


Leben

wie *ich* will

Ein Magazin
in einfacher Sprache
für junge Menschen
auf dem Weg zum
Erwachsen-Sein

Mit
Hör-CD im
Magazin!

 **Lebenshilfe**
BERLIN

Liebe Leserin und lieber Leser!

Junge Menschen mit Beeinträchtigung
wollen ihren Platz im Leben finden.
Wie jeder andere Mensch auch.



Was bedeutet das: Einen Platz im Leben finden?

Dazu gehören Wünsche und Träume, Zweifel, Erwartungen,
Enttäuschungen, Entscheidungen und Erfüllungen.

Und die Fragen:

- Was ist gut für mich?
- Wo sind meine Grenzen?

Manchmal ändert man seine Meinung.

Oder etwas Anderes wird plötzlich wichtig.



Erwachsen-Werden und Erwachsen-Sein.

Davon erzählen die Geschichten in diesem Magazin.

Sie sind in einfacher Sprache geschrieben.

Damit viele Menschen sie verstehen können.

Es geht unter anderem um:

den Auszug aus dem Elternhaus,

den Wechsel von der Schule zum Beruf,

den Wechsel eines Arbeits-Platzes,

um mehr Selbstbestimmung,

sich besser mitteilen können durch Hilfs-Mittel,

um Freunde und Liebe,

verschiedene Hobbys, Ehrenamt und das Wohnen.



Es geht außerdem darum, welche Rechte junge Menschen mit Beeinträchtigung haben. Und wer sie auf ihrem Weg unterstützt.



Die Geschichten spielen in Berlin. Sie könnten aber auch an jedem anderen Ort spielen. Denn überall haben junge Menschen ähnliche Träume und Fragen. In Berlin unterstützt die Lebenshilfe Berlin in vielen Bereichen. Auch darum geht es in den Geschichten. Angebote wie diese gibt es auch an anderen Orten. Das zeigen die Informationen in diesem Magazin. Die Informationen sind nützliche Tipps und Hinweise für Leserinnen und Leser überall in Deutschland.

In dem Magazin liegt eine Hör-CD. Sie ist für alle Menschen, die nicht selbst lesen können. Auf der CD ist eine Auswahl der Geschichten aus dem Magazin.



So hoffen wir, dass möglichst viele die Geschichten lesen und hören. Denn es sind Geschichten über mutige junge Menschen. Manche von ihnen haben große Träume. Und es ist toll, wie sie ihren Weg machen.

Vielleicht können diese Geschichten auch anderen Mut machen: Geben Sie nicht auf! Sie finden Ihren Weg! Denn alle haben ein Recht auf: **Leben, wie ich will.**



Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen!



Inhalt

Geschichten

10 Ich wünsche mir eine Welt voller Rampen!

Oskar Streit trifft überall auf Barrieren. Aber er macht mutig Pläne für sein Leben.

20 Unser Bruder Michael

Michael Gröting kann nicht mit dem Mund sprechen. Seine Geschwister verstehen ihn trotzdem.

28 Oskar führt ein Interview

Oskar Schenck will herausfinden, welchen Beruf er später haben will.

40 Bis jetzt habe ich 11 Kilogramm abgenommen!

Hagen Häsler geht zur Ernährungs-Beratung. Jetzt isst er viel gesünder.

54 Ich will eine gute Arbeit finden!

Melissa Müller hat sich ihren Praktikums-Platz selbst gesucht.

64 Endlich habe ich meine eigene Wohnung

Cynthia Mutz möchte alleine leben. Plötzlich geht alles ganz schnell.

74 Ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben

Louis Bielenberg hat jetzt einen richtigen Arbeits-Vertrag.

80 Erem will alleine essen

Erem Uygun kann kaum etwas selbst tun. Aber den Löffel führt er allein zum Mund.

86 Mein Traum vom Singen

Toni Fischer möchte gerne ein Schlager-Star sein. Er hat einen Auftritt.

92 Oskar hält einen Vortrag

Das macht er mit einem Sprach-Computer. Es geht um Unterstützte Kommunikation.

