



Ausflug zur Kupfermühle
Seite 2



Annes Beauty-Tipps
Seite 2



Der Angelausflug
Seite 3



Grillen im Mittendrin
Seite 3



Ausflug zum Givskud Zoo
Seite 4



Die Ruhrtalklinik
Seite 5



Interview
Seite 7

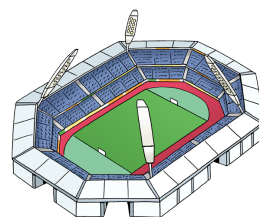


Steckbrief
Seite 10



Der Friholtlauf

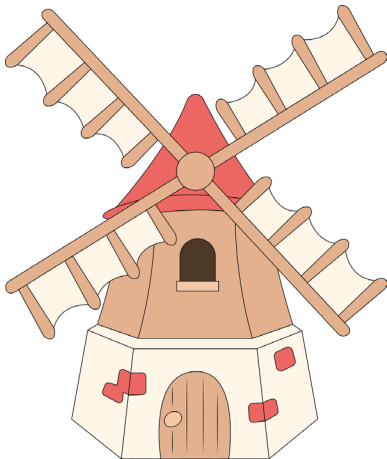
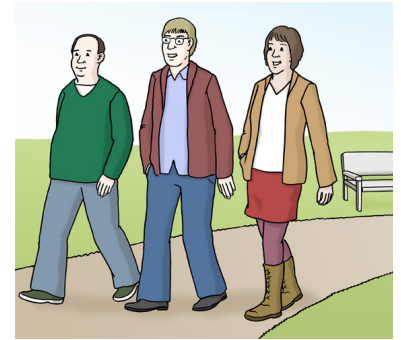
Der Friholtlauf fand wie jedes Jahr an einem Donnerstag im Juni in Flensburg statt. Um 9 Uhr trafen wir uns am Stadion. Als Erstes kam die Begrüßung durch eine Ansage und dann sollten wir uns warmlaufen. Danach gab es einen Startschuss und dann sollten wir laufen. Wir wurden angefeuert. Es gab auch einen Staffellauf. Der Friholtlauf ging bis 13.45 Uhr. Es haben auch verschiedene Schulen mitgemacht, zum Beispiel Schulen aus Niebüll, aus Eckernförde, aus Schleswig und aus Kiel. Und natürlich hat der Holländerhof auch mitgemacht. Es war zwar anstrengend, aber es hat auch Spaß gemacht. Zum Schluss gab es eine Siegerehrung und wir haben alle eine Medaille bekommen. Ich bin 12 Runden gelaufen. Das hat Spaß gemacht.



Anne Möller (HAR)

Ausflug zur Kupfermühle

Am 9.6.22 haben wir eine Naturführung im Kollunder Wald gemacht. Wir sind um 12 Uhr von der Werkstatt Harrislee gestartet. Wir waren 13 Personen. Treffpunkt war die Kupfermühle in Harrislee. Wir sind 3 Kilometer gewandert und haben 2 Stunden gebraucht. Stefanie hat unsere Wanderung begleitet.



Während der Wanderung haben wir folgendes gesehen: das Wasserrad des Museums Kupfermühle, die Zauberquelle, eine Schlucht mit Bach, die Pflanze Waldmeister, eine Sprungschanze, Wald und Drachenmolche. Die Strecke war teilweise anspruchsvoll, weil es kurze Ausflüge gab und eine Hängebrücke. Wir haben eine Pause am Rastplatz und am Ende ein Gruppenfoto gemacht. Außerdem haben wir die Klosterschlucht gesehen und die Pflanze Schachtelhalm als Nagelfeile benutzt.

Maike Nimz (HAR)

Annes Beauty-Tipps

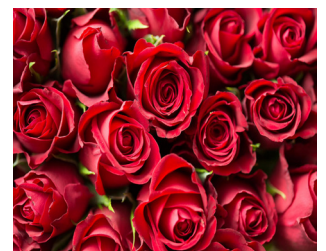
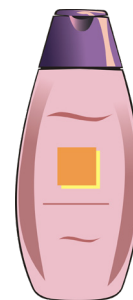
Art: Body Lotion

Name: Rosige Tiefenpflege

Bezeichnung: Normale bis trockene Haut

Duft: Rose

Farbe der Flasche: Weiß/Blau



Nach dem Eincremen ist die Haut ganz weich. Nach dem Duschen empfehle ich das Eincremen.

