

AUSGABE 01 | 2023

Magazin info

der Lebenshilfe Essen



Inhalt

Grundsteinlegung – Neues aus der Jagdstraße	Seite	2
Geburtstag – Klaus Bellenberg	Seite	4
Begleitung und Beratung für Pflegefamilien	Seite	5
Karneval 2023	Seite	7
Corona – Der lange Weg zurück zur Normalität	Seite	10
Neue Kollegin: Britta Kötter	Seite	12
Neuer Kollege: Jason Schnöring	Seite	13
Soko FASD	Seite	14
Sommerfest 2023	Seite	17
Neues Wohnprojekt in Essen-Werden	Seite	18
Umstellung der Wohneinrichtungen – Energiemangellage	Seite	20
FSJ Lebenshilfe Essen	Seite	21
Sport machen bei der Lebenshilfe Essen	Seite	23
Selbsthilfegruppen KompASS	Seite	24
Hochtief streicht in der Kita Glückauf	Seite	25
Rezepte in leichter Sprache	Seite	26

Vorwort

Unser Magazin in der Ausgabe für das erste Halbjahr 2023 möchte Ihnen wie immer Einblicke in das Leben der Lebenshilfe Essen geben.

Aus unseren Häusern, bzw. den Liegenschaften gibt es dieses Mal einiges zu berichten, wir konnten einen hohen Geburtstag feiern und einige neue Kolleg*innen möchten sich Ihnen in diesem Heft vorstellen.

Am 26.06.2023 hatten wir außerdem Besuch eines Musikers aus Kanada für die Bewohner*innen der besonderen Wohnformen im Garten des Hauses Haarzopf. Morgan Finlay hat selbst früher einmal in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen gearbeitet. Seit

einigen Jahren tourt er im Sommer ein paar Wochen für zwischen den verschiedenen Lebenshilfen durch Deutschland.

Es war ein entspannter Nachmittag bei toller Musik und schönem Wetter.

An diesem Nachmittag entstand auch das tolle Bild mit Morgan und Christel von der Titelseite.

Wir hoffen Sie können dieses Heft an ebenso einem netten Nachmittag in der Sonne genießen und wünschen Ihnen einen tollen Sommer.

Viel Freude beim Lesen!

Ihr Team der Lebenshilfe Essen



Die Grundsteinlegung

Neues aus der Jagdstraße

Am 13.04. fand auf der Baustelle unseres neuen Gebäudes auf der Jagdstraße die offizielle Grundsteinlegung statt. Zukünftige Bewohner*innen, Angehörige, Mitarbeitende und geladene Gäste versammelten sich und tauschten sich über das Projekt aus. Fotos wurden geschossen und eine Journalistin der WAZ interviewte Vorstandsmitglied Lothar Reuschel zu den Details. Lothar Reuschel übernahm schließlich auch die Begrüßung der Gäste. Sein ganz besonderer Dank ging dabei an die Stiftung der Sparkasse Essen, die hier finanziell eine große Unterstützung leistet. Anschließend sprach Ober-

bürgermeister Thomas Kufen einige Grußworte. In seiner Rede betonte er die Wichtigkeit einer solchen inklusiven Tagespflegeeinrichtung, wie es sie in Essen bisher nur dieses eine Mal gibt. Er hofft, dass noch einige Träger dem Beispiel der Lebenshilfe Essen folgen werden. Denn „Menschen mit Behinderungen gehören selbstverständlich in unsere Gesellschaft“, so der Oberbürgermeister.

Auch Architekt Dietmar Ledwig erklärte schließlich in einigen Worten nochmal das Konzept des Gebäudes aus Sicht des Architekten.



Neues aus der Jagdstraße

Da die Arbeiten schon so weit vorangeschritten sind, dass sich erahnen lässt wie das Untergeschoss einmal aufgeteilt sein wird, konnten sich die zukünftigen Bewohner*innen und auch die anderen Besucher*innen beim Begehen der Baustelle schon einmal ein ungefähres Bild machen. Mit der Grundplatte und den ersten Mauern, lässt sich das Ausmaß der zukünftigen

Tagespflegeeinrichtung und des Freizeittreffs schon gut erahnen. Bis die Bewohner*innen ihre zukünftige obere Etage betreten können wird es allerdings noch einige Zeit dauern.

Bis ca. April 2024 müssen die Bewohner*innen und wir alle uns da doch noch gedulden.



„...Heut´ ist dein Geburtstag, darum feiern wir!

Alle Deine Freunde freuen sich mit dir...!“

Es ist ja doch immer noch etwas Besonderes, wenn Menschen mit Behinderung einen hohen Geburtstag feiern.

Denn wenn man zurückrechnet landet man bei über 80 Jahren immer noch in einer Zeit, in der in Deutschland ein ganz anderer Umgang mit Menschen mit Behinderung herrschte. „Ein ganz anderer Umgang“ ist an dieser Stelle wohl eine sehr harmlose Formulierung, aber um diese Zeit soll es in diesem Artikel eigentlich auch gar nicht gehen.

Denn es geht um den 84. Geburtstag von Klaus Bellenberg.

1939 geboren, ist Herr Bellenberg der älteste Bewohner, den wir in den Wohneinrichtungen

der Lebenshilfe Essen betreuen. In der Wohngemeinschaft des Haus Haarzopf fühlt er sich wohl und freute sich auch in diesem Jahr wieder sehr mit seinen Mitbewohnenden zu feiern. Alle hatten für ihn gesungen und ein paar Geschenke gab es auch zur Feier des Tages, erzählt er freudig. Außerdem habe seine Schwägerin auch angerufen und ihm gratuliert. Rundum ein schöner Tag!

Auch die Lebenshilfe Essen gratuliert Herrn Bellenberg zu seinem besonderen Tag und wünscht ihm alle Gute für die Zukunft. Wir hoffen, dass wir noch einige schöne Geburtstage gemeinsam feiern können!



Begleitung und Beratung für Pflegefamilien mit Kindern mit Beeinträchtigung

Die Lebenshilfe Essen hat ihr Angebot erweitert und bietet nun spezialisierte Beratung und Begleitung für Pflegefamilien an, die ein Kind mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung aufgenommen haben. Der neue Bereich der Heilpädagogischen Familienhilfe soll Familien unterstützen, die sich liebevoll um Kinder kümmern, die zusätzliche Unterstützung und Betreuung benötigen.

