt

„Erste Hilfe kann jeder!“ – Erste Hilfe-Lehrgang für kleinwüchsige Menschen

Seminarleitung: Gabriel Tesic – Erste-Hilfe-Ausbilder des ASB Bielefeld

„Stabile Seitenlage, Herzdruckmassage ... wie funktionieren diese Erste-Hilfe-Maßnahmen nochmal?“ „Wie können wir uns mit unseren unterschiedlichen körperlichen Konstitutionen einbringen, um Verletzten zu helfen oder Leben zu retten?“ Antworten auf diese Fragen bot in sehr anschaulicher Weise Gabriel Tesic, Erste-Hilfe-Ausbilder des ASB Bielefeld, in einem Erste-Hilfe-Lehrgang für kleinwüchsige Menschen, der im integrativen Hotel Ardey in Witten stattfand.

14 Mitglieder des VKM Landesverbandes NRW verfolgten zunächst die kurzweiligen und sehr interessanten Erklärungen zu den allgemeinen Maßnahmen in Notfallsituationen, zur Rettungskette, zu Stromunfällen, Unfällen mit Gefahrstoffen und Verkehrsunfällen. Ein wichtiger Hinweis, den Verbandskasten und das Warndreieck im PKW nicht im Kofferraum, sondern griffbereit in der Fahrerkabine zu lagern, wurde von einigen Mitgliedern in der Pause direkt umgesetzt.



Karin und Christel

Praktische Übung beim Erste-Hilfe-Seminar



Sandra und Mike



Nach der Pause erläuterte Gabriel Tesic die Anzeichen und entsprechenden Hilfemaßnahmen bei verschiedenen Notsituationen, wie Atemnot, Herzinfarkt, Verschlucken, Bewusstlosigkeit, Krampfanfällen und Schlaganfall. In der Praxis durften wir dann die stabile Seitenlage, die Herzdruckmassage sowie das Anlegen von Verbänden üben. Dabei nahm Gabriel Tesic auf unsere unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen Rücksicht und gab individuell wertvolle Hinweise für die Praxis. Sofern wir selbst nicht direkt helfen können, sollten wir andere Personen zur Hilfeleistung ermutigen, diese durch deutliche Ansagen anleiten und natürlich den Notruf 112 wählen. Wir ließen den ersten Tag bei gemeinsamem Abendessen und anschließenden Gesprächen ausklingen.

Am zweiten Tag trafen sich alle nochmal zu einer Gesprächsrunde, in der wir uns insbesondere über unsere Erfahrungen mit ÄrztInnen und Krankenhäusern austauschten. Wir alle stellten fest, dass sich ÄrztInnen kaum Zeit nehmen, sich mit unseren besonderen körperlichen Konstitutionen auseinanderzusetzen und individuelle wirkungsvolle Hilfe anzubieten. Vielleicht können die neuen Medizinischen Zentren für Erwachsene mit Behinderung hier zu einer Verbesserung unserer medizinischen Versorgung beitragen.

Mit der Erkenntnis „Erste Hilfe kann jeder!“ und mit der Erinnerung an eine schöne gemeinsame Zeit machten wir uns am Mittag wieder auf den Heimweg. Ein herzlicher Dank gilt dem Vorstand für die tolle Organisation und insbesondere der Krankenkasse AOK NordWest für die finanzielle Unterstützung.



## Niederrhein trifft Bodensee



Karin Schlitt

Beim Bundeskongress im Juni 2022 in Soest habe ich Alice und Jens Wagener kennengelernt.

Da ich regelmäßig Verwandte am Bodensee besuche, wurde ein baldiges Wiedersehen dort vereinbart. Bereits Ende August machte ich Urlaub in Konstanz. An einem Wochenende fuhr ich mit der Fähre hinüber nach Meersburg, wo mich Alice abholte. Sie zeigte mir viele schöne Ecken auf dieser Seeseite, bevor wir uns in Überlingen beim Kaffee ausgiebig unterhielten.



Wir verbrachten einen gemütlichen Abend bei leckerem Essen und Wein in ihrem Haus in Salem. Neben ihren drei Katzen haben Alice und Jens Shetlandpony „Zorro“, mit dem wir bei herrlichem Sonnenschein am Sonntag eine ausgiebige Kutschfahrt unternahmen. Das schöne Wochenende verging wie im Flug. Es war bestimmt nicht mein letzter Besuch.



Bei der Kutschfahrt



## Weihnachtsfeier am 04.12.2022 in Witten



Christel Meuter

Am 04.12.2022 feierten wir in gemütlicher Runde unsere Weihnachtsfeier im Ardeyhotel.

Auch in diesem Jahr warteten einige Besonderheiten auf uns.

Der Weihnachtsmann kam ganz spontan vorbei. Er wurde natürlich mit einem großen Hallo begrüßt und hatte für alle eine Überraschung dabei. Es begann ein großes Rätselraten ... wer könnte der Nikolaus sein?



Nikolaus

Das Rätseln ging weiter. Verena Pauen verteilte Zettel, auf denen sieben verschiedene Weihnachtsbräuche aus ganz unterschiedlichen Ländern standen:

## Weihnachtsrätsel:

Aus welchem Land kommen diese Weihnachtsbräuche?

1. Weihnachtsbrauch:

Das Julfest ist Tradition in **Skandinavien**. Es entstammt alten Ernte- und Mittwinter-Bräuchen, bei denen Julbrot gebacken, Julbier gebraut und Julstroh in der Julstube verstreut wurde.

Typisch **finnisch**: das gemeinschaftliche Saunabad am 24. und "gebackener **Schwede**", das Festtagsgericht aus Schweinefleisch. Das Julfest endet am 13. Januar mit einem zünftigen Gelage.

2. Weihnachtsbrauch:

Nicht der Weihnachtsbaum, sondern prächtig geschmückte Krippen stehen im Mittelpunkt der **italienischen** Weihnacht. Alle Nachbarn wetteifern um die schönste "presepio". Heiligabend findet eine Art Familien-Lotterie statt. Jeder zieht aus einem Säckchen die Nummer seines Geschenks. Am 6. Januar kommt "Befana", eine alte, hässliche Hexe mit Besen, und bringt braven Kindern Geschenke, bösen ein Stückchen Kohle.

3. Weihnachtsbrauch:

In **England** kommt Plumpudding auf den Tisch und natürlich "Gregor", der typische **britische** Turkey. Der Nachwuchs geht zu "Pantomimen" – tumultartigen Märchen-Aufführungen. Am 6. Januar klingelt "Mari Lwyd" an den Haustüren und stellt Rätsel. Wer die Antwort nicht weiß, wird von ihr gebissen (!!!) und muss die weißvermummte Gestalt verköstigen.