102 Wir haben uns gefunden

Seit einem Jahr sind Jana Schillhaneck und Stefan Heine ein Paar.

112 Unser Stammtisch

Junge Leute aus der Lebenshilfe Berlin treffen sich zum Stammtisch.

120 Ich möchte eine Arbeit auf dem 1. Arbeits-Markt

Sagt Florian Schleyer. Er traut sich das auch zu.



148



204



218



230



186



130



212



198



178



170

130 Toni im Ton-Studio

Toni Fischer bucht ein Ton-Studio.
Er nimmt eine Weihnachts-CD auf.

136 Zirkus-Kind Hagen

Hagen Häsler ist Artist. Er übt mit seiner
Freundin Maria eine Solo-Nummer.

148 Ich ziehe aus!

Louis Bielenberg zieht mit seinem besten
Freund in eine WG.

156 Ich mache eine Schulung zum Peer-Berater

Michel Will hat sich für eine 2-jährige
Schulung zum Peer-Berater gemeldet.

170 Gala im Chamäleon Theater

Der Circus Sonnenstich wird 18 Jahre.
Hagen Häsler ist von Anfang an dabei.

178 Das wird unser neues Zuhause

6 junge Leute ziehen bald zusammen.
Heute besichtigen sie die Wohnung.

186 Endlich 19!

Oskar Streit feiert seinen Geburtstag
und seinen letzten Praktikums-Tag.

192 Michael gehört zu uns!

Besuch bei Michael Gröting in seiner
Wohn-Gruppe.

198 Auch ich kann noch lernen

In Janika Peschkes Förder-Gruppe gibt
es viele spannende Projekte.

204 Welchen Beruf soll ich wählen?

Oskar Schenck geht mit
2 Mitschülerinnen zu einer Berufs-Messe.

212 Ich bin mächtig stolz auf mich!

Michel Will hat es geschafft.
Jetzt ist er Peer-Berater.
Bald wird er die ersten Gespräche führen.

218 Ziemlich beste Freunde

Louis genießt sein neues WG-Leben
mit Floyd und Christoph.