Das neue Beratungsangebot ist vor allem fokussiert darauf, Pflegefamilien, die ein Kind mit Beeinträchtigung aufgenommen haben, eine umfassende Unterstützung und Informationen zu bieten. Das Ziel ist es, den Familien zu helfen, die spezifischen Bedürfnisse ihrer Pflegekinder

besser zu verstehen und ihnen die notwendigen Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung zu stellen, um ihnen eine optimale Entwicklung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Die Beratungsdienste der Lebenshilfe Essen für Pflegefamilien umfasst eine Vielzahl von Themenbereichen. Dazu gehören unter anderem Aufklärung über die spezifische Beeinträchtigung des Kindes, Suche nach therapeutischen Unterstützungsmöglichkeiten, Beantragung eines Pflegegrades oder Schwerbehindertenausweises sowie Netzwerk- und Biografiearbeit. Zusätzlich erhält die Pflegefamilie bei Bedarf Unterstützung und Begleitung bei der Kontaktauf-



Begleitung und Beratung für Pflegefamilien

nahme zu der Herkunftsfamilie oder der Planung einer Zukunftsperspektive für das Pflegekind.

Wir arbeiten eng mit verschiedenen Institutionen und Fachleuten zusammen, um sicherzustellen, dass die Pflegefamilien umfassende und koordinierte Unterstützung erhalten. Hier wird vor allem auch geschaut, dass die Hilfe aus einer Hand kommt, indem beispielsweise eine Freizeitbegleitung durch den Familienunterstützenden Dienst ebenfalls durch die Lebenshilfe Essen abgedeckt wird. Durch die enge Zusammenarbeit können die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes besser erfasst und letztendlich passende Unterstützungsmaßnahmen entwickelt werden.

Zukünftig möchten die Mitarbeitenden der Beratungsstelle auch regelmäßige Schulungen und Workshops für Pflegefamilien anbieten, um ihnen das nötige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um ihre Pflegekinder bestmöglich zu betreuen. Dabei soll ein Ort geschaffen werden, an dem sich Pflegefamilien vernetzen, um Erfahrungen und Fachwissen auszutauschen.

Bei Bedarf können sich Pflegefamilien, die sich angesprochen fühlen, gerne unter der Nummer: **0201 -10229039** oder via E-Mail: **bub@lebenshilfe-essen.de** melden.



Es geht schon wieder los Karneval 2023

Es ist Sommer 2022. Die GKG Fidelitas Essen-Kray schreibt eine Email: „Wie sieht es bei euch mit der Planung für Karneval aus?“

Ja, wie sieht es aus? Können wir das Risiko eingehen? Geschäftsführung und Öffentlichkeitsarbeit beraten sich und kommen schließlich zu dem Schluss: Ja, wir probieren es! Wir gehen in die Planung. Wir buchen die entsprechenden Künstler*innen. Wir reservieren die Halle. Wir treffen alle notwendigen Absprachen mit dem Karnevalsverein. WIR FEIERN WIEDER KARNEVAL.

Und schließlich ist es soweit. Der 11.02.2023 steht vor der Tür. Alle Planungen sind abgeschlossen. Alle Einladungen sind verschickt. Es kann losgehen.

Die KGK Fidelitas hat wieder ganze Arbeit geleistet. Die Tische und Bänke stehen parat, der Saal ist geschmückt. Und die ersten Gäste stehen auch schon, wie üblich, eine halbe Stunde vor dem geplanten Einlass vor der Tür.

Unter den Gästen ist die Anspannung und Vorfreude förmlich greifbar. Alle sind verkleidet, alle freuen sich sichtlich, dass es endlich wieder losgeht, dass es endlich wieder eine richtige Karnevalsfeier gibt.

Wie im Februar üblich, ist es draußen ziemlich frisch, also gehen die Türen auch schon früher auf. Schnell sichern sich die ersten die besten Plätze, denn wie jedes Jahr herrscht freie Platzwahl und alle möchten natürlich möglichst gut sehen können.

Und auch der Wunsch nach eigenen Darbietungen ist immer noch vorhanden. Noch vor der eigentlichen Veranstaltung werden also CDs an die Technik weitergeleitet, damit im Laufe des Programms auch das passende Lied für die eigene Performance vorliegt.

Endlich geht es los. Der Elferrat und die Karnevalsgesellschaft ziehen traditionell zur Eröffnung in die Halle ein, nehmen ihre Plätze auf dem Podium ein.



Karneval 2023

Präsident Peter Maubach nimmt die Gäste in Empfang und freut sich sichtlich, dass es endlich wieder losgeht.

Als die ersten Orden verteilt und Dankesworte gesprochen sind, die in diesem Jahr von unserem Aufsichtsratsvorsitzender Dr. Günter Zahn und Vorstandsmitglied Lothar Reuschel verliehen werden, steht auch schon das Essener Stadtprinzenpaar mit ihrer Entourage in den Startlöchern. Schwungvoll und feierlich ziehen alle in die Halle ein und lassen sich von der Menge feiern. Immer wieder müssen High-Fives verteilt werden. Die Bühne ist ziemlich voll als alle oben sind, aber es gibt ein großartiges Bild und das Publikum feiert das Prinzenpaar, das dieses Mal aus Vater und Tochter besteht.

Normalerweise sind Prinzenpaare in der Session immer unter Zeitdruck, doch in diesem Jahr ist es anders. Prinz Volker hat eigene Musikgruppe: Das Duo „Die Rabbottis“. Sie treten direkt nachdem das Stadtprinzenpaar aus dem Saal gezogen ist, auf unserer Bühne auf. Das Publikum ist dankbar und feiert fleißig mit.

Nun ist es Zeit für die Darbietungen aus dem Publikum und gleich zwei Hobby-Sänger bringen ihr Können zum Besten.

Die Stimmung ist großartig, aber der Höhepunkt soll noch folgen. Denn die Menge wartet auf eine Sängerin, die sie schon aus den letzten Jahren kennen: Dana. Die Partysängerin zieht natürlich auch in Begleitung einiger Mitglieder des Karnevalsvereins in die Jugendhalle ein und wird mit großem Applaus euphorisch empfangen.

Dana hat ihr aktuelles Bühnenprogramm dabei und präsentiert eine bunte Mischung beliebter Partyhits. Das Publikum feiert sie und geht absolut mit. Und zu dem einen oder anderen Lied wird natürlich auch die altbekannte und allzeit beliebte Polonäse einmal quer durch den Saal geführt.

Nach einer dreiviertel Stunde Show und einigen Zugaben ist aber leider auch dieser Punkt auf dem Festprogramm zu Ende. Und auch die große Lebenshilfe-Karnevalssitzung 2023 neigt sich dem Ende.