4. Weihnachtsbrauch:

"Le Reveillon", der Weihnachtsschmaus, ist der Höhepunkt des **französischen** Festes. Parade-Dessert: "Buche de Noel", eine Schokoladen-Biskuitrolle. Im **Elsaß**, wo 1605 der Weihnachtsbaum erfunden wurde, wird das Christkind von dem bösen Hans Trapp begleitet. Im 16. Jahrhundert war Hans Hofmarschall beim Kurfürsten von der Pfalz.

5. Weihnachtsbrauch:

In **Griechenland** ziehen am 24. Dezember Kinder mit Trommeln und Glocken durch die Straßen, singen die Kalanda (Lobgesänge, die Glück bringen sollen) und bekommen dafür kleine Geschenke. 12 Nächte lang werden dann Weihnachtsfeuer zum Schutz vor den Kalikanzari (Kobolden) entzündet. Höhepunkt des Weihnachtsfestes ist Epiphania am 6. Januar.

6. Weihnachtsbrauch:

Wegen des julianischen Kalenders bringt Väterchen Frost den Kindern in **Russland** erst am 31. Dezember die Geschenke. Er wird von einem Mädchen, der Schneeflocke, und einem Jungen, Neujahr, begleitet. Am 11. Januar, in **Russland** Neujahr, endet die Weihnachtszeit.

7. Weihnachtsbrauch:

"Happy Xmas" – der lässige Spruch der **Amerikaner** hat einen tieferen Sinn. Das "X" ist der Anfangsbuchstabe der griechischen Schreibweise von Christus. Dank der vielen Auswanderer ist Weihnachten in den **USA** ein multikulturelles Treiben mit Dutzenden aus Europa importierten Bräuchen. Einmalig sind jedoch die gigantischen Christmas-Paraden.

Die GewinnerInnen des Weihnachtsrätsels erhielten natürlich auch Preise.





Verena, Heide, Manuela, Karin

Udo Thomaschewski las eine Weihnachtsgeschichte vor „Gwendolin, der Weihnachtswichtel“, die zum Schmunzeln einlud. Natürlich verwöhnte uns das Hotel wieder mit einem tollen Büfett.

Es war eine harmonische Feier mit ganz viel Spaß.



Lisa und Udo

# Interessantes aus den Medien

## Deutsche Rentenversicherung

### Änderungen in der Rentenversicherung zum 1. Januar 2023

Zum Jahresbeginn 2023 ergeben sich in der gesetzlichen Rentenversicherung verschiedene Änderungen, auf die die Deutsche Rentenversicherung hinweist.

#### **Reguläre Altersgrenze wird angehoben**

Die Altersgrenze für die reguläre Altersrente steigt zu Beginn des nächsten Jahres auf 66. Das gilt für Versicherte, die 1958 geboren wurden und im nächsten Jahr 65 werden. Für diejenigen, die später geboren wurden, erhöht sich das Eintrittsalter weiter. 2031 ist die reguläre Altersgrenze von 67 Jahren erreicht.

#### **Altersgrenze für die Altersrente für besonders langjährig Versicherte steigt**

Bei der abschlagsfreien „Rente ab 63“ für besonders langjährig Versicherte steigt die Altersgrenze für 1960 Geborene auf 64 Jahre und vier Monate. Für diejenigen, die später geboren wurden, erhöht sich das Eintrittsalter weiter, bis 2029 dann die Altersgrenze von 65 Jahren erreicht sein wird. Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte kann in Anspruch nehmen, wer mindestens 45 Jahre in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert war.





## **Hinzuverdienstgrenze für vorzeitige Altersrenten fällt weg**

Ab Januar 2023 wird die Hinzuverdienstgrenze für vorgezogene Altersrenten wegfallen. Zusätzliche Einkünfte führen somit nicht mehr zur Kürzung einer vorgezogenen Altersrente. Mit der Regelung soll die Weiterarbeit oder Wiederaufnahme einer Beschäftigung nach Renteneintritt erleichtert werden. Die Aufhebung der Hinzuverdienstgrenze gilt für Neu- und Bestandsrentner.

## **Hinzuverdienstgrenzen für Renten wegen Erwerbsminderung steigen**

Änderungen gibt es auch bei den Hinzuverdienstregelungen für Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit. Erwerbsminderungsrenten können ab 1. Januar 2023 unter Beachtung dynamischer Hinzuverdienstgrenzen bezogen werden. Beim Bezug einer Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung ergibt sich 2023 eine Hinzuverdienstgrenze von rund 35.650 Euro, bei Renten wegen voller Erwerbsminderung von rund 17.820 Euro.

## **Verbesserte Absicherung bei Erwerbsminderung**

Die Höhe der Erwerbsminderungsrente berechnet sich aus den bisher zurückgelegten Versicherungszeiten. Zusätzlich werden erwerbsgeminderte Menschen durch eine sogenannte Zurechnungszeit so gestellt, als hätten sie mit ihrem bisherigen durchschnittlichen Einkommen weitergearbeitet und Beiträge gezahlt. Dadurch erhalten sie eine höhere Rente. Seit 2019 wird die Länge der Zurechnungszeit an das reguläre Rentenalter angepasst. Endete die Zurechnungszeit bei einem Rentenbeginn im Jahr 2022 mit 65 Jahren und elf Monaten, so endet diese bei einem Rentenbeginn im Jahr 2023 mit 66 Jahren.

## **Beitragssatz bleibt stabil**

Der Beitragssatz in der gesetzlichen Rentenversicherung beträgt ab dem 1. Januar 2023 weiterhin 18,6 Prozent in der allgemeinen Rentenversicherung.

## **Beitragsbemessungsgrenze ändert sich**

Die Beitragsbemessungsgrenze in der Rentenversicherung steigt in den alten Bundesländern von monatlich 7.050 auf 7.300 Euro und in den neuen Bundesländern von monatlich 6.750 auf 7.100 Euro. Sie bestimmt den Höchstbetrag, bis zu dem Arbeitseinkommen bei der Berechnung des Rentenversicherungsbeitrags berücksichtigt wird. Für darüberhinausgehendes Einkommen werden keine Beiträge gezahlt.

## **Freiwillige Versicherung: Mindest- und Höchstbeitrag steigt**

Auf 96,72 Euro steigt 2023 der Mindestbeitrag. Grund hierfür ist die Anhebung des Mindestlohns auf 12 Euro je Stunde und der damit verbundenen Erhöhung der Minijobgrenze auf 520 Euro monatlich. Der Höchstbetrag zur freiwilligen Versicherung für das Jahr 2023 steigt in den alten und neuen Bundesländern von 1.311,30 Euro auf 1.357,80 Euro im Monat. Freiwillige Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung können alle zahlen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben und mindestens 16 Jahre alt sind. Sie dürfen allerdings nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung versicherungspflichtig sein. Ausgeschlossen von der Möglichkeit sind auch Versicherte, die die reguläre Altersgrenze erreicht haben und eine volle Altersrente beziehen.