224 Ich bin ein Mensch, der gerne und viel redet

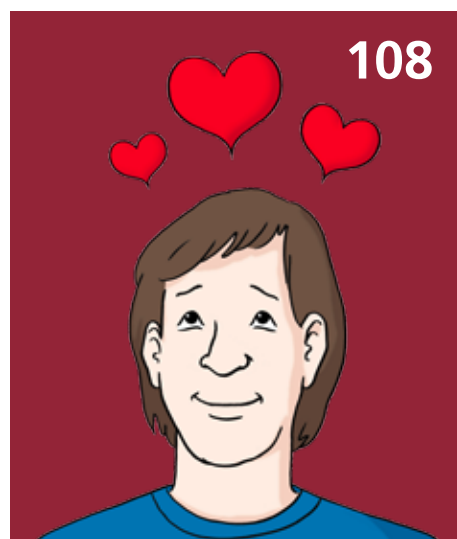
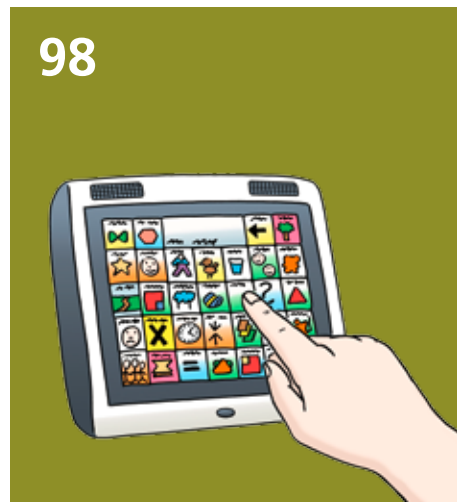
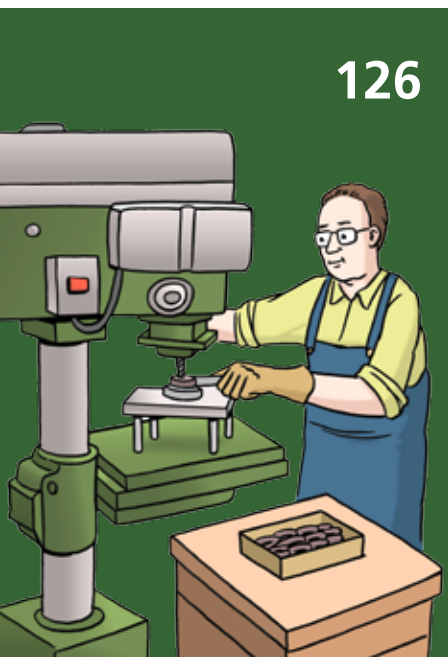
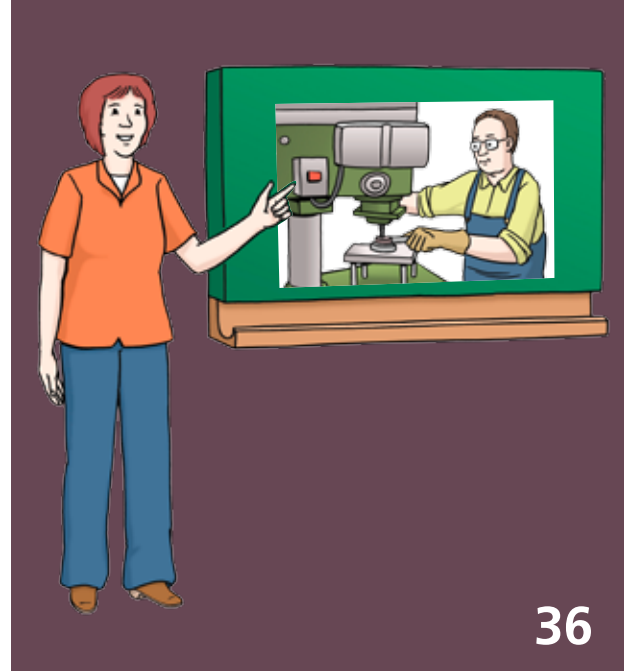
An Melissas Arbeits-Platz im Gästehaus
hat sie viel mit Menschen zu tun.

230 Hier bleibe ich jetzt!

Florian Schleyer ist zurück an einen
Arbeits-Platz in der Werkstatt gegangen.

234 Jetzt leben wir richtig erwachsen

6 junge Leute haben ihr
Elternhaus verlassen.
Sie leben jetzt in einer Wohn-Gruppe.



Inhalt

Info-Texte

14 Info 1

Endlich 18 – endlich erwachsen

Ich bin volljährig, Rechte und Pflichten,
Ein rechtlicher Betreuer als Unterstützung

36 Info 2

Wie geht es weiter nach der Schule?

Was möchte ich arbeiten?,
Praktikum zur Probe,
Mit Rat und Tat dabei

60 Info 3

Mein Weg ins Arbeits-Leben

Berufliche Bildung,
Unterstützte Beschäftigung,
Ausbildung als Fachpraktiker

126 Info 4

Mein Arbeits-Leben

Jeder hat ein Recht auf Arbeit!,
Möglichkeiten für das Arbeits-Leben

50 Info 5

Meine Gesundheit

Gesund sein und gesund bleiben,
Hilfe bei Krankheit und Angebote
für die Gesundheit

70 Info 6

So will ich wohnen

Über das eigene Wohnen selbst
bestimmen, Wohnen, wo ich mich
wohlfühle

82 Info 7

Meine freie Zeit

Keine Langeweile in der Freizeit,
Sich bewegen, Etwas für andere tun,
Kochen und Genießen

108 Info 8

Mein Liebes-Leben

Liebe, Sex, Verhütung und auch Schutz
vor sexueller Gewalt

166 Info 9

Heirat und Familie

Ja, ich will!, Wir wünschen uns eine
Familie, Wir bekommen ein Kind

98 Info 10

Verstehen und verstanden werden

Unterstützte Kommunikation hilft beim
Verstanden-Werden, Leichte Sprache hilft
beim Verstehen

Oskar

Ich wünsche mir eine Welt voller



Oskar Streit ist 18 Jahre alt.