Der lange Weg zurück zur Normalität Corona

Am 01.03.2021 konnte Andrea Klose-Naumann voller Tatendrang ihre Arbeit beim ambulanten Pflegedienst aufnehmen. Es ist mitten in der Corona-Zeit und Andrea, so dürfen wir sie nennen, hätte auf die Frage, ob sie Angst vor einer Ansteckung hat, immer mit Nein geantwortet und doch ist es passiert.

Es gibt für die Pflegekräfte Schutzmaterial, die Masken müssen ständig getragen werden. Die Hände werden permanent desinfiziert und in Handschuhen versteckt. Andrea sagt auch nach der Infektion, die sich zunächst an Fieber und Husten und Halsschmerzen bemerkbar macht, dass sie keine Angst davor hat. „Es wird schon wieder werden“, sagt sie.

Nach kurzer Zeit bemerkt sie eine zunehmende Atemnot. Sie bekommt schlecht Luft und der Zustand scheint von Stunde zu Stunde immer schlechter zu werden.

Sie gibt sich in ärztliche Behandlung. In Essen gibt es immer mehr Corona-Fälle und täglich steigen die gemeldeten Infektionszahlen. Die Krankenhäuser kommen an ihre Belastungsgrenze. Eigentlich müsste Andrea ins Krankenhaus. Ihre Lungen können den Sauerstoff in der Luft nicht mehr richtig aufnehmen und es muss im Bedarfsfall mit einem Beatmungsgerät gearbeitet werden. Es sind aber keine Betten frei.

Andrea besucht viele Fachärzte, die sich mit der neuen Krankheit aber noch im Ungewissen bewegen. Viele Medikamente helfen nicht, lindern zunächst nur die Symptome. Nach drei langen Wochen scheint sich der Zustand endlich zu verbessern. Es wird wieder so gut, dass Andrea sich wieder meldet um ihrer Arbeit im Pflegedienst nachzugehen.

Nach zwei Wochen bei uns im Pflegedienst scheint Andreas Körper etwas anderes zu wollen. Erneut bemerkt sie, dass jede

Der lange Weg zurück zur Normalität

körperliche Bewegung und Anstrengung sie an ihre Grenze der Belastbarkeit bringt. Sie beschreibt, dass selbst das Spülmaschinen-Ausräumen einem Marathon gleicht. Sie bekommt wieder kaum Luft, ist erschöpft und kann fast keine Nacht mehr richtig schlafen.

Die Arbeit im Pflegedienst kann sie leider nicht fortsetzen und bleibt zunächst zu Hause und in ärztlicher Behandlung. Zusammen mit ihren Ärzten schafft sie es im Oktober in eine Reha-Maßnahme zu kommen, die speziell für Post-Covid Patienten erschaffen wurde. Dort kann sie Kondition aufbauen. Besonders die Lungen müssen trainiert werden, damit sie halbwegs normal funktionieren. Nach vielen Atemtherapien schafft sie ab November den Weg zurück zu uns.

Zunächst arbeitet sie nur wenige Stunden um Ihre Belastbarkeit kennenzulernen. Dann immer mehr, bis sie sich vollständig erholt hat. Aber auch diesmal kommt das Post-Covid-Syndrom zurück und Andrea bemerkt neben einer starken Konzentrationsschwäche, dass ihre Sprache immer schlechter wird. Ihr fallen Worte nicht ein, sie hat Schwierigkeiten Sätze zu bilden. Sie erzählt, dass die Ärzte dies als eine Folge der Sauerstoffunterversorgung des Gehirns vermuten.

All Ihre Hoffnung schwindet zunehmend. Sie spricht nun auch von Angst. Sie muss eingestehen, dass sie vor anderthalb Jahren ein aktiver und fröhlicher Mensch war der zur passenden Situation den richtigen Spruch fand

und nun selbst Therapie braucht. Als Pflegekraft kennt man das nicht. Es sind die anderen, den man hilft.

Andrea hat es aber überstanden, sie hat gekämpft und ihren ganzen Willen in den Kampf gegen die Krankheit aufgebracht.

Franziska Grüten, zuständig für das Betriebliche Eingliederungsmanagement und Ingo Bahrs, als Leitung des Pflegedienstes erstellen in einem Gespräch mit Andrea einen Plan, damit sie ihren Weg zurück zur Normalität findet. Bei dem Gespräch ist auch der Ehemann dabei. Beide haben kurz vor dem ersten Lockdown geheiratet. Jetzt hofft man gemeinsam mit den beiden, dass es nur noch bergauf geht. Die Arbeit im Pflegedienst kann nun endlich wieder starten.

Damit nun nichts mehr schief läuft, besucht Andrea regelmäßig verschiedene Therapien damit auch Sprache und Luft niemals wieder wegbleiben. Andrea sagt, dass sie es endlich geschafft hat und nun wieder fröhlich und eine Pflegekraft mit Herz ist. Die Sprüche von früher kommen bestimmt auch wieder.

Andrea zieht für sich ein wichtiges Fazit: Corona ist eine einzigartige Krankheit die bei jedem Menschen anders verläuft. Es ist wichtig diese Krankheit ernst zu nehmen und man darf sie nie unterschätzen.

Willkommen zurück, Andrea!

Neue Kolleg*innen stellen sich vor

Britta Kötter



Man ist auf mich zugekommen und hat mich gebeten mich kurz vorzustellen, was sagt man von sich selber?

Andere könnten mich wohl besser beschreiben als ich mich selbst, aber ich versuche es einfach mal. Mein Name ist Britta Kötter, ich bin seit dem 01.05.2023 die neue Wohnstättenleitung im Haus Haarzopf.

Ich bin gelernte Altenpflegerin und habe schon in verschiedenen Fachrichtungen gearbeitet.

Unter anderem war ich in folgenden Einrichtungen und Fachbereichen beschäftigt: Krankenhaus, gerontopsychiatrische Einrichtung, Alten/-Senioreneinrichtungen.

In den Bereichen habe ich auch verschiedene Positionen durchlaufen, unter anderem war ich als Praxisanleitung und Wohnbereichsleitung tätig.

Nach diesen beruflichen Erfahrungen habe ich in die Personalberatung bei einem Personaldienstleister gewechselt.

Als Personalberaterin war ich für pflegerisches und pädagogisches Personal zuständig, dort habe

ich mich so weit entwickelt, dass ich eine eigene Niederlassung in diesem Bereich aufgebaut habe. Es war eine Zeit, in der ich festgestellt habe, dass es mir gefehlt hat am Puls der Zeit zu sein und die zwischenmenschlichen Dinge und Beziehungen zu Bewohner*innen und Kolleg*innen fehlten mir.