## **Midijob: Höchstgrenze für Beschäftigungen im Übergangsbereich steigt**

Die seit Oktober 2022 geltende monatliche Höchstgrenze für Beschäftigungen im sogenannten Übergangsbereich wird ab 1. Januar 2023 von 1.600 Euro auf 2.000 Euro angehoben. Arbeitnehmer, die regelmäßig zwischen 520 Euro und 2.000 Euro verdienen, gelten als Midijobber. Bei einem Verdienst innerhalb dieses Übergangsbereichs zahlen Midijobber einen reduzierten Beitragsanteil zur Sozialversicherung, der bis zum Erreichen der Obergrenze von 2.000 Euro steigt und erst dann der vollen Beitragshöhe entspricht. Die Rentenansprüche vermindern sich dadurch aber nicht, sondern werden auf Basis des vollen Verdienstes berechnet.

## **Höherer Steueranteil für Neurentner**

Wer 2023 in den Ruhestand geht, muss einen höheren Anteil seiner Rente versteuern. Ab Januar 2023 steigt der steuerpflichtige Rentenanteil von 82 auf 83 Prozent. Somit bleiben 17 Prozent der ersten vollen Bruttojahresrente steuerfrei. Bei Bestandsrenten bleibt der festgesetzte steuerfreie Rentenbetrag bestehen.

Quelle: [https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Ueber-uns-und-Presse/Presse/Meldungen/2022/221221\\_aenderungen\\_rv\\_ab\\_januar\\_2023.html](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Ueber-uns-und-Presse/Presse/Meldungen/2022/221221_aenderungen_rv_ab_januar_2023.html),  
21.12.2022



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **DBS-Ehrenpreis für die Gold-Kraemer-Stiftung**

14.10.2022

Die Gold-Kraemer-Stiftung (GKS) hat den Ehrenpreis des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) 2022 erhalten. Während beide Organisationen im Alltag in direkter Nachbarschaft arbeiten, fand die Preisübergabe in Berlin statt. Beim Parlamentarischen Abend des DBS in den Räumlichkeiten des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands in Berlin nahm Prof. Dr. Hans Josef Deutsch, Vorstandsvorsitzender der GKS, die Auszeichnung von DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher sowie dem langjährigen Para Leichtathleten und Laudator Mathias Mester entgegen. Gestiftet hat den Preis die Toyota Deutschland GmbH.

„Seit inzwischen fünf Jahrzehnten unterstützt die Gold-Kraemer-Stiftung Menschen mit Behinderung auf vielfältigste Art und Weise mit viel Herzblut und Leidenschaft, aber auch mit großer Akribie, großem Know-how und noch größerem Engagement. Die Stiftung besticht durch ihr unnachahmliches Wirken für Menschen mit Behinderung sowie in besonderer Weise durch ihr Engagement für Inklusion im und durch Sport und hat sich diesen Preis zum 50. Geburtstag einfach



verdient“, sagte Mathias Mester in seiner Laudation und fügte an: „Dass ich als langjähriger Athlet des Deutschen Behindertensportverbandes den DBS-Ehrenpreis an die Frechener Gold-Kraemer-Stiftung verleihen darf, zu der ich bereits viele Berührungspunkte hatte, und dieser Preis dann auch noch von Toyota mit Sitz in Köln gestiftet wird, ist eine perfekte Kombination für mich als Mitglied des Teams Toyota ab.“

1972 gründete das Ehepaar Paul und Katharina Kraemer die Gold-Kraemer-Stiftung in Gedenken an ihren verstorbenen Sohn Rolf, der 1953 mit einer schweren Behinderung zur Welt kam und trotz intensiver Pflege nur 13 Jahre alt wurde. Zu dieser Zeit war die systematische Förderung von Familien mit Kindern mit Behinderung praktisch noch nicht vorhanden, wodurch Paul und Katharina Kraemer den Wunsch entwickelten, anderen Familien zu helfen. Inzwischen treibt die GKS zahlreiche Projekte voran und engagiert sich mit großer Vielfalt für Menschen mit Behinderung. So gibt es unter anderem das Zentrum für Arbeit durch Bildung und Sport mit einem Fußball- sowie einem Judo-Zentrum, das Projekt „Tennis für Alle“ mit Rollstuhl- und Blindentennis sowie Tennis für gehörlose Menschen und Menschen mit geistiger Behinderung und das Pferdesport- und Reittherapiezentrum, das durch den DBS zum Paralympischen Trainingsstützpunkt für Para Dressursport ernannt worden ist. Zudem gibt es die Schreibwerkstatt Blatt-Gold mit Redakteur\*innen mit kognitivem Förderbedarf, Rehasport und inklusive Sportkurse, das „kaethe:k“ Kunsthaus für Künstler\*innen mit kognitivem Förderbedarf, zahlreiche Wohn- und Betreuungsangebote sowie das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport.



„Die Gold-Kraemer-Stiftung hat sich mit ihrem umfangreichen Wirken für Menschen mit Behinderung einen Namen weit über die Grenzen des Rheinlands hinaus gemacht. Wir schätzen nicht nur die hervorragende Nachbarschaft und den engen Austausch, die GKS ist darüber hinaus vor allem eine große Unterstützerin, verlässliche Partnerin und wertvolle Mitstreiterin, um die Situation von Menschen mit Behinderung zu verbessern – im Sport wie auch in der Gesellschaft insgesamt“, betont DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher. Prof. Dr. Hans Josef Deutsch nahm den von Toyota gestifteten Ehrenpreis stellvertretend für die Stifter Paul und Katharina sowie die gesamte Gold-Kraemer-Stiftung entgegen: „Wir sind sehr dankbar für diese Auszeichnung und sehen sie als ein Zeichen dafür, dass in unserer Gesellschaft wirkliche Teilhabe und Selbstbestimmung aller Menschen mit Behinderung dann gelingt, wenn wir uns zusammentun und gemeinsam Strukturen in allen Bereichen unseres Lebens zum Wohle aller Menschen verändern. Der Sport ist hier ein wichtiger Steigbügel für Inklusion in unserem Land.“



**Auf dem Bild befinden sich (v. l.):** Prof. Dr. Hans Josef Deutsch, Vorstandsvorsitzender der Gold-Kraemer-Stiftung, Friedhelm Julius Beucher, Präsident des Deutschen Behindertensportverbandes, Mathias Mesters, langjähriger Para Leichtathlet und Mitglied Team Toyota, Ferry Franz, Direktor Hydrogen Affairs Europe & Group Representative Office Berlin

Der Ehrenpreis des Deutschen Behindertensportverbandes wird seit 2011 verliehen. Erhalten haben ihn bereits die ehemaligen Bundespräsidenten Horst Köhler sowie Joachim Gauck und seine Lebensgefährtin Daniela Schadt, ebenso wie Willi Lemke, Gerda Pleitgen, Prof. Hans Georg Näder und Heinrich Popow. Zu den bisherigen Preisträgern gehören darüber hinaus das Team der Paralympics Zeitung von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung und dem Berliner Tagesspiegel, das IPC Governing Board sowie die Aktion Mensch.

