

TERMINE

SAARBRÜCKEN

**Fitness mit Netzwerk für gute Nachbarschaft**

Das "Netzwerk gute Nachbarschaft Am Homburg" bietet in den ersten drei Monaten des Jahres 2014 jeden Montag um 9 Uhr und jeden Donnerstag um 14 Uhr einen Spaziergang ab Waldparkplatz Am Homburg an. An jedem ersten Dienstag im Monat um 10.30 Uhr veranstaltet das Netzwerk einen Senioren-Fitnessstag im Schwimmbad Fechingen. Am Mittwoch, 15. Januar um 15 Uhr, stößt die vor zwei Jahren gegründete ehrenamtliche Initiative in St. Thomas Morus aufs neue Jahr an. wp

• Mehr Infos gibt es bei Jürgen Friedrich unter Tel.: (01 63) 7 91 45 03

SAARBRÜCKEN

**Qi-Gong-Kurs für jedermann**

Ein Qi-Gong-Kurs startet am Donnerstag, 9. Januar, um 19 Uhr, in der Awo-Sozialakademie. Die Teilnehmer erlernen Möglichkeiten der Entspannung in Ruhe und sanfter Bewegung. Es folgen elf weitere Termine jeweils donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr. red

• Infos und Anmeldung bei der AWO-Sozialakademie unter Tel.: (06 81) 75 34 72 11

ST. JOHANN

**Bürgersprechstunde für Senioren**

Die nächste Bürgersprechstunde „Senioren für Senioren“ findet am Mittwoch, 8. Januar, von 10 bis 12 Uhr in Raum 312 des Rathauses St. Johann statt. Dort können Bürger dem Seniorenbeirat Saarbrücken von ihren Sorgen und Wünschen berichten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. red

ST. ANNUAL

**Anfängerkurs in Hatha-Yoga**

Die Knappschaft bietet ab Dienstag, 7. Januar, einen Anfängerkurs in Hatha-Yoga an. Der zehntägige Kurs beginnt um 17.30 Uhr in der Saargemünder Straße 157a (kleine Schulturnhalle) und dauert je 90 Minuten. Teilnehmer lernen Atemtechniken und Yoga-Haltungen. So trainieren sie Kraft, Beweglichkeit und Konzentration und lernen Entspannung. Die Teilnahme am Kurs kostet 80 Euro, für Knappschaftsversicherte ist das Angebot kostenlos. red

• Anmeldung bei Kursleiterin Martina Welsch unter Tel.: (06 81) 9 25 64

SAARBRÜCKEN

**Vortrag zum Thema Nahrung als Medizin**

Ernährungsberaterin Jutta Bohlmann hält am Donnerstag, 9. Januar, ab 19.30 Uhr einen Vortrag zu gesunder Ernährung. In Raum 23 des VHS-Zentrums am Schlossplatz erklärt sie, wie Lebensmittel in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt werden, um Krankheiten vorzubeugen oder sie zu lindern. Der Eintritt ist frei. Ab Donnerstag, 16. Januar, bietet die VHS auch Kurse zu diesem Thema an. Die Kurse finden im Sozialpfliegerischen Berufsbildungszentrum in der Schmolterstraße 10 statt. Die Teilnahme kostet 57 Euro. red

PRODUKTION DIESER SEITE: MARTIN ROLSHAUSEN MARC PRAMS

# Ziemlich beste Mitbewohner

In einer Wohngemeinschaft im Nauwieser Viertel leben elf junge Menschen mit und ohne Behinderung

Ein Putzplan, eine gemütliche Wohnküche und laute Partys - in der integrativen WG geht es zu wie in vielen anderen auch. Denn die elf Mieter sehen sich nicht als Hilfigemeinschaft - sondern vor allem als Mitbewohner.

Von SZ-Redaktionsmitglied Elsa Middeke

Saarbrücken. Das Haus steht mitten im Nauwieser Viertel. Von außen ein schlichtes Mietshaus. Von innen eine 320 Quadratmeter große Wohngemeinschaft über vier Stockwerke, drei Balkone, Keller und Hinterhof. Die Küche im ersten Stock mit dem Adventskranz, dem Pinnbord voll Fotos und Notfall-Telefonnummern, den zusammengewürfelten Stühlen und dem langen Holztisch bildet ihr Herzstück - wie in jeder anderen WG auch.

An diesem Mittwochmittag steht auf dem Tisch ein Durcheinander aus Tellern, Tassen, Tee und Sandkuchen. Drumherum sitzt eine Handvoll der Bewohner. Die Küchentür öffnet sich. Florian (26) betritt mit seiner Gehhilfe den Raum. „Hey, Flo, haste dich schick gemacht und deinen guten Pulli angezogen?“, ruft ihm Mitbewohner Max (22) zu. „Arsch“, grummelt Florian, grinst schief und lässt sich am Tisch nieder.