Per Zufall habe ich in einem Gespräch erfahren, dass die Stelle als Wohnstättenleitung im Haus Haarzopf nicht besetzt und dort jemand gebraucht wird, der das ein oder andere verändert und sich mit ins Team der Lebenshilfe einbringt.

Mein Entschluss hatte ich gefasst, dort möchte ich hin und etwas bewegen.

Wie Sie lesen und sehen, hat dies geklappt. :-)

Das war eine kurze Vorstellung, von mir.

Wenn Ihnen etwas gefehlt hat, kommen Sie gerne auf mich zu, ich freue mich auf den persönlichen Austausch und Ihre Fragen. Es wird eine spannende und hier und da auch herausfordernde Zeit auf mich zukommen, aber ich habe gesagt, ich bin gekommen, um zu bleiben.

Ich freue mich auf eine gemeinsame berufliche Zukunft mit meinen engagierten Kolleg*innen aus dem Haus Haarzopf und der Lebenshilfe Essen.

Einen wundervollen Tag wünscht:
Ihnen Britta Kötter

Neue Kolleg*innen stellen sich vor

Jason Schnöring



Ich möchte mich zunächst einmal vorstellen: Mein Name ist Jason Schnöring, ich bin 29 Jahre alt und arbeite seit dem 01.04.2023 im ambulanten Pflegedienst bei der Lebenshilfe in Essen.

Zunächst erzähle ich davon wie ich in die Pflege gekommen bin: Zugegeben war es nicht mein erster Gedanke mit Menschen zu arbeiten, so wie ich es heute tue. Etwas anderes wäre nun kaum mehr vorstellbar, aber damals habe ich sehr lange überlegen müssen in welche Richtung es genau gehen soll. Mein Wunsch war es immer Naturwissenschaftler zu werden und da ich diese Chance nicht unversucht lassen wollte, fing ich an in Köln zu studieren. Die Realität sah dann aber doch ganz anders aus, als ich sie mir vorgestellt hatte: Die Themen waren langweilig und trocken, so dass ich mich schon fast zwingen musste überhaupt Begeisterung für das Studium aufzubringen. Im Nachhinein möchte ich diese Zeit nicht missen, da mir die Erfahrung gezeigt hat, was ich wirklich möchte. Ich traute mich dann an die Arbeit im direkten Kontakt mit Menschen heran und begann hier in Essen eine Ausbildung im

Gesundheitswesen. In diesem Betrieb hat mir allerdings die Nähe und das vertraute Gefühl zum Menschen gefehlt, wodurch ich mich dann dazu entschlossen habe diese Ausbildung abzubrechen. Dann bot sich das Praktikum im ambulanten Pflegedienst an. Hier merkte ich relativ schnell, dass dieser Beruf mir zu liegen scheint und sich meine Wünsche und Anforderungen genau in dieser Arbeit widerspiegeln. Und ich kann sagen, dass ich es gerne tue und sehr zufrieden bin mit dieser Entscheidung. Der Weg in die Pflege war also für mich gebahnt und ich fing die dreijährige Ausbildung zum Altenpfleger an.

Nach der Ausbildung blieb ich noch ein weiteres Jahr bei meinem Ausbildungsbetrieb, ehe ich dann meine ersten Schritte in die Intensivpflege wagte. Eine ganz neue Erfahrung für mich und anfangs keine leichte Aufgabe. Gerade die Heimbeatmung ist eine Herausforderung am Anfang. Aber auch mit der Zeit kam dann die Sicherheit, Gelassenheit und die Ruhe, die ich nach wie vor mitbringe und die mich auszeichnet indem was ich tue.

Schließlich bin ich, nach den verschiedenen Stationen, die ich durchlaufen habe, bei der Lebenshilfe in Essen angekommen und bin auch hier gespannt darauf, welche Erfahrungen ich sammle und welche Menschen ich kennenlernen werde. Ich freue mich jedenfalls auf meine neuen Aufgaben und werde neue Herausforderungen mit allen Taten drang angehen, wie ich es schon immer meine Art war.



SoKo-FASD

Einmal im Monat trifft sich die SoKo-FASD in der Lebenshilfe Essen. Bei der SoKo-FASD handelt es sich um ein ganz besonderes Gruppenangebot des FASD-Zentrums Essen. Doch wofür steht eigentlich SoKo und was bedeutet FASD?

Bei uns steht SoKo, anders als aus den Medien bekannt, nicht für Sonderkommission sondern für Soziale Kompetenzen. Diese stehen bei den Gruppenangeboten im Vordergrund und sollen gemeinsam trainiert und gefördert werden. Gemeinsam im Team werden Unternehmungen vor Ort oder in der näheren Umgebung, Aufgaben und Abenteuer unternommen und bewältigt.

Die Kinder haben in der Gruppe die Chance andere Kinder mit ähnlichen Erfahrungen kennen

zu lernen und Freundschaften zu knüpfen.

Sämtliche Schädigungen und Behinderungen einer Person, welche durch den Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft verursacht wurden, werden als Fetale Alkoholspektrumsstörung zusammengefasst. Im Englischen Sprachgebrauch wird dieser Überbegriff Fetal Alcohol Spectrum Disorder genannt, weshalb Fetale Alkoholspektrumsstörungen in ihrer Gesamtheit mit FASD abgekürzt werden. In unserer SoKo-FASD liegt bei allen Kindern die Diagnose FASD vor. Dies führt insbesondere im Alltag oft zu Hürden und Schwierigkeiten, welche unter anderem auch das Knüpfen von Sozialkontakten erschwert. Um den Kindern dennoch zu ermöglichen Spaß mit anderen Kindern zu haben und



SoKo-FASD

gemeinsam etwas zu erleben, hat sich die SoKo-FASD bereits im letzten Jahr gegründet. Außerdem sollen alle Kinder hier die Erfahrung machen dazu zu gehören und auch oder gerade wegen dieser Besonderheiten akzeptiert und geschätzt zu werden. In der SoKo-FASD steht FASD daher auch nicht in erster Linie für die Fetalen Alkoholspektrumstörungen sondern für:

F = Freundschaft
A = Abenteuer
S = Spaß
D = Dabei sein!