Quelle: Deutscher Behindertensportverband e.V.,  
National Paralympic Committee Germany

Bild: picture alliance/DBS

<https://www.dbs-npc.de/nachrichten-700/dbs-ehrenpreis-fuer-die-gold-kraemer-stiftung.html>

01.02.2023

## Barrierefreie Mobilität ist Menschenrecht

BERLIN (kobinet) Die im Personenbeförderungsgesetz verankerte Barrierefreiheit gilt seit der Novellierung 2021 auch für verbundene Verkehrssysteme wie Taxen – das stellt der Landesverband Berlin-Brandenburg des Sozialverbandes Deutschland (SoVD) klar. Es ist ein herber Schlag für die darauf angewiesenen Menschen, so betont dieser Verband, wenn einzelne Taxiinnungen und Taxiunternehmen auch in Berlin und Brandenburg für die Beförderung von Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer mit einem Aufpreis von bis zu 10 Euro werben.



„Dagegen werden wir als SoVD angehen. Deshalb setzen wir uns für die flächendeckende Einführung von Inklusionstaxen ein“, mahnt die SoVD-Landesvorsitzende Ursula Engelen-Kefer. Im Berliner Doppelhaushalt 2022/2023 ist für die Umrüstung von Taxen ein Budget von 600.000 Euro vorgesehen. „Es kommt jetzt darauf an, dass das zuständige Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo) auch unbürokratisch hilft, die erforderlichen Umbauten der Taxen zu genehmigen und zu fördern“, so Engelen-Kefer.



Auch die Umsetzung der bereits im ursprünglichen Personenbeförderungsgesetz seit 2013 verfügbaren Barrierefreiheit für den ÖPNV bis Januar 2022 ist nach Einschätzung dieses SoVD-Landesverbandes noch lange nicht abgeschlossen.

„Mit den Inklusionstaxen soll es Menschen im Rollstuhl ermöglicht werden, spontan so mobil zu sein, wie es für andere Menschen selbstverständlich ist“, verlangt die SoVD-Landesvorsitzende.

Denn die über die gesetzliche Krankenversicherung verfügbaren Transportdienste müssen mit langem Vorlauf geplant werden und sind mit zusätzlichen Beförderungskosten verbunden.

Die Nutzung des ÖPNV ist häufig mit erheblichen praktischen Schwierigkeiten verbunden: mangelnde Barrierefreiheit von Bussen, Straßenbahnen und Zügen, fehlende Zeit und Fähigkeit zur Unterstützung durch die Fahrer, mangelnde Verfügbarkeit in ländlichen Räumen, zu große Entfernungen zu den Orten der Hin- und Rückfahrten.

„Zur Gewährung des Menschenrechts auf Mobilität ist die Option, ein Taxi nutzen zu können, häufig unerlässlich. Dies zeigen auch die zum Transport mit Rollstühlen ausgerüsteten Taxen in Großstädten anderer europäischer Länder“, so die SoVD-Landesvorsitzende.

Quelle: kobinet-nachrichten, Hartmut Smikac, 15.10.2022  
<https://kobinet-nachrichten.org/2022/10/15/barrierefreie-mobilitaet-ist-menschenrecht/>

## **Gleitschirmflug mit ALS: Im Rollstuhl 2000 Meter über dem Zillertal**

### **ALS-Patient Uwe Uster erfüllt sich mit dem Verein „Wheels 4 flying“ seinen Traum vom Fliegen**

VdK-Mitglied Uwe Uster leidet unter Amyotropher Lateralsklerose, kurz ALS. Das ist eine unheilbare Nervenkrankheit, die zu Muskellähmungen führt. Der 57-Jährige aus dem Odenwald ist auf einen Rollstuhl angewiesen. Trotz der Behinderung erfüllte er sich den lange gehegten Traum eines Gleitschirmflugs. Die VdK-Zeitung sprach mit ihm darüber, wie die Diagnose sein Leben verändert hat und was für ihn heute im Leben wirklich wichtig ist.



Bilderbuch-Panorama: Uwe Uster schwebt über dem Zillertal. | © privat

## **Herr Uster, wie hat es sich angefühlt, über allem zu schweben?**

Einfach atemberaubend. Als wir losflogen, ging der Himmel auf, und alles erstrahlte in den schönsten Farben. Der Blick ins Tal und in die Landschaft war großartig. Meine Frau ist in einem zweiten Tandem hinterhergefliegen und konnte Fotos machen.

Der Flug ging von 2000 Meter Höhe hinunter auf rund 660 Meter, wir waren 20 oder 25 Minuten in der Luft. Ich muss sagen, Achterbahnfahren ist wesentlich schlimmer als Paragliding. Wer aber seekrank wird, sollte vorher vielleicht ein Pillchen nehmen. Besonders befreiend war, dass ich während des Fluges für einen Moment die Krankheit vergessen konnte.

## **Wie geht es Ihnen heute, und wann wurde bei Ihnen ALS diagnostiziert?**

Das Sprechen und Schlucken fällt mir zunehmend schwerer. Auch das Laufen. Nach einigen Schritten mit dem Rollator muss ich in den Rollstuhl wechseln, um mich fortbewegen zu können.

Alles begann Ende September vergangenen Jahres. Ich bin beim Laufen mit dem rechten Fuß am Teppich hängen geblieben. Das kam dann häufiger vor. Mein Fuß ist die letzten 20 Zentimeter einfach immer heruntergesackt und ich stolperte. Anfang November ging dann die Diagnostik los. Es wurden MRT-Aufnahmen gemacht, aber am Rücken und an der Lendenwirbelsäule fanden die Ärzte nichts. Dann kam ein unkontrolliertes Zittern im rechten Bein dazu. Die Vermutung, dass ich einen Tumor im Kopf habe, bestätigte sich nicht. Es folgten weitere neurologische Untersuchungen, bis schließlich am 8. Februar der Befund ALS vorlag.



Als ich die Nachricht vom Krankenhaus erhielt, wurde mir wenig erklärt. Ich informierte mich dann im Internet über die Krankheit und war geschockt. Dort las ich, dass 50 Prozent der Patienten drei Jahre nicht überleben.

Mittlerweile weiß ich, dass die Krankheitsverläufe unterschiedlich sind. Bei mir ging es sofort sehr schnell. Deswegen ist es mir wichtig, meine verbleibende Zeit gut zu nutzen.