Sechs der elf WG-Mieter sind Studenten. Fünf sind Menschen „mit Unterstützungsbedarf“, wie alle es nennen, weil sie geistig oder körperlich behindert sind. Ohne diese WG, die der Saarbrücker Verein Miteinander Leben Lernen (MLL) ins Leben gerufen hat, würden sie in einem Heim wohnen, sagt Miriam Wolter, die Leiterin des Bereichs Wohnen bei MLL. Denn die fünf benötigen täglich Hilfe. Bei der Pflege, zum Beispiel beim Waschen und Anziehen, helfen ihnen Mitarbeiter des MLL. Sie sind auch für pädagogische Fragen da: So erklären sie den Bewohnern mit Behinderung zum Beispiel, wie sie außerhalb der Wohnung mit Geld umgehen sollten. Alle Bewohner können bei ihnen Rat



Philipp, Caroline und Maika (rechts) freuen sich aufs Abendessen. Im Hintergrund: Julia kocht für alle Wok-Nudeln. FOTO: OLIVER DIETZE

Neben Florian sitzt Caroline, die eine Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin macht und derzeit einmal pro Woche einen Praxistag in der WG einlegt. Sie kümmert sich vor allem um die blonde Maika (22), die im Rollstuhl sitzt und wie Florian tagsüber in einer Behindertenwerkstatt arbeitet. Maika kommuniziert mit den anderen am Tisch über ihre Mimik, über Gesten (der gestreckte Zeigefinger heißt Ja, mit den Fingern vor dem Körper Wedeln bedeutet Nein) und über Laute.

„Karamellcreme auf den Kuchen, Maika?“, fragt Bennie (27), der auf ihrer anderen Seite sitzt. Gestreckter Zeigefinger. Ein heller Jubellaut. Bennie verteilt die süße Masse auf dem Kuchen, den er für Maika kleingeschnitten hat. Dann gibt er ihr die Gabel in die Hand. Maika steckt sich genüsslich einen Happen in den Mund.

*„Die WG, die Leute hier – das ist einfach geil“*

Florian (26), WG-Bewohner

wohnt mindestens ein Bewohner mit Unterstützungsbedarf. Gefunden hat Bennie die WG, wie die anderen Studenten auch, über eine Internetplattform. „Ich wollte mich gern engagieren. Und ich wollte Leben in meiner Bude haben.“ Unsicherheiten habe er zuerst schon gehabt. Weniger Berührungsängste seien es gewesen als die

Furcht, sich falsch zu verhalten. Aber sie könnten sich Tipps bei MLL holen und dort auch Fortbildungen machen, um Sonder-situationen zu begegnen. Mehr zu solch besonderen Situationen oder Konflikten möchte keiner aus der Runde erzählen - aus Angst, einen Mitbewohner bloßzustellen.

„Man will ja niemanden verletzen“, sagt Caroline (24), kurze Haare und Brille. Aufgewachsen ist sie auf einem Landschaftspflegehof, auf dem auch Menschen mit Behinderung gearbeitet haben. Abends hat Caroline sie manchmal im Wohnzimmer besucht und mit ihnen ferngesehen. Heute studiert sie Kulturwissenschaften und ist erst im Oktober in die WG gezogen. Zwei Tage hat sie vorher zur Probe gewohnt - wie alle, die sich dort um ein Zimmer bewerben.

Über neue Mitbewohner stimmen alle gemeinsam ab. Denn hier muss funktionieren, was in anderen WGs oft vernachlässigt wird: der Einsatzplan, der unter anderem das Einkufen und Putzen regelt. „Wir Studenten teilen uns für sechs Wochen ein“, erklärt Max. „Jeder hat an einem festen Tag unter der Woche Dienst. In der Früh bedeutet das, den einen oder anderen hier zum Aufstehen und Frühstück zu bewegen. Nachmittags gehen Flo und ich zum Beispiel eine Runde spazieren. Dann ist Kochen angesagt, wobei möglichst viele helfen sollen. Um sieben Uhr muss das Abendessen auf dem Tisch stehen. Danach räumen wir zusammen auf, gucken noch

einen Film oder so. Nachts ist auch immer jemand von uns verantwortlich.“

Stichwort Film: „Hey, Maika!“, ruft Julia vom Herd. „Denkst du an unser Date heute Abend?“ Maika sieht hoch und lacht. Klar denkt sie daran. Die beiden wollen später noch ins Kino. Max zwinkert ihr zu. „Maika geht total gern ins Kino oder tanzen“, verrät er. „Ich war mal mit ihr in der Garage und habe viel eher schlappgemacht.“

Inzwischen sind die Wok-Nudeln fertig. Julia stellt den Topf in die Mitte des Tisches. Die anderen räumen die Kuchenreste ab, holen neue Teller, Besteck und Gläser aus den Schränken. Auf einem klebt eine Liste und erinnert alle daran, was einer der Bewohner wann essen darf. Caroline bindet Maika ein Papierlätzchen um.