Es wird gelernt, sich in der Gruppe zu integrieren und gemeinsam können wertvolle Erfahrungen erlebt werden. Spielerisch wird an Themen wie Selbstbestimmung, Umgang mit Frustration, Einschätzen von Verhaltensweisen,

Reflexionsfähigkeit und Kooperationsbereitschaft gearbeitet. Dabei steht eine lösungs- und ressourcenorientierte Grundhaltung im Mittelpunkt. Neben erlebnispädagogischen Methoden, fließen auch Methoden zur Stressregulation und Förderung der Exekutivfunktionen in die Termine ein.

Die Kinder sollen sich durch gruppendedynamische Übungen als Lerngemeinschaft verstehen. Dennoch gibt es für alle Teilnehmenden auch die Möglichkeit sich zurückzuziehen und Pausen zu machen.

In der konkreten Umsetzung bedeutet dies, dass alle Termine zu Beginn mit den Kindern besprochen und durch Piktogramme visualisiert werden. Dies hilft den Kindern dabei, Handlungsplan-

SoKo-FASD

ungen einzuhalten und sich auf die kommenden Programmpunkte einlassen zu können. Auch werden in jedem Termin die Gruppenregeln besprochen und an ein Memoboard gepinnt. Jedes Kind hat am Start die Möglichkeit in einer Befindlichkeitsrunde zu erzählen, wie es sich aktuell fühlt und ob es besondere Themen oder Anliegen gibt, welche in der Gruppe besprochen werden sollen. Dann sieht jedes Treffen tatsächlich ganz unterschiedlich aus. In der Vergangenheit wurden viele unterschiedliche Spiele gespielt, die zum besseren Kennenlernen der Teilnehmenden beigetragen haben, es wurde getanzt und gelacht, es wurden gemeinsam Waffeln gebacken und an der frischen Luft, auf dem Spielplatz getobt. Auch ein Agententraining wurde bereits erfolgreich absolviert und alle haben einen eigenen Agentenausweis erhalten. Es wurden aber auch unterschiedliche Gefühle thematisiert und gemeinsam überlegt, in welchen Situationen sich diese zeigen können und wie sie sich anfühlen. Spiele und Übungen zur Körperwahrnehmungen konnten dabei unterstützen, sich selbst besser zu spüren und die eigenen Grenzen aber auch die Grenzen anderer besser zu erkennen. Zum Ende der Treffen haben die

Kinder die Möglichkeit in einer Fantasiereise oder bei einer progressiven Muskelentspannung zur Ruhe zu kommen. Jeder Termin wird mit einer gemeinsamen Feedbackrunde beendet. Hier haben die Kinder die Möglichkeit zu erzählen, wie es ihnen gefallen hat, ob es Dinge gibt die besonders gut waren oder ob es auch einzelne Geschehnisse gab, die ihnen nicht so gut gefallen haben. Außerdem gibt es hier auch immer Raum für Ideen, Wünsche und Anregungen.

Bisher lässt sich sagen, dass wir gemeinsam viel erlebt haben und ganz viel Spaß hatten. Dies trifft nicht nur auf die Kinder, sondern auch auf die Mitarbeitenden zu. Denn auch wenn FASD oft mit vielen Hürden und Schwierigkeiten verbunden ist, so konnte die SoKo-FASD dennoch beweisen, dass die Kinder nicht nur durch ihre Erkrankung viele Besonderheiten mit sich bringen, sondern auch ganz individuell betrachtet ganz besonders sind:

Besonders freundlich, besonders lustig, besonders hilfsbereit, besonders lebensfroh und vieles mehr... einfach besonders toll!



Lebenshilfe
Essen



Sommerfest **FÜR ALLE**



**SAMSTAG,
19.08.2023**

12:00 - 17:00 Uhr

**AUF DEM GELÄNDE
/HINTERHOF**

VERWALTUNG LH

**Harkortstraße 63,
45145 Essen**

**Kaffee, Kuchen, Würstchen,
Spiele und ein buntes Bühnenprogramm**



Lebenshilfe betreut

Neues Wohnprojekt in Essen-Werden

Noch kann man in der Heckstraße nur eine normale Baustelle erkennen, aber hier entsteht ein ganz besonderes Gebäude. Denn hier baut ein privater Investor ein neues Wohnprojekt in dem die Lebenshilfe Essen junge Menschen mit Behinderung in ihrer Wohngemeinschaft unterstützen wird.

Das Wohnprojekt wird aus zwei Wohnhäusern bestehen, eines ist dieser Neubau an der Heckstraße und das andere ein bestehendes Haus an der Propsteistraße, beides im Essener Stadtteil Werden. Wer sich in Werden auskennt, wird sich nun über den wirklich

tollen Standort klar sein: In unmittelbarer Nähe des Werdener Zentrums und der Ruhr gelegen, eine sehr attraktive Wohngegend und Mitten im Leben.

Jeweils fünf junge Menschen mit einer geistigen Behinderung werden in diese Wohngemeinschaften einziehen können. Sie werden in den Wohnhäusern jeder ein Zimmer mit eigenem Badezimmer haben. Und zusätzlich ist für die Gemeinschaft natürlich auch gesorgt: In beiden Wohnhäusern wird es einen großen Gemeinschaftsraum geben, der eine große Küche und Wohnzimmerecke beinhaltet. Die Pläne für beide



Neues Wohnprojekt in Essen-Werden

Häuser sehen außerdem ein Büro für das Betreuungsteam vor und im Neubau eine Übernachtungsmöglichkeit für die Nachtbereitschaft. Einen Garten mit Terrasse, Garage und Parkplatz wird es neben den Häusern ebenfalls geben.

Ähnlich wie in unseren anderen Wohngemeinschaften, zum Beispiel die Jona-WoGe, wird die Lebenshilfe Essen für beiden Wohnhäuser als Vermieter fungieren und gleichzeitig die Betreuungsleistungen durch ein festes professionelles Team abdecken.

Dementsprechend wird es ein

„Tag-Team“ für Früh-, Mittel- und Spätdienste und ein Team der Nachtbereitschaft zur Abdeckung der Nachtdienste geben. Durch die tolle Verbindung und räumliche Nähe beider Häuser kann die Nachtbereitschaft zusammenabgedeckt werden. Somit steht für beide Wohneinrichtungen eine 24/7-Betreuung zur Verfügung.

Der Neubau auf der Heckstraße wird voraussichtlich im September 2023 fertig gestellt. Das Wohnhaus an der Propsteistraße folgt dann im Sommer 2024.



Umstellung der Wohneinrichtungen Energiesammellage

In Bezug auf die Energiesammellage im Jahr 2022 hat sich die Lebenshilfe Essen im September letzten Jahres dazu entschieden, in den beiden Wohnstätten Haus Drostenbusch und Haus Haarzopf einen Gasumschluss vorzunehmen und sich somit unabhängig vom Erdgas zu machen.