### **Wie ist die Idee entstanden, einen Gleitschirmflug zu machen?**

Meine Söhne haben mir den Flug zum 57. Geburtstag geschenkt, weil sie wussten, dass es immer ein Traum von mir war. Ich habe mit meiner Frau vor 30 Jahren einen Anfängerkurs gemacht, den ich damals leider nicht beenden konnte. Die ersten Flugversuche verliefen parallel zum Hang. Ich hatte mir damals fest vorgenommen, wenn es in Richtung Rente geht, dann will ich einmal richtig aus der Höhe fliegen. Als ich ALS bekam und das mit dem Laufen immer schlechter wurde, dachte ich, der Traum ist aus. Denn normalerweise muss der Mitfliegende bei einem Tandemflug am Anfang mitlaufen.

Dann habe ich von dem gemeinnützigen Verein „Wheels 4 flying“ in Österreich erfahren, der Gleitschirmflüge für Menschen anbietet, die nicht laufen können. Ich habe Kontakt zu dem Verein aufgenommen und mit Lucio Pelz von der Gleitschirmflugschule im Zillertal einen Termin im September vereinbart. Wir haben uns vor Ort die Bergbahn angesehen, und ich konnte mich vergewissern, dass ich ohne größere Probleme mit dem Rollstuhl auf die Bergstation in rund 2000 Meter Höhe gelange. Es gab dort oben sogar eine nicht abgeschlossene Behindertentoilette. Lucio und zwei Helfer haben mich dann in einen Drei-Rad-Rollstuhl gesetzt, der eigens für diese Zwecke konstruiert wurde, und als der Wind ging, lief Lucio los und wir hoben mit dem Gleitschirm ab. Ein fantastisches Gefühl.



## **ALS ist eine unheilbare Krankheit. Wie hat die Diagnose Ihr Leben verändert?**

Mir ist wichtig, mit meiner Familie noch schöne Dinge zu erleben. Ich war seit der Diagnose mit meiner Frau und dann ein zweites Mal mit ihr und meinen Söhnen auf den Kanaren. Ich gehe nicht mehr so viele Kompromisse ein. Ich sage, was ich brauche, und bin nicht bereit, Abstriche zu machen. Als unsere Freunde kürzlich fragten, ob wir für ein Wochenende mit nach Hamburg kommen, habe ich erst gezögert. Dann sind wir doch mitgefahren – und es war toll. Die Freunde haben mir viel Mut gemacht, und wir konnten zusammen lachen. Das hat mir sehr geholfen.

## **Haben Sie weitere Träume, die Sie sich noch erfüllen möchten?**

Ein kleiner Traum von mir ist, dass ich im September nächsten Jahres noch zu den Rugby-Weltmeisterschaften nach Frankreich fahren kann. Ich nehme an einer Wunschaktion eines Radiosenders teil und habe mich für eine Reise nach Lyon zum Spiel Neuseeland gegen Italien beworben. Was mir aber ganz wichtig ist: Bis Oktober nächsten Jahres will ich unbedingt durchhalten. Dann ist mein Sohn mit seinem Bachelor fertig. Zu der Abschlussfeier will ich noch mit einem Rollstuhl. Dafür kämpfe ich täglich in der Physio-, Ergo- und Logopädie.

Quelle: „Sozialverband VdK Deutschland“, Jörg Ciszewski, 2. November 2022

[https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/behinderung/85752/gleitschirmflug\\_mit\\_als\\_im\\_rollstuhl\\_2000\\_meter\\_ueber\\_dem\\_zillertal?dsc=ok](https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/behinderung/85752/gleitschirmflug_mit_als_im_rollstuhl_2000_meter_ueber_dem_zillertal?dsc=ok)

## Mehr Wahlfreiheit bei Hilfsmitteln

### LSG stärkt Rechte von Menschen mit Behinderung

Das Landessozialgericht Niedersachsen-Bremen (LSG) hat entschieden, dass einem Rollstuhlfahrer das gewünschte elektrische Rollzuggerät finanziert werden muss (Aktenzeichen: L 16 KR 421/21). Die Krankenkasse hatte ihm zuvor einen günstigeren Elektrorollstuhl angeboten. Mit dem Urteil wird das Wahl- und Wunschrecht von Menschen mit Behinderung bei der Hilfsmittelversorgung gestärkt.



© IMAGO / Panthermedia

Im konkreten Fall war ein 49-jähriger, querschnittsgelähmter Mann bislang mit einem Aktivrollstuhl mit mechanischem Zuggerät (Handbike) versorgt. Da seine Kraft immer mehr nachließ und er unter zunehmenden Schulterschmerzen litt, beantragte er bei seiner Krankenkasse ein elektrisch unterstütztes Zuggerät. Die Kosten dafür beliefen sich auf 8.630 Euro.

Die Krankenkasse lehnte ab und bot dem Mann stattdessen einen Elektrorollstuhl an. Das elektrisch unterstützte Handbike würde eine „*Übersversorgung*“ bedeuten. Die Basismobilität könne auch mit dem Elektrorollstuhl gesichert werden, der nur die Hälfte kostet.

Für den Mann war die damit verbundene rein passive Fortbewegung keine angemessene Alternative. Deshalb klagte er auf Kostenübernahme für das elektrisch unterstützte Rollstuhlzuggerät.

### **Nicht gegen den Willen**

Das LSG verpflichtete die Krankenkasse zur Übernahme der Kosten für das gewünschte Hilfsmittel. Der querschnittsgelähmte Versicherte könne nicht gegen seinen Willen auf einen rein passiven Elektrorollstuhl verwiesen werden, wenn er lediglich eine elektrische Unterstützung benötige.

Nach einer an den Grundrechten orientierten Auslegung der gesetzlichen Bestimmungen und der UN-Behindertenrechtskonvention sei dem Wunsch- und Wahlrecht des behinderten Menschen „*volle Wirkung*“ zu verschaffen, so das Gericht. Dem Rollstuhlfahrer müsse „*viel Raum zur eigenverantwortlichen Gestaltung der Lebensumstände*“ gelassen und die Selbstbestimmung gefördert werden.

Der VdK begrüßt, dass das Gericht in seiner Entscheidung das Wunsch- und Wahlrecht gestärkt hat. „*Bei Reha-Leistungen muss den berechtigten Wünschen der Versicherten entsprochen werden*“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „*Das wird viel zu oft vergessen. Doch das Bewusstsein dafür setzt sich auch dank der UN-Behindertenrechtskonvention in der Rechtsprechung langsam durch*“, erklärt Bentele.

Quelle: „Sozialverband VdK Deutschland“, 2. November 2022

[https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/sozialrecht/85735/urteil\\_mehr\\_wahlfreiheit\\_bei\\_hilfsmitteln](https://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/sozialrecht/85735/urteil_mehr_wahlfreiheit_bei_hilfsmitteln)



## Schnupperstunden zum barrierefreien Wohnen und Leben



© VdK Hessen-Thüringen

Neues Angebot in der Ausstellung "Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren" in Frankfurt: Jeden letzten Montag im Monat können sich Interessierte individuell etwa zum barrierefreien Bauen/Umbauen oder zu technischen Hilfsmitteln beraten lassen.