„Jeder von uns Studenten macht alle sechs Wochen einen Wochenenddienst“, berichtet Max. „Dazu gehört samstags ein Großeinkauf für die WG. Dafür benutzen wir Carsharing.“ Caroline nickt. „Wir haben ein WG-Konto, auf das jeder einzahlt. Und eine Handkasse für Kleinigkeiten, wenn wir abends noch schnell etwas brauchen.“

„Vor dem Putzplan kann sich hier übrigens keiner drücken“, grinst Max. „Klar macht jeder sein Zimmer. Aber jede Woche sind auch die Küche, das Wohnzimmer und die Toilette im ers-

ten Stock dran. Wir helfen mit, wenn jemand uns braucht.“

Vor seinem ersten Gespräch mit den Bewohnern hat Max sich einige „unnütze“ Gedanken gemacht, gesteht er. „Aber nach fünf Minuten habe ich damit aufgehört.“ Das geht leicht bei diesem Miteinander. „Vieles war dann ganz schnell ganz selbstverständlich. Wenn ich dem Flo zum Beispiel dabei helfe, schlafen zu gehen.“

Und wenn es doch Unsicherheiten gibt? „Einfach fragen“, sagt Caroline. „Man darf hier keine Angst haben. Oder nervt es dich manchmal, wenn wir dich ausfragen, Maika?“ Maika bewegt die Hand. Nein, es nervt sie nicht.

„Unsicherheit entsteht oft durch Nichtwissen“, setzt Bennie hinzu und

beginnt, Maikes Lätzchen aufzuknoten. „Wir sehen unsere Mitbewohner nicht unter der Überschrift ihres Handicaps. Wir sind vor allem eine WG und wollen hier miteinander wohnen.“ Caroline wirft einen Blick auf seine Hände: „Du kannst das auch einfach aufreißeln.“ Bennie grinst. „Lieber nicht, ich will Maika ja nicht strangulieren.“ Maika lacht auf und zeigt Bennie einen Vogel.

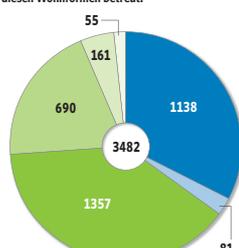
Die Bewohner gehen nicht nur zusammen ins Kino, sie feiern auch Partys. Zur fünfjährigen Geburtstagsparty der WG im Oktober kam dreimal die Polizei. Der Grund: eine Live-Band im Keller. Einige Bewohner waren auch schon zusammen im Urlaub. „Wir sind rumgezogen und ich habe aus Spaß alle Leute gefragt: Was geht ab?“, erzählt Florian. „Einer hat zurückgefragt: Was geht denn bei dir, du Freak? Da hab ich gesagt: He, ich bin kein Freak - ich bin ein Spast!“ Der Tisch brüllt vor Lachen.

Das Besondere an ihrer WG sind für die Bewohner nicht die Listen mit Telefonnummern und Lebensmitteln. Auch nicht der Aufzug oder die barrierefreien Badezimmer. Es sind der Zusammenhalt, die Wärme und das Leben in ihrer Bude. Aber vor allem, dass es für die elf Bewohner nichts Außergewöhnliches mehr ist, wie unterschiedlich sie sind: mit all ihren Macken, Ecken und Kanten. Wie in jeder anderen WG auch.

**Hilfe beim Wohnen für Menschen mit Behinderung**

So viele Menschen werden im Saarland in diesen Wohnformen betreut:

- Ambulante Hilfe\*
  - für Erwachsene (Körperlich, geistig oder seelisch behindert)
  - für Erwachsene (seelisch behindert) in Gastfamilien
- Stationäre Hilfe\*\*
  - für Erwachsene (geistig oder körperlich behindert)
  - für Erwachsene (seelisch behindert oder suchtkrank)
  - für behinderte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
  - in Therapieformen Wohngruppen



\* Ambulante Betreuung findet in der Regel in einer eigenen Wohnung statt.  
\*\* Stationäre Wohnformen können Wohnstätten-, heime- oder -gruppen sein.

SZ-INFOGRAFIK/BfB/SAARLÄNDISCHES MINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT, FRAUEN UND FAMILIE

HINTERGRUND

Der Verein Miteinander Leben Lernen (MLL) setzt sich seit 1984 saarlandweit für gemeinsames Lernen und Leben von Menschen mit und ohne Behinderung ein. Das Haus der integrativen Wohngemeinschaft im Nauwieser Viertel wurde von der Siedlungsgesellschaft Saarbrücken, der Aktion Mensch und der MLL barrierefrei saniert und 2008 eröffnet. Die WG-Bewohner ohne Behinderung zahlen keine Kaltmiete. Sie unterstützen ihre Mitbewohner beim Einkufen, Kochen und in der Freizeit. em