Mit der Umstellung auf Flüssiggas können wir auch bei einer Gasesammellage im Bereich Erdgas weiterhin unsere Klienten mit Heizungswärme und einer heißen Dusche versorgen.

Im Haus Drostenbusch steht überirdisch ein 6.400 Liter Gas-tank, dergleichen befindet sich im Haus Haarzopf- jedoch unterirdisch.

Die Vorbereitungen für die beiden Gasumschlüsse waren ein wenig aufwendiger.

Im Vorfeld mussten, aufgrund größerer Abspermaßnahmen entsprechende Sperrgenehmigungen in Absprache mit der Feuerwehr Essen abgeklärt werden, um vorhandene Angriffswegen umzuleiten und auch auszuschildern.

Auch der Schwertransport der beiden Gastanks mit einem Kranwagen waren beeindruckend.

Letztendlich benötigten der technische Umschluss und die Parameteränderungen an den Heizungsanlagen nur wenige Stunden, sodass sowohl die Heizungs- als auch die Warmwasserversorgung dadurch nicht beeinträchtigt wurden.

Die beiden Anlagen laufen bis dato störungsfrei.



FSJ Lebenshilfe Essen

Als mein Freiwilliges Soziales Jahr im August 2022 begann, freute ich mich tierisch und war sehr gespannt, was auf mich zukommen würde. Die Schule lag von nun an hinter mir und mit dem FSJ begann ein völlig neuer Lebensabschnitt. Ich erinnere mich daran, wie aufgeregt ich war.

Die ersten Wochen bestanden daraus, meine Aufgaben im Bereich Familie-Assistenz-Freizeit genaustens kennenzulernen und die ersten Kontakte zu zukünftigen Kolleg*innen, sowie Klient*innen zu knüpfen. Hierbei bemerkte ich schnell, die bisherigen Sorgen waren völlig unbegründet. Die Menschen um mich herum waren nett und aufgeschlossen, wodurch sie mir das Einleben in kürzester Zeit sehr leicht machten.

Mein Aufgabenfeld lag insbeson-

dere in der Freizeitassistenz und dem Planen, Vorbereiten, sowie Begleiten verschiedenster Gruppenangebote. Ich erkundete Köln mit den Jugendlichen des Jugendclubs, spielte Lasertag mit den Klient*innen der Tagesausflüge, bestaunte Kaninchen, Hühner und Pferde mit der Tier-AG oder ging Eisstockschießen mit den Kindern des Freitagstreffs. Jede einzelne Woche war individuell und anders als die vorherigen, wodurch nie Zeit für Langeweile blieb.

Nebenbei erhielt ich außerdem Einblicke in die Kitas, das FASD-Zentrum, Ferienprogramm oder in Freizeitangebote wie den Feierabendtreff, die Krabbelgruppe und Bewegungsbaustelle der Lebenshilfe Essen. Dort traf ich auf die unterschiedlichsten Menschen, sowie Geschichten, von denen ich einiges lernen durf-



FSJ Lebenshilfe Essen

te und welche ich definitiv nicht mehr vergessen werde.

Durch die Teilnahme an Fortbildungen konnte ich mein Wissen um einiges erweitern, erhielt letztlich jedoch die meisten Erkenntnisse durch die vielen kleinen Momente, in denen ich hin und wieder über meinen eigenen Schatten sprang.

Schaue ich heute auf mein Freiwilliges Soziales Jahr bei der Le-

benshilfe Essen zurück, behalte ich dieses als ein sehr intensives Jahr voller Erfahrungen in Erinnerung. Ich gewann innerhalb eines Jahres an Selbstständigkeit, Kreativität, Verantwortungsbewusstsein, sowie völlig neuen Impulsen und blicke nun gespannt in die Zukunft.

SPORT BEI DER LEBENSHILFE ESSEN

WASSERSPAß

JEDEN MONTAG, AUßER IN DEN SCHULFERIEN

Schwimmhalle der Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöfer str. 175

von 18:00 bis 19:30 Uhr

ANMELDUNG UNTER 0201-10 22 9 -045/-033

Für alle ab 10 Jahren

KOSTEN: 50 EURO FÜR HALBJAHR

Lebenshilfe Essen

Lebenshilfe Essen Sport bei der Lebenshilfe Essen

Spiel-Sport-Spaß

Jeden Mittwoch, außer in den Schulferien, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Anmeldung unter 0201-10 22 90-045/-033

Turnhalle der Hauptschule an der Wächterstr. Kleine Steubenstraße 7 45139 Essen Zufahrt über Leopoldstraße

Für alle ab 14 Jahren

Kosten: 50 Euro für ein Halbjahr

Sport bei der Lebenshilfe Essen

Judo für Kinder

Alter 8 bis 14 Jahre

Wann: Mittwochs (nicht in den Schulferien) 14:45- 16:15 Uhr

Wo: Turnhalle der Helen-Keller-Schule Helen-Keller-Str.-1 45141 Essen

Anmeldung unter: 0201-10 22 9-045 oder-033

Kosten: 50 Euro für ein Halbjahr. Für Mitglieder der Lebenshilfe Essen 40 Euro für ein Halbjahr.

Lebenshilfe Essen

Sport machen bei der Lebenshilfe Essen

Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern macht auch Spaß, vor allem in der Gruppe.

Bei gleich drei unserer Sportangeboten machen wir einfach zusammen in der Gruppe Sport. Wir wollen uns bewegen, uns ein bisschen herausfordern und schauen, wie fit wird sind, oder wie wir wieder fitter werden. Hier gibt es keinen Stress, kein Zwang an Wettbewerben teilzunehmen, oder das Ziel auf etwas hinarbeiten zu müssen.

Bei den Sportangeboten „Spiel, Sport, Spaß“, „Wasserspaß“ und „Judo für Kinder“ trifft sich wöchentlich eine Gruppe von Menschen die Lust auf Bewegung haben.

Wer sich mit anderen messen möchte und Lust auf Wettkampfsport hat, der kann gerne zur Judo-Gruppe „Judo – ein Wettkampfsport“ dazu stoßen.

Hier treffen sich die Sportler*innen immer am Dienstag von 17:45 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle der Traugott-Weise-Schule.