Ab sofort lädt der VdK jeweils an den letzten Montagen im Monat von 15 bis 17 Uhr ein zu Schnupperstunden in der Lern- und Erlebnisausstellung "Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren" im ehemaligen Museum der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige (Rothschildallee 16a, 60389 Frankfurt) ein.

### **Bitte beachten!**

Am letzten Montag im Februar 2023 muss die Schnupperstunde in der Ausstellung "Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren" leider wegen Bauarbeiten entfallen!



Zu sehen, zu fühlen und zu hören gibt es ...

- Simulationsmaterialien, die eindrucksvoll vermitteln, welche Auswirkungen eine Beeinträchtigung im Alltag haben kann,
- Wissenswertes rund um die Geschichte von Menschen mit Beeinträchtigungen,
- Aktuelle Daten, Zahlen und Fakten,
- Wohnräume mit Lösungsansätzen für einen barrierefreien (Um-)Bau,
- (Technische) Hilfsmittel, die für Selbstständigkeit und Sicherheit sorgen, und
- Experte\*innenwissen rund um das Thema Hörbeeinträchtigung.

Gerne beraten wir Sie in der Schau von rund 200 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche zu Ihren persönlichen Fragen und Problemen rund um das Thema "Barrierefrei Wohnen". Aber auch ohne aktuellen Anlass lohnt sich ein Besuch, um sich mit dem Thema "Gut zu Hause leben im Alter" auseinanderzusetzen und Inspiration zu holen, was Sie heute schon für morgen tun können.

## **Anmeldung**

Anmeldungen nehmen die Frankfurter Stiftung für Schwerhörige und Hörgeschädigte online sowie die VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit unter Telefon 069 714002-58 gerne entgegen.

Als gemeinsame Betreiber der Ausstellung freuen sich der Sozialverband VdK Hessen-Thüringen, die Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige sowie die Frankfurt University of Applied Sciences auf Ihren Besuch.

Quelle: „Sozialverband VdK Deutschland“  
[https://www.vdk.de/hessen-thueringen/pages/barrierefreiheit/85679/schnupperstunden\\_zum\\_barrierefreien\\_wohnen\\_und\\_leben](https://www.vdk.de/hessen-thueringen/pages/barrierefreiheit/85679/schnupperstunden_zum_barrierefreien_wohnen_und_leben)



## „ÖPNV im Saarland schließt viele aus“

Der öffentliche Nahverkehr im Saarland stellt Menschen mit eingeschränkter Mobilität vor große Herausforderungen. Anlässlich des Tages der Menschen mit Behinderungen fordert der VdK Saarland mehr Anstrengungen für Barrierefreiheit.



© Wolfgang Bellwinkel/Gesellschaftsbilder

Im Saarland sind nach Angaben der Deutschen Bahn nur 60 Prozent aller 77 Bahnstationen stufenfrei erreichbar – das ist der letzte Platz im bundesweiten Vergleich (Bundesschnitt: 81 Prozent). „Damit ist das Saarland noch meilenweit vom Ziel eines barrierefreien öffentlichen Personennahverkehrs entfernt, das laut Gesetz 2022 erreicht werden sollte. Menschen mit Behinderungen müssen eine Fahrt mit Bus oder Bahn minutiös planen und können sich dennoch nicht darauf verlassen, ohne Hindernisse oder überhaupt an ihr Ziel zu kommen. Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist dadurch deutlich eingeschränkt“, sagt der VdK-Landesvorsitzende Armin Lang anlässlich

des Internationalen Tages der Menschen mit Behinderungen am 3. Dezember.

Von den Bahnsteigen sind im Saarland 73 Prozent stufenfrei erreichbar, 13 Prozent weniger als im Bundesschnitt. Allerdings bedeutet stufenfrei nicht barrierefrei, da diese Bezeichnung auf den einzelnen Bahnsteig abzielt. So müssen Rollstuhlfahrer oft weite Umwege in Kauf nehmen, wenn sie einen Bahnsteig wegen eines fehlenden Aufzuges nicht überqueren können, der Bus aber auf der anderen Seite abfährt. Bei den rund 3600 Haltestellen sind nur 60 Prozent teilweise oder weitestgehend barrierefrei.

Zwar wurden im Saarland in den vergangenen Jahren hunderte Haltestellen barrierefrei umgebaut – allerdings laut Rechnungshof teilweise fehlerhaft und nicht den DIN-Normen entsprechend, etwa in Bezug auf die taktilen Leitsysteme. „Menschen mit Sehbehinderung müssen sich auf Blindenleitstreifen verlassen können, stattdessen wurden und werden sie teilweise in Gefahr gebracht. Hier ist es dringend nötig, die zuständigen Verwaltungsmitarbeiter der Kommunen in der Umsetzung von barrierefreien Standards zu beraten und zu schulen, damit solche Fehler nicht wieder passieren. Barrierefreie Normen im öffentlichen Raum müssen zum Standard werden, denn Barrierefreiheit verbessert die Lebensqualität aller. Für manche aber ist sie unverzichtbar, um an der Gesellschaft teilzuhaben“, sagt Lang.

Nur knapp die Hälfte (49 Prozent) der Bahnstationen im Saarland verfügt über taktile Leitsysteme wie Handläufe oder Blindenleitstreifen – bundesweit sind es 51 Prozent. „Die Bedürfnisse von Menschen mit Sehbehinderung werden beim Thema Barrierefreiheit bisher nicht ausreichend berücksichtigt, was dazu führt, dass viele sich nicht trauen, allein mit Bus oder Bahn zu fahren und auf andere Menschen angewiesen sind. Viele bleiben aus Angst zuhause“, sagt Lang. Auch bei taktilen Handläufen an Treppen oder Rampen liegt das Saarland mit 23 Prozent aller Stationen weit hinter dem Bundesschnitt von 49



Prozent zurück. Über dem Schnitt liegt das Saarland hingegen bei markierten Treppenstufen – diese sind an 83 Prozent der Stationen vorhanden (Bundesschnitt: 74 Prozent).

## **Großer Handlungsbedarf bei Arztpraxen**

Neben dem ÖPNV sieht der VdK auch bei der Barrierefreiheit von Arztpraxen einen hohen Handlungsbedarf. So haben bei der Arztsuche der Kassenärztlichen Vereinigung des Saarlandes nur etwa ein Viertel aller Ärztinnen und Ärzte angegeben, dass ihre Praxis über einen stufenfreien Zugang oder einen Behindertenparkplatz verfügt und nur 14 Prozent gaben barrierefreie Sanitäranlagen an. Orientierungen für Sehbehinderte wurden sogar nur von zwei Prozent genannt. Es sei hoch problematisch, dass die Angaben der KV ausschließlich auf Eigenauskünften der Arztpraxen beruhten.