Er hat eine Zwillingsschwester.

Sie heißt Lisa.

Aber Oskar nennt seine Schwester gerne Lilia.

Und er hat einen großen Bruder.

Der heißt Hugo. Er ist 22 Jahre alt.

Hugo studiert in Jena.

Das ist eine Stadt in Thüringen.

Dort wohnt Hugo zusammen mit seiner Freundin Anna.

Oskar wohnt mit Lisa und seinen Eltern in Zehlendorf.

Das ist ein Stadt-Teil von Berlin.

Oskar liebt seine Geschwister sehr.

Er möchte gerne öfter bei seinem Bruder sein.

Aber Hugos Wohnung hat viele Treppen.

Und es gibt keine Rampe.

Die braucht Oskar.

Denn er sitzt im Rolli.

Mit Rampen können Rolli-Fahrer

überall rauf und runter fahren.

Oskar sagt: Ich wünsche mir eine Welt voller Rampen!



Rampen!

Endlich 18 – endlich erwachsen

Ich bin volljährig

Mit 18 Jahren sind alle Menschen erwachsen.

Man sagt auch: Sie sind volljährig.

Ab jetzt haben die Eltern nicht mehr das Sorge-Recht.

Viele junge Leute freuen sich auf ihren 18. Geburtstag.

Denn nun dürfen sie wichtige Dinge für ihr Leben selbst entscheiden.

Sie haben alle Rechte und Pflichten, die ein Erwachsener hat.

Das ist für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gleich.



Meine Rechte. Und meine Pflichten

1. Wahl-Recht

Mit 18 Jahren darf man in Deutschland wählen.

Durch das Wählen kann man mitbestimmen, welche Politiker und Politikerinnen in Deutschland Entscheidungen treffen.

Menschen mit Beeinträchtigung können Hilfe beim Wählen bekommen.

Wichtig ist aber:

Jeder Mensch bestimmt selbst, wen er wählt.

Niemand darf einen anderen zwingen, eine bestimmte Partei zu wählen.



2. Führerschein

Mit 18 Jahren können auch Menschen mit Beeinträchtigung den Führerschein machen.

Dazu gehen sie in die Fahrschule.

Und machen eine Fahr-Prüfung.



Manche Fahrschulen haben Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung.

Zum Beispiel:

- Frage-Bögen in Leichter Sprache
- mündliche statt schriftlicher Prüfungen
- Fahren auf dem Verkehrs-Übungs-Platz

3. Heiraten und eine Familie gründen

Mit 18 Jahren können auch Menschen mit Beeinträchtigung heiraten. Dazu müssen sie in der Lage sein, frei zu entscheiden. Und sie müssen wissen, was die Ehe ist.



4. Selbst bestimmen

Als Erwachsener muss man viele Entscheidungen treffen. Zum Beispiel:

- Wo will ich arbeiten und wohnen?
- Mit wem will ich zusammenleben?
- Welche Dinge möchte ich mir kaufen?

Menschen mit Beeinträchtigung können sich unterstützen und beraten lassen.



Ein rechtlicher Betreuer als Unterstützung

Mit 18 Jahren kann man selbst entscheiden. Manchen Menschen mit Beeinträchtigung fällt das schwer. Diesen Menschen hilft ein Betreuer oder eine Betreuerin. Man nennt dies: rechtliche Betreuung. Sie ist eine große Hilfe. Der Betreuer oder die Betreuerin wird von einem Gericht beauftragt.

Ein Mensch mit Beeinträchtigung muss entscheiden:

- Brauche ich eine rechtliche Betreuung?
- Was soll mein rechtlicher Betreuer regeln?
- Wer soll mich betreuen?
- Was ist mir dabei wichtig?