Text und Fotos Vanessa Voigt



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autismus und deren Angehörige

Seit dem Frühjahr 2022 wurde die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Autismus und deren Angehörige nach der Corona-Bedingten Pause reaktiviert. Im Gegensatz zu „üblichen“ Selbsthilfegruppen wird die des KompASS (noch) nicht durch Teilnehmende selbst organisiert, sondern von einer Therapeutin begleitet. Nach kurzer Zeit gab es bereits so viele Anfragen, dass die vorherige Gruppe in eine Gruppe für Betroffenen und eine Gruppe für Angehörige aufgeteilt wurde. Beide Gruppen treffen sich alle zwei Monate in der Lebenshilfe Essen, um sich auszutauschen und gegenseitig zu stärken.

Gemeinsam haben alle Teilnehmenden der Gruppe der Betroffenen, dass sie eine Diagnose im Autismus-Spektrum, oder einen Verdacht darauf haben. Sie sind zwischen 20 und 65 Jahre alt, berufstätig, berentet oder in Ausbildung, verheiratet, geschieden oder Single. Genau in den Unterschiedlichkeiten liegt die Stärke der Gruppe: Durch das Teilen der unterschiedlichen Lebenswege und Erfahrungen, die sich dennoch häufig überschneiden, füh-

len sich die Teilnehmenden mit ihren jeweiligen Schwierigkeiten nicht mehr allein. Nach dem Austausch über eigene Erfahrungen, werden Tipps und Ressourcen, z.B. Bücher, Filme oder Blogs, zum besseren Umgang mit den jeweiligen Schwierigkeiten ausgetauscht. Die Gruppe der Betroffenen wird von Hanna Sparla begleitet.

Die Gruppe der Angehörigen wird begleitet von Fiona Helmboldt. Willkommen sind alle Angehörigen, die in engem Kontakt mit einem Menschen mit Autismus stehen. Wie zum Beispiel den Eltern, Großeltern und engen Freunden. Es geht darum, über Themen zu sprechen, die für die Angehörigen neu oder belastend sind, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps zu geben. Ziel ist es, dass sich die Angehörigen untereinander vernetzen und gegenseitig unterstützen können.

Wer Interesse hat an einer der beiden SHG teilzunehmen kann sich melden unter:

h.sparla@lebenshilfe-essen.de



Hochtief streicht in der Kita Glückauf

Am 04. April 2023 traf sich ein Team von Auszubildenden und Studierenden der Firma HOCHTIEF zu einem besonderen Team-Tag: In ihrem Corporate Volunteering-Programm stand an diesem Dienstag streichen in unserer Kita Glückauf aus dem Plan.

„Wir sind sehr dankbar für diese großartige Unterstützung“, bedankt sich Bereichsleitung Maria Rietschel bei den Freiwilligen. Auch die Kita-Kinder werfen neugierige Blicke in den Flur und

den frischgestrichenen Gruppenraum. „Was macht ihr da?“ fragt Anton in den Raum. Erzieherin Rebecca Hofbeck erklärt ihm: „Sie sorgen dafür, dass alles wieder schick ist.“

Gruppenraum und Flur strahlen frühlingstauglich im kitatypischen Vanillegelb.

Vielen Dank für die großartige Unterstützung, HOCHTIEF!

Burrito-Bowl

Gericht: **Hauptgericht**

Land&Region: **Mexiko/ Tex-Mex**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 2-3 Personen

Protein nach Wahl

(Beispiele: Tofu, Hähnchen, Rindfleisch, Seitan, Jackfruit, Shrimps, Fisch etc.)

2 weiche, reife Avocados

1 Dose Mais (ohne Zucker)

1 Dose Bohnen (ohne Zucker)

(optional: Jalapeños im Glas oder frischer Chili)

1 Bund Koriander

2 Limetten oder Zitronen

Tomaten nach Wahl

optional rote Zwiebeln

Knoblauch

Olivenöl

Gewürze: Salz ohne Fluorid, Pfeffer, Korianderpulver,

Kümmelpulver, Oregano oder eine mexikanische Gewürzmischung

optional 1 reife Mango für eine Mango-Salsa

Crème Fraiche, Sour Crème oder Saure Sahne

1-2 Tassen ungekochten Reis,

Empfehlung: Basmati, Jasminreis oder

Vollkorn Langkornreis



*Die aufgelisteten Zutaten dienen nur als Orientierung und Inspiration!
Jedes Gemüse kann verwendet werden und dieses Gericht ist eine super Möglichkeit Lebensmittel zu verwenden, die man schon zuhause hat!*

Zubereitung:

- 1 Reis mindestens dreimal mit kaltem Wasser waschen und nach Gebrauchsanweisung mit 1 Teelöffel Salz kochen.
- 2 In der Zwischenzeit die Dose Bohnen und Mais abtropfen lassen und mit Wasser spülen. Danach nochmals abtropfen lassen. Beides kann miteinander vermengt werden. Beiseitestellen.
- 3 Das vorhandene Gemüse waschen und nach Belieben klein schneiden. Auch nach Belieben roh lassen oder anbraten mit etwas Salz und Gewürzen.
- 4 Koriander waschen und klein hacken.
- 5 Die roten Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.
- 6 Das vorhandene Protein nach Wahl mit Gewürzen zubereiten. Ob anbraten oder Backen, das ist jedem frei.

Bitte darauf achten, dass sowas wie Hähnchen und Fisch komplett durchgegart wird.



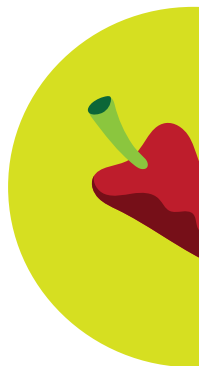
Burrito-Bowl

Guacamole:

- 7 Für die Guacamole werden die Avocados in Hälften geschnitten, dabei vorsichtig den großen Kern entfernen und mit einem Löffel in eine Schüssel oder in einem Teller geben. Anschließend mit einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz, zu einem Püree, zerdrücken.
Deswegen ist es so wichtig, dass reife Avocados verwendet werden.
- 8 Den Saft einer halben Zitrone oder einer ganzen Limette auspressen und hinzugeben.
- 9 Die Guacamole salzen und nach Belieben würzen mit Oregano, Kümmel, Korianderpulver. Optional werden die kleingehackten Zwiebeln, den fein gewürfelten Knoblauch und kleingeschnittene Tomaten hinzugegeben. Das Ganze wird mit frischem und klein gehaktem Koriander bedeckt.
- 10 Käse kann darüber gestreut werden, Jalapeños extra dazu serviert werden, oder mit einfachen Nachochips servieren.