„Das Sozialministerium als Aufsichtsbehörde über die KV muss die von den Arztpraxen selbst veröffentlichten Angaben zur Barrierefreiheit auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen – denn im Vergleich zum Vorjahr gibt es keine Verbesserung. Viele Menschen müssen unnötigerweise ins Krankenhaus, weil sie nicht ambulant versorgt werden können. Die mangelnde Barrierefreiheit trifft nicht nur Menschen mit Behinderungen, sondern auch verstärkt ältere und pflegebedürftige Menschen, die mit zunehmendem Alter in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und gleichzeitig immer öfter zum Arzt müssen“, so Lang.

Quelle: „Sozialverband VdK Deutschland“, 2. Dezember 2022

[https://www.vdk.de/saarland/pages/presse/pressemitteilungen/86006/tag\\_menschen\\_behinderungen\\_oepnv\\_nahverkehr\\_barrierefreiheit](https://www.vdk.de/saarland/pages/presse/pressemitteilungen/86006/tag_menschen_behinderungen_oepnv_nahverkehr_barrierefreiheit)

# MODEFACHSCHULE SIGMARINGEN

## Mode für Alle

23.01.2023

An der Modefachschule Sigmaringen gehören Praxiserfahrungen in der Fashionbranche zum Lernen dazu. Unsere Schülerin Edith Berndt, im 2. Ausbildungsjahr als Modedesignerin und Maßschneiderin, hat ihr Praktikum beim Berliner Label „Auf Augenhöhe“ absolviert. Dieses hat sich auf Mode für kleinwüchsige Menschen spezialisiert. Im Interview erzählt Edith, warum sie genau dort arbeiten wollte. Und gibt dabei ganz persönliche Einblicke – auch in ihre Fashion-Vision.

*Modefachschule Sigmaringen: Edith, Du hast ein Praktikum beim Label „Auf Augenhöhe“ gemacht. Wie bist Du auf dieses Ready-to-wear-Label für kleinwüchsige Menschen gestoßen?*

Edith Berndt: Meine Praktikumswahl hat auch etwas mit meiner ganz persönlichen Story zu tun. Meine Schwester und ich sind beide selbst kleinwüchsig und seit vielen Jahren wie unsere Adoptiveltern im VKM (Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen) und im BKMF (Bundesverband Kleinwüchsiger Menschen und ihrer Familien) engagiert. Über diese Vereine lernte ich auch Sema Gedik kennen, die Gründerin des Labels. Sie hat selbst eine kleinwüchsige Cousine und erfuhr von ihr, wie schwierig es für Menschen mit einem geringen Körperlängenwachstum ist, Kleidung zu finden, die auf Anhieb passt und nicht erst vielfach geändert werden muss. Sema nahm das und die Begegnung mit zahlreichen anderen kleinwüchsigen Menschen zum Anlass, eigene Forschungen in Sachen Konfektionsgröße zu betreiben und dadurch eine Community aufzubauen.



*Das Label „Auf Augenhöhe“ existiert offiziell seit 2017, also noch gar nicht so lange. Es bietet Kleidung in Einheitsgrößen für kleinwüchsige Menschen an, die auf Basis der von Dir eben erwähnten Forschungen von Sema Gedik entstanden ist. Du hast Ende 2022 Dein Praktikum dort gemacht. Wie lange dauerte es und was waren Deine Aufgaben?*

Bevor ich mich dazu entschieden habe, mein Praktikum bei „Auf Augenhöhe“ zu machen, habe ich schon einige Zeit für das Label gemodelt. Sema hatte mich persönlich dafür angefragt. Durch die Shootings kam ich überhaupt erst auf die Idee, meinen Traum Modedesignerin zu werden wirklich zu verfolgen und mich bei der Modefachschule Sigmaringen zu bewerben. Nachdem ich angenommen wurde, habe ich davon erfahren, dass Praktika Teil der Ausbildung sind. Mir war sofort klar, dass ich mein erstes zweiwöchiges Praktikum dort machen wollte. Und Sema hat glücklicherweise auch sofort zugesagt. Aufgrund meiner Erfahrungen und meines bereits erworbenen Wissens im ersten Jahr an der Modefachschule konnte ich sofort das Zuschneiden eines T-Shirts, einer Jacke, eines Jumpsuits und eines Anzugs übernehmen. Danach durfte ich sogar eigene Ideen verwirklichen – eine Hose sowie eine Jacke für kleinwüchsige Mädchen beziehungsweise Frauen. Ein besonderes Erfolgsmoment für mich war, dass der von mir erstellte Schnitt für einen sogenannten Fischerhut umgesetzt und dann sogar verkauft wurde.

*Wo hast Du denn Deine eigene Kleidung gekauft, bevor Du dieses Label kennengelernt hast?*

Ich selbst kaufe meine Klamotten nach wie vor noch oft in ganz normalen Läden und muss dann eben Dinge wie Hosenbein- oder Ärmellänge abändern. Bei Outfits von „Auf Augenhöhe“ ist das nicht nötig. Als ich zum ersten Mal die Klamotten des Labels angezogen habe, hat alles auf Anhieb gepasst. Das ist schon ein ganz anderes Gefühl, wenn man sich in der Umkleidekabine im Spiegel ansieht.



*Kannst Du Dir vorstellen, später einmal selbst in die Richtung zu gehen wie „Auf Augenhöhe“?*

Mit meiner Ausbildung zur Modedesignerin und Maßschneiderin hätte ich beste Voraussetzungen dafür. Ich weiß nicht nur, wie man Mode entwirft, sondern auch passgenau umsetzt. Aber eigentlich möchte ich einmal Street-Wear-Fashion für alle Menschen anbieten, auch für kleinwüchsige. Inklusive Mode eben, die keine Unterschiede macht – und die sich auf die Besonderheiten anpasst, die jeder Körper hat.



Unsere Schülerin Edith Berndt hat schon für das Label „Auf Augenhöhe“ gemodelt, bevor sie dort ihr erstes Praktikum absolvierte.

©pic Edith Berndt/privat  
Fotografin Anna Spindelndreier@anna\_spindelndreier



Nicht nur Kleider lassen sich auf die Bedürfnisse kleinwüchsiger Menschen anpassen, sondern auch die Tische im Nähsaal unserer Schule. Extra für Edith haben wir ein Podest gebaut, damit sie ohne Probleme hier arbeiten kann.