**Endlich habe ich
meine eigene Wohnung**

Das ist Cynthia Mutz.
Bis vor Kurzem lebte sie in einer
Wohn-Gemeinschaft.
Dort waren sie zusammen 5 Personen:
1 Mann und 4 Frauen.
Cynthia fühlte sich nicht wohl.
Eine Mit-Bewohnerin regte sich über
Cynthias Wäsche-Ständer auf.
Darauf hing die trockene Wäsche
tagelang.
Das kam, weil Cynthia oft
keine Zeit für die Hausarbeit hat.
Denn sie hat viel Arbeit.
Aber der Wäsche-Ständer
stand in ihrem eigenen Zimmer!
Wenn sie abends Playstation spielte,
klopfte es gleich an der Tür:
Cynthia, du bist zu laut!
Das alles fand sie echt nervig.

Immer montags gab es die
Bewohner-Besprechung.

Da wurden die Dienste verteilt.
Und immer freitags mussten alle in der
WG ihre Dienste erledigen.
Dazu gehörte zum Beispiel das
Badputzen.
Oder auch einkaufen und kochen.
Cynthia dachte:

**Wenn ich eine eigene Wohnung habe,
kann ich selbst entscheiden.
Ich kann alles machen,
wenn mir danach ist.**

Sie hat mit ihren Betreuern gesprochen:
**Ich möchte gerne ausziehen.
Ich möchte in meiner eigenen Wohnung
leben.
Ich traue mir das zu.
Ich möchte aber in der Nähe
der WG bleiben.**

2 Betreuer fingen an zu suchen.
Wo ist die passende Wohnung
für Cynthia?





**Wir
haben uns
gefunden**





**Freundschaft, Liebe,
Partnerschaft.**

**Davon träumen die meisten.
Einen Menschen finden,
dem man vertraut,
bei dem man sich geborgen fühlt,
dem man alles erzählen kann,
und der einen versteht.**

**Jana und Stefan haben
sich gefunden.
Wie sieht ihr Leben aus?
Welche Wünsche haben sie
für ihre Zukunft?**

Das ist Michel Will.
Er sagt: Ich mache
eine Schulung zum

Peer Berater





Es ist Samstag.
Wir besuchen Michel in den Räumen der Lebenshilfe Berlin.
Hier findet heute eine Schulung statt. Sie ist für Peer-Berater.
Denn die Peer-Beratung soll ein neues Angebot von der Lebenshilfe Berlin werden.

Was bedeutet: Peer-Beratung?

Das bedeutet:
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten beraten andere Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.
Denn sie können einander gut verstehen. Weil sie ähnliche Erfahrungen haben.

Für die Schulung musste man sich bewerben.
Dann gab es Vorstellungsgespräche. Michel und 10 weitere Teilnehmer haben es geschafft.
Sie sind dabei!
Sie machen die Schulung in ihrer Freizeit. Während für andere das Wochenende beginnt.
Alle kommen gerne und regelmäßig. Obwohl die Schulung fast ein Jahr dauert!

Wieso hat sich Michel dafür beworben?
Er erzählt uns seine Geschichte:
Ich bin 22 Jahre alt.
Ich lebe im Betreuten Einzel-Wohnen. Es ist eine ganz kleine eigene Wohnung. Wir sind 9 Leute dort.
Jeder wohnt für sich allein. Aber wir verhalten uns wie in einer WG. Am Montag haben wir WG-Runde. Da besprechen wir alles.
1-mal in der Woche kochen wir zusammen. Mir geht es jetzt gut.
Das war nicht immer so.

Zu Hause habe ich immer gehört:
Du kannst eh nichts!
Ich habe noch 11 Geschwister. Von denen sind 3 älter als ich. Alle anderen sind jünger.
Wir haben nicht alle denselben Vater. Als ich 15 Jahre alt war, musste ich zu Hause ausziehen.
Meine Mutter hatte einen neuen Freund.

Ich war total überfordert, plötzlich allein zu leben. Und ich hatte kaum Geld.

Welchen Beruf



soll ich wählen?

Oskar Schenck kennen wir schon. Er hat mit seinen Mitschülerinnen Soledad und Carla Interviews geführt. Das gehörte zum Schul-Unterricht. Wir berichten darüber ab Seite 28.







Persönliche Zukunfts-Planung

Heute findet im Hotel Estrel in Berlin-Neukölln eine kleine Berufs-Messe statt. Sie ist für Menschen mit Beeinträchtigung.