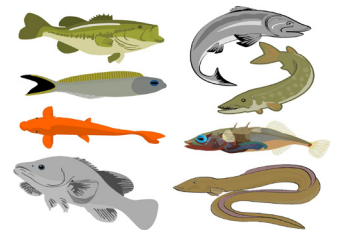
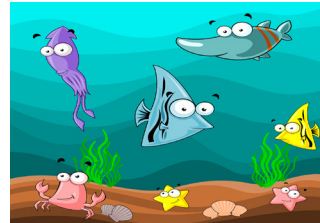
Anne Möller (HAR)



Der Angelausflug

Am 15.6.22 sind wir zum Angeln in die Nähe von Rödekro gefahren. Wir sind um 8.15 Uhr von Harrislee losgefahren und gegen 8.25 Uhr in der Raiffeisenstraße, wo wir dann Essen und Getränke geholt und die anderen eingesammelt haben. Danach ging es dann los nach Mjös. Als wir angekommen sind, habe ich einigen Kollegen geholfen, die Angeln vorzubereiten.

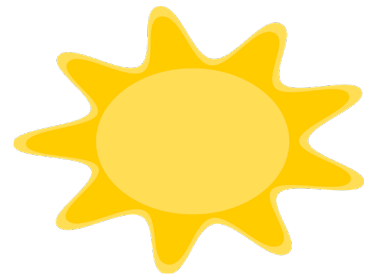
Dann ging es los! Gegen 12 Uhr hatte ich eine Forelle gefangen, leider hat sie sich kurz vorm Ufer wieder vom Haken gelöst. Jan Erichsen hatte auch Pech, seine hatte sich auch vorm Ufer gelöst. Ich habe eine Forelle geschenkt bekommen. Danach haben wir uns alle zusammen getroffen und die Fische ausgenommen. Insgesamt haben wir 17 Forellen geangelt.



Jan Schipper (HAR)

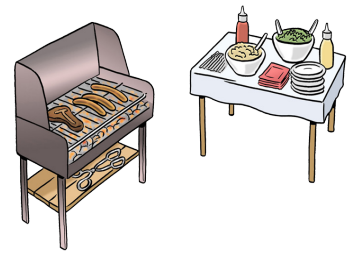
Grillen im Mittendrin

Am Mittwoch, den 11. Mai, haben wir im Mittendrin mit unseren Erzieherpraktikant*innen gemeinsam gegrillt. Um zu diesem gemeinsamen Projekt zu kommen, haben wir uns vorher alle zusammengesetzt und Vorschläge gesammelt - von Waldspaziergang bis Beautytag war alles mit dabei.



Das Grillen hat dann letztendlich gewonnen, da es für viele auch leichter umsetzbar war und wir das dann auch vor Ort sehr gut organisieren konnten.

Dafür waren wir dann mit einigen schon am Dienstag einkaufen und haben Salate vorbereitet, damit wir am Mittwoch nicht mehr allzu viel machen müssen.



Für Musik wurde auch gesorgt. Es gab verschiedene Lieder, somit war für jeden etwas dabei und einige Bewohner*innen haben sich auch bereit erklärt, ihren privaten Grill zur Verfügung zu stellen. Das war richtig klasse! Ein Bewohner hat sich netterweise bereit erklärt, mit einem Betreuer gemeinsam für uns alle zu grillen, das war richtig cool, und auch sehr lecker. Es gab auch selbstgemachte alkoholfreie Cocktails, die wir gemeinsam zubereitet haben. Die brachten auch eine sehr erfrischende Note mit rein.