© Edith Berndt privat



## Österreichische Wahlrechtsreform einstimmig beschlossen: Wahllokale müssen barrierefrei werden



Kreuz auf Wahlzettel

Foto: pixabay

Wien (kobinet) "Ab 1. Jänner 2028 muss jedes Wahllokal in Österreich einen barrierefreien Zugang und eine entsprechend ausgestaltete Wahlzelle haben. Bis dahin muss an jedem Standort mindestens ein barrierefreies Wahllokal geboten werden." Auf diese Änderung, die gestern Abend am 31. Januar vom österreichischen Nationalrat im Rahmen einer umfassenden Wahlrechtsnovelle einstimmig beschlossen wurde, weist der ORF in seinem Online-Angebot hin. Die österreichische Behindertenbewegung hat sich für diese Änderung stark gemacht, so dass die Freude über die nun vollzogene Reform bei Martin Ladstätter vom Wiener Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen (BIZEPS) nach der Abstimmung entsprechend groß war.

Nachdem es bei der am 12. Februar in Berlin anstehenden Wahl weiterhin zu Problemen bei der Barrierefreiheit von Wahllokalen kommt und behinderte Menschen dort selbst aktiv werden müssen, um ein entsprechend barrierefreies Wahllokal zu finden, stellt die nun beschlossene österreichische Regelung einen krassen Gegensatz zur Realität in Deutschland dar.

„Der Zugang zu Ihrem Wahllokal ist nicht barrierefrei. Wir empfehlen daher Menschen mit Behinderungen, einen Wahlschein zur Wahl in einem anderen geeigneten Wahllokal anzufordern.“ Diese Nachricht hat Alexander Ahrens im Vorfeld der in Berlin anstehenden Wahl erhalten. Auf Twitter schrieb er dazu: „Zum 2. Mal in Folge wurde mir ein nicht barrierefreies #Wahllokal zugeteilt. Das ist faktischer Wahlrechtsausschluss von Menschen mit Behinderungen. Wir haben an jeder Ecke ein berollbares Autohaus und Tankstellen.“

Der Sprecher der LIGA Selbstvertretung, Ottmar Miles-Paul, gratulierte der österreichischen Behindertenbewegung nach der Beschlussfassung der Wahlrechtsnovelle: „Das ist ein großer Erfolg, den ihr in Österreich errungen habt und der uns in Deutschland inspirieren wird, ähnliche Regelungen voranzutreiben. Denn das Wahlrecht ist ein hohes Gut und dieses muss vollumfänglich barrierefrei wahrnehmbar sein. Deshalb ist es wichtig, dass die Bundesregierung und der Bundestag Dampf für die Umsetzung ihrer Pläne im Rahmen der Bundesinitiative Barrierefreiheit machen. Wir brauchen dringend entsprechende Gesetzesreformen und werden spätestens am Protesttag zur Gleichstellung behinderter Menschen um den 5. Mai herum entsprechend Druck für eine umfassende Barrierefreiheit machen.“

Quelle: kobinet-nachrichten, Hartmut Smikac, 01.02.2023

<https://kobinet-nachrichten.org/2023/02/01/oesterreichische-wahlrechtsreform-einstimmig-beschlossen-wahllokale-muessen-barrierefrei-werden/>



# Abschied

Der Landesverband Kurhessen-Harz trauert um

Dietmar Hanst

20.12.1961 – 13.09.2022



Dietmar war seit Jahrzehnten Mitglied im Vorstand unseres Landesverbandes. Er hat mit seiner klaren, logisch-strukturierten Art zu denken unser Vereinsleben mitgestaltet und geprägt. Bereitwillig setzte er sich für andere ein und bereicherte mit seiner positiven Einstellung viele unserer Veranstaltungen. Wenn er ein Ziel lohnenswert fand, ging er keiner Auseinandersetzung aus dem Weg. Den Kampf gegen seine schwere Krankheit hat er jetzt verloren.

Wir werden ihn sehr vermissen.



Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann,  
ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken.



Ganz plötzlich und unerwartet verstarb

Karl Thomaschewski

14.08.1953 – 31.10.2022

Gedanken, Augenblicke –  
sie werden uns immer wieder an ihn erinnern,  
uns traurig machen,  
aber auch mal schmunzeln lassen.

Karl war ein Kind des Ruhrgebietes,  
war mit Christel 20 Jahre zusammen  
und 5 Jahre verheiratet.

Schön, dass es ihn gab.

*Christel*  
*Lisa & Udo & Freunde*



Der Landesverband Bayern trauert um

Hermann Rohrer

28.10.1950 – 09.11.2022



Hermann war seit 1987 Mitglied im Landesverband Bayern.

Unsere Gedanken sind bei seinen Töchtern.

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 2023!</b></p>	<p>Der Bundesselbsthilfeverein Kleinwüchsiger 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:  
*Bundesselbsthilfeverband 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 <b>Lydia Maus</b> Stadtweg 28 b 31191 Algermissen	Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de
2. Vorsitzender <b>Hans-Peter Wellmann</b> Bachstraße 4 33818 Leopoldshöhe	Tel. Nr.: 05208 958931 Fax Nr.: 05208 958934 hans-peter.wellmann@kleinwuchs.de
Kassiererin <b>Karen Müller</b> Frösleer Bogen 25 24983 Handewitt	Tel. Nr.: 04608 971387 Fax Nr.: 04608 971525 karen.mueller@kleinwuchs.de
Schriftführerin <b>Sandra Berndt</b> Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld	Tel. Nr.: 02634 956051 sandra.berndt@kleinwuchs.de
Pressesprecherin <b>Beate Twittenhoff</b> Bachstraße 4 33818 Leopoldshöhe	Tel. Nr.: 05208 958931 Fax Nr.: 05208 958934 beate.twittenhoff@kleinwuchs.de
Kontaktperson zu anderen Verbänden und dem Ausland <b>Adele Müller</b> Zu den Fichtewiesen 22 <small>(neue Hausnummer)</small> 13587 Berlin	Tel. Nr.: 030 35506273 adele.mueller@kleinwuchs.de
Beisitzer <b>Harald Berndt</b> Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld	Tel. Nr.: 02634 956051 harald.berndt@kleinwuchs.de
Beisitzer <b>Stefan Miletzki</b> Adam-Ries-Straße 13 99092 Erfurt	Tel. Nr.: 0361 55199710 stefan.miletzk@kleinwuchs.de
Beisitzerin <b>Ulrike Wohlmann-Förster</b> 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 Altmühl-Jura eG IBAN: DE74 7606 9462 0002 5624 80 BIC: GENODEF1GDG
<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	Dieter Fendel Sparkasse Oberhessen IBAN: DE74518500790027065619 BIC: HELADEF1FRI
<b>AnsprechpartnerIn für Brandenburg/Berlin</b> Uwe Rung Ernst-Thälmann-Straße 16, 16767 Leegebruch, Tel./Fax-Nr.: 03304 250425  Adele Müller Zu den Fichtewiesen 22, 13587 Berlin, Tel. Nr.: 030 35506273, adele.mueller@kleinwuchs.de		