Tomaten- oder Mangosalsa

- 11 Tomaten werden kleingeschnitten und mit Salz, so wie Pfeffer, Korianderpulver, Kümmelpulver, Oregano, gehaktem frischem Koriander, etwas Limettensaft, etwas Olivenöl in einer Schüssel vermengt. Optional werden die kleingehackten Zwiebeln und der Knoblauch hinzugefügt.
- 12 Für die Mangosalsa wird 1 reife Mango klein gewürfelt und der Tomatensalsa hinzugefügt.



Servieren:

- 13** Sobald der Reis gar ist, wird dem Reis optional kleingehakter Koriander und den Saft 1 Limette hinzugefügt und vermengt.
- 14** Der fertige Teller wird nach Belieben angerichtet. In der Mitte kann der Reis platziert werden und außen um den Reis herum wird das ausgewählte Protein, der Bohnen-Mais-Salat, die Tomaten oder Mango-salsa angerichtet.
- 15** Der Teller wird mit der Guacamole und der Sour-Cream getoppt und man kann seiner Phantasie freien Lauf lassen. Es kann geriebener Käse darüber gestreut werden, Jalapeños extra dazu serviert werden, oder mit einfachen Nachochips servieren.

Viel Spaß beim nachkochen und guten Appetit!



Syrische Hackbällchen in Kirschsoße

Lahme Bi Karaz

Gericht: **Hauptgericht**

Land&Region: **Syrisch, Aleppo**

Zubereitungszeit: ca. 30 - 40 Minuten

Zutaten für 2-3 Personen

500g Hackfleisch vom Rind

1 Packung gefrorene Sauerkirschen oder 2 Gläser Sauerkirschen
(ungesüßt)

1 halben Bund Petersilie

2 Zwiebeln

3-5 Knoblauchzehen

Olivenöl

1 Handvoll Pinienkerne (optional)

Salz und Pfeffer er nach Geschmack

1-3 Teelöffel arabische 7-Gewürzmischung (Baharat, gibt es im
orientalischen Supermarkt)

1 Prise Zimt

Dazu: Gekochter Reis und, oder Fladenbrot



Zubereitung:

- 1 Reis nach Gebrauchsanweisung mit etwas Salz zubereiten. Für 1 Person wird ca. 1 Glas ungekochter Reis benötigt. Für 2 Personen ca. 1,5 Gläser.
- 2 Zwiebel und Knoblauch in so kleine Würfel schneiden, wie es geht. Petersilie hacken und beiseitestellen.
- 3 Falls vorhanden, Pinienkerne in einer Pfanne OHNE ÖL leicht anrösten, beiseitestellen.

Hackfleischbällchen:

- 4 Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, 2 Teelöffel der Baharat-Gewürzmischung, die Hälfte der gehackten Petersilie, 1 kleingewürfelten Zwiebel und 2 Knoblauchzehen vermengen und gut durchkneten.
Am besten Handschuhe dafür verwenden, sonst vor dem Kneten und nach dem Kneten die Hände gründlich waschen.
- 5 Hackfleischbällchen formen.
- 6 In einer Pfanne 2-3 Esslöffel Olivenöl auf mittlerer- bis hoher Stufe erhitzen und die Hackfleischbällchen darin anbraten, bis sie eine schöne braune Kruste haben. Achtung, dass die Pfanne nicht zu heiß wird und nichts anbrennt, da im nächsten Schritt die Soße in derselben Pfanne zubereitet wird.
- 7 Sobald die Hackfleischbällchen eine schöne Kruste haben, werden sie aus der Pfanne genommen und beiseitegestellt. Dabei ist es erstmal nicht wichtig, ob sie von innen gar sind, da die Hackfleischbällchen später nochmal erhitzt und zu Ende gekocht werden.
- 8 Wenn vorhanden, das übrig gebliebene heiße Öl in einer Tasse oder Glas schütten und sobald es kalt wird in den Müll entsorgen. Falls sich verbrannte Stellen in der Pfanne befinden, mit einem Küchentuch abwischen. Vorsicht dabei, da die Pfanne heiß ist!



Syrische Hackbällchen in Kirschsoße

Lahme Bi Karaz

Kirschsoße:

- 9 In derselben Pfanne wird der Rest der übrig gebliebenen Zwiebeln und Knoblauch in ca. 2 Esslöffel Olivenöl angebraten.
Dabei mit einem Holzlöffel immer wieder umrühren, damit es nicht verbrennt. Eine Prise Salz hinzufügen.
- 10 Nach ungefähr 5 Minuten werden die gefrorenen Kirschen hinzugefügt. Werden Kirschen aus dem Glas verwendet, dann vorher die Kirschen abtropfen lassen und den Kirschsaft auffangen.
- 11 Die Kirschen nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, etwas Zimt und der 7-Gewürzmischung würzen.
- 12 Umrühren, Deckel drauf und für ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Wenn Kirschen aus dem Glas verwendet werden, auf die Konsistenz achten und falls es zu trocken aussieht ein wenig Kirschsaft hinzufügen.
- 13 Optional kann die Kirschsoße jetzt püriert werden.
- 14 Nach 15 Minuten köcheln, werden die fertig-gebratenen Hackfleischbällchen hinzugefügt, der Deckel wird drauf gemacht und weitere 15-Minuten köcheln lassen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.



Servieren:

- 15** Falls arabisches Fladenbrot verwendet wird, diesen optional tosten und in Dreiecke schneiden. Unten in einer Schüssel verteilen wie eine Art Bett für die Fleischbällchen. Anschließend Soße, die Pinienkerne und Petersilie drauf. Bei der Variante mit Reis, den Reis neben der Soße, anschließend mit Pinienkernen und Petersilie servieren. Es ist auch möglich es mit Reis und Fladenbrot gleichzeitig zu servieren, das ist jedem selbst überlassen!

Viel Spaß beim nachkochen und guten Appetit!



Herausgeber

Lebenshilfe Essen e.V.
Harkortstr. 63
45145 Essen

Die gesetzliche Vertretung im Sinne des § 26 BGB erfolgt durch den Vorstand.

Tel.: 0201 10 229 000

Fax: 0201 10 229 005

E-Mail: mail@lebenshilfe-essen.de

Vereinsregister Essen VR 1498

Steuernummer 112/5740/0366

Kontakt

Anna Wachowski

Öffentlichkeitsarbeit

Mobil: 0151 17 591 708

E-Mail: a.wachowski@lebenshilfe-essen.de

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:

www.lebenshilfe-essen.de

Satz und Design

Dario Baumann

mail@dariobaumann.de

<https://dariobaumann.de>