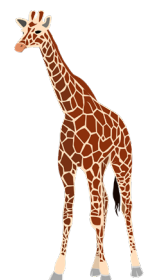


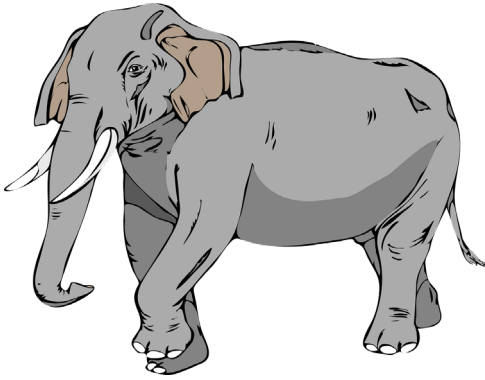
Es war ein richtig schöner gemeinsamer Abend. Ein ganz großes Dankeschön an unsere Erzieherpraktikant*innen, dass sie das alles gemeinsam mit uns organisiert haben.

Güde Kähler (FL)

Ausflug zum Givskud Zoo

Wir, die Elektromontage- und die Tesa-Gruppe, sind mit der RabenHolz-Gruppe nach Dänemark in den Givskud Zoo gefahren. Wir haben dort eine Führung durch den Zoo gemacht und uns wurde das Gelände gezeigt und erklärt, welche Tiere in den großen Gehegen beherbergt sind. Man konnte mit seinem Fahrzeug durch die großen Gehege fahren und die Tiere beobachten.





Der Zoo hat vier große Gehege, durch die man fahren kann. Das gesamte Gelände ist befahrbar, man kann aber auch zu Fuß durch den Zoo gehen. Wir sind nach der Führung durch den Zoo gefahren und haben uns die Tiere angeguckt. Wir haben gegen Mittag gegrillt. Im Zoo gab es Löwen, Giraffen, Affen, Elefanten, Gorillas, Strauße, Bisons und Esel.

Während des Ausfluges hat es leider ein wenig geregnet, aber danach gab es strahlenden Sonnenschein. Am Ende des Ausfluges haben wir noch alle ein Softeis gegessen und sind danach um 16 Uhr wieder zurück nach Deutschland gefahren.



Mats Spintge (FL)

Die Ruhrtalklinik

Info-Kasten:

- Es gibt 3 Wohngruppen: Blau, Rot und Gelb und Einzel- und 2er-Zimmer.
- Oben ist ein großer Freizeitbereich mit vielen Möglichkeiten.
- Es gibt 2 Speiseräume: einen Speiseraum für die Abnehmer und einen für Patienten, die mit anderen Diagnosen behandelt werden. Die Abnehmer werden von einem netten Ernährungsteam betreut.
- Es gibt einen Hol- und Bringdienst, der die Patienten unterstützt, heile und pünktlich zur Therapie zu kommen.
- Die schmutzige Wäsche wird montags zum Waschen abgeholt und am Donnerstag wieder sauber zurückgebracht. Kleidungsstücke sind daher zu beschriften.



Ich war vom 25. Januar bis zum 1. März in der Ruhrtalklinik zur Reha zum Abnehmen und möchte euch jetzt darüber etwas erzählen. Ich wurde am 25. Januar morgens um 3.45 Uhr vom Taxi abgeholt. Das Taxi wurde von der Krankenkasse bezahlt.

Wir haben meine Sachen in den Kofferraum gepackt und sind losgefahren. Um 9.45 Uhr sind wir in Wickede (Ruhr) angekommen. Ich war sehr aufgeregt, als wir ankamen. Der Taxifahrer hat für mich mein Gepäck ausgepackt und ich habe mich bei der Verwaltung angemeldet.



Danach hatte ich ein nettes Aufnahmegespräch mit der Ärztin, die bei dem Aufenthalt in der Klinik für mich zuständig war. Wir haben uns darüber unterhalten, warum ich da bin und welche Ziele ich habe. Danach wurde ich auf meine Station und auf mein Zimmer gebracht. In meinem Zimmer angekommen, habe ich meine Zimmernachbarin kennengelernt.

Danach ist eine Schwester von der Station zum Aufnahmegespräch gekommen. Wir haben uns unterhalten, wobei ich Unterstützung brauche. Als wir fertig waren, habe ich meine Kleidung in den Schrank gepackt. Danach habe ich mich von der langen Fahrt ausgeruht.