Hier haben einige Werkstätten ihre Stände und stellen sich vor.

Außerdem gibt es einen Workshop. Der heißt: Persönliche Zukunfts-Planung. Dort haben sich Oskar, Carla und Soledad angemeldet.

Heute geht es für sie darum, was sie selbst einmal arbeiten möchten.

Dafür wollen sie eine Persönliche Zukunfts-Planung machen.

Die nennt man kurz: PZP.

In der Hotel-Halle ist viel los.

Die Messe ist gut besucht.

Oskar, Carla und Soledad finden schnell zur Anmeldung.

Die 3 sagen ihre Namen.

Alle bekommen ein Namens-Schild.

Das stecken sie an ihr T-Shirt.

Dann gehen sie in einen großen Raum.

Hier findet der Workshop statt.

Es geht um die PZP.

Sie ist gedacht für Menschen, die nach einem passenden Beruf für sich suchen.

Deshalb sind besonders viele Schülerinnen und Schüler gekommen.

Sie alle sind noch auf der Suche:

Was will ich einmal arbeiten?

Viele sind mit ihrer Lehrerin oder ihrem Lehrer da.

Oskar, Carla und Soledad sind allein gekommen, aber ihr Lehrer Herr Zick wird auch bald da sein.

Zuerst gibt es eine Begrüßungs-Runde.

Alle stellen sich vor.

Sie sagen:

- Wie sie heißen.
- Wie alt sie sind.
- Auf welche Schule sie gehen.
- Wann ihre Schul-Zeit zu Ende ist.

Dann geht es richtig los.

Julia De Juan von der Lebenshilfe Berlin leitet den Workshop.

Sie erklärt, was im Workshop gemacht wird.

Auch Carola Rohrschneider ist dabei.

Sie hat viel Erfahrung mit der PZP.

Die Schüler und Schülerinnen bilden kleine Arbeits-Gruppen.

Oskar und Jannik gehen zu Frau Kade.

Sie setzen sich zusammen an einen Tisch.

Jeder bekommt eine eigene

Arbeits-Mappe. Die Mappe ist blau.

Im Raum gibt es noch viel mehr Tische.

Impressum

Wer das Magazin gemacht hat

Leben, wie ich will

Geschichten und Informationen in einfacher Sprache für junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsen-Sein

von

Ina Beyer

Hans D. Beyer (Fotos)

mit Beiträgen von

Julia De Juan

Herausgeber

Lebenshilfe gGmbH

Heinrich-Heine-Straße 15

10179 Berlin

Projektkoordination

Julia De Juan

Daniel Bawey

Lektorat

Silke Leibner, Silbenschliff

Layout, Satz und Titelgestaltung

Ina Beyer 3in1

Druckvorstufe und Produktion

Hans D. Beyer, BEYER *foto.grafik*

Illustrationen

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger

Behinderung Bremen e. V., Illustrator

Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Druck

Bonifatius GmbH, Paderborn

ClimatePartner[®]

klimateutral

Druck | ID 53323-1711-1013

ISBN 978-3-00-058060-4

Hörbuch-Produktion

Kaleidoscope Studios, Berlin

Texte: Ina Beyer, Julia De Juan,

Silke Leibner

Sprecher: Kai Albrecht, Esther Hafner,

Angelina Heine, Jonathan Kwesi Aikins

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung
der Autorinnen und Autoren.

© Lebenshilfe Berlin, Dezember 2017

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH



Ich will eine gute Arbeit finden!

Junge Menschen mit Beeinträchtigungen haben Wünsche.
Manche möchten einen passenden Job finden.
Andere möchten in eine eigene Wohnung ziehen.
Oder einmal ein berühmter Sänger sein.

In diesem Magazin geht es um junge Menschen.
Wir erzählen, wie sie ihren Weg gehen.
Und es gibt viel zu erfahren:
Was gehört zum Erwachsen-Werden dazu?

Leben, wie ich will macht Lust auf Erwachsen-Sein!

ISBN 978-3-00-058060-4



Gefördert durch die
AKTION
MENSCH