Abends habe ich meinen ersten Therapieplan für den ersten Tag bekommen. Morgens wurde ich gewogen, danach wurden mir im Speiseraum von den Abnehmern die Regeln erklärt. Nach dem Frühstück hatte ich Aufnahmegespräche bei der Krankengymnastik und der Ergotherapie, wir haben besprochen, woran ich arbeiten möchte und bei welcher Therapie ich mitmachen möchte.

Am 2. Tag hatte ich ein Ernährungsgespräch. Es war ein bisschen unangenehm, aber richtig gut. Bei der Ernährungslehre haben wir gelernt, wie man sich richtig ernährt. Ich habe die Reha 2 Wochen verlängert, weil es mir da gut gefallen hat. In der Kur habe ich 6 Kilogramm abgenommen und Zuhause noch einmal 5 Kilogramm. Die Ruhrtalklinik ist leider weit weg, aber empfehlenswert..

Gastbeitrag: Katrin Thomsen (FL)

Interview mit Lara und Joshua (FSJler und BFDlerin in der Danfoss-Gruppe)

Was hat euch dazu bewegt, ein Freiwilliges Soziales Jahr / einen Bundesfreiwilligendienst bei den Mürwikern zumachen?

Lara: Ich wollte gerne neue Erfahrungen sammeln und einfach etwas anderes nach dem Abitur machen als gleich zu studieren. Es hat mir schon lange Spaß gebracht, mit Menschen zu arbeiten, weswegen es eine gute Gelegenheit war, hier über mich selbst hinauszuwachsen.



Joshua: So einiges. Ich wollte schon immer so etwas machen und das hier war einfach die perfekte Gelegenheit. Ich habe mich für einige Sachen beworben und hier habe ich eine Rückmeldung gekriegt. Es hat mir auch wirklich gut gefallen, als ich es mir angeguckt habe. Ich dachte mir, das passt perfekt und ist mal was Neues.



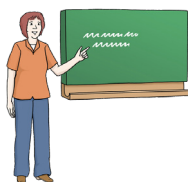
Wie habt ihr von den Mürwikern erfahren?

Lara: Durch meinen Opa habe ich von den Mürwikern erfahren. Sein Bekannter ist eine leitende Person bei den Mürwikern und der hat zu mir gesagt: Mach doch mal ein FSJ bei den Mürwikern. Und ich: Ja, ich bewerbe mich mal.

Joshua: Eigentlich habe ich im Internet davon gelesen. Ich habe einfach geguckt, was in der Nähe von mir war. Ich sah sehr viel von den Mürwikern. Also dachte ich mir, das wird schon eine gute Anlaufstelle sein. Da habe ich gedacht, ich probiere es mal.

Was habt ihr vorher gemacht?

Lara: Ich habe mein Abitur am Fördergymnasium gemacht.

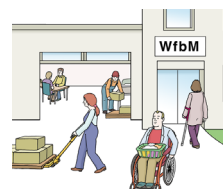


Joshua: Vorher war ich im Jugendaufbauwerk, wo man Bewerbungen geschrieben hat sowie Lebensläufe und ähnliches. Die haben mich dann auch auf die Idee gebracht, es hier mal zu versuchen.

Was für Erwartungen hattet ihr von den Mürwikern (allgemein)?

Lara: Ich hätte nie gedacht, dass die Mürwiker so riesig sind. Ich habe schon Geschichten gehört von früheren FSJlern, die hier gearbeitet haben, was die so machen, und hätte nie gedacht, dass es so groß ist. Ich dachte, die malen Vogelhäuschen an oder sitzen nur rum. Aber dass es so viele Möglichkeiten gibt, dass jeden Tag so viele LKWs hin und her fahren und so viel verschickt wird, das hat mich wirklich beeindruckt.

Joshua: Ich hatte keinerlei Erwartungen. Ich dachte mir, ich lass alles auf mich zukommen, weil ich nicht wusste, was mich erwarten würde. Ich dachte mir, man nimmt es, wie es ist.



Wie war euer erster Tag bei den Mürwikern?

Lara: Tatsächlich ganz gut, man muss sich erstmal dran gewöhnen.

Joshua: Ziemlich chaotisch. Ich wusste, wo alles war. Aber dann kam der

Das ist eine große Gruppe, in der ich bin, und ich musste alle erstmal kennenlernen. Am Anfang war ich etwas schüchtern. Einige kamen auf mich zu und haben mich ausgefragt und bei anderen musste ich ankommen und Fragen stellen. Es war schon etwas überfordernd am Anfang, aber jetzt ist alles Gut.

Morgen: Ich kam nicht so gut los und der Bus kam auch nicht. Dann habe ich mich verfahren und habe schließlich das richtige Gebäude nicht gefunden. Aber am Ende verlief der Tag doch recht gut.

Was hat euch am meisten Spaß gemacht auf der Arbeit?

Lara: Mein Projekt, welches ich mit einem Mitarbeiter seit Beginn mache. Das wird ein Comic und es macht sehr viel Spaß, mit ihm darüber zu reden. In den Pausen mit den Mitarbeitern Spiele zu spielen, mit allen zu quatschen, sie zu „ärgern“, die Gruppenleitung zu unterstützen und Verläufe zu schreiben, das bringt mir Spaß.

Joshua: Eindeutig die Arbeit mit den Menschen hier, denn das hat mir einfach viel Spaß gemacht, mit den Leuten zu reden, sie kennenzulernen und zu helfen, wo man kann.



Was habt ihr für euch persönlich nach 1 Jahr FSJ/BFD mitgenommen?

Lara: Eigentlich nur Positives, ich weiß nicht, wo ich anfangen soll. Ich bin so gereift durch dieses Jahr. Mein Vertrauen in mich selbst ist sehr gestiegen. Ich kann besser auf die Menschen zugehen und ich weiß, wie ich mit ihnen reden kann. Dieses Vorurteil gegenüber Beeinträchtigten ist komplett verschwunden. Das sind alles nette, liebevolle Menschen. Es ist einfach großartig hier.

Joshua: Ich nehme mit, dass die Arbeit mit Menschen mir ziemlich gut liegt und, was ich mir vorgestellt habe, auch in Erfüllung gegangen ist. Ich kann mir vorstellen, das hier als Arbeit anzusehen.



Wie habt ihr vorher über Menschen mit Beeinträchtigung gedacht?

Lara: Ich habe eine sehr fitte Gruppe und hätte nicht gedacht, dass ich mit ihnen über politische oder komplexe Themen reden kann. Und ich dachte, es würde ein anstrengendes Jahr werden und hatte auch etwas Angst vorher.

Joshua: Da habe ich nie wirklich drüber nachgedacht und es gab keinen großen Unterschied für mich.

Wie denkt ihr jetzt über Menschen mit Beeinträchtigung?

Lara: Das sind liebevolle, lustige Personen, mit denen ich viel Quatsch machen kann. Sie sind alle sehr fleißig und jeder arbeitet in seinem Tempo. Hier wird keiner gehetzt und hier wird nicht gesagt: Du musst das und das fertig machen! Es sind großartige Personen, mit denen ich auch in Zukunft arbeiten möchte.

Joshua: Jetzt denke ich deutlich mehr über sie nach. Ich denke mir, das kann man etwas anders machen und da kann man etwas mehr helfen. Ich verstehe die Menschen jetzt deutlich besser.

Kevin Bliefert (FL) und Güde Kähler (FL)

Steckbrief: Die Mürwiker Band

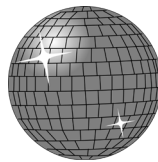
Name: Philipp Johannsen

Position in der Band: Sänger

Mitglied seit: 27.11.2013

Lieblingslied: Mein Freund der Scheich, Unsere Band auf großer Fahrt, Schleswig-Holstein-Lied

Schönstes Erlebnis: Fischrock, 50-Jahr-Feier Mürwiker



Kevin Bliefert (FL)

Impressum

Die Redaktion  **Die Mürwiker** - mal anders
Leitung: Jana Wiedemeyer (FL)
Wittenberger Weg 10, 24941 Flensburg
Auflage: 800 Stück

Hinweis: Um ein leichteres Lesen zu ermöglichen, wird im Text überwiegend die männliche Form verwendet. Es sind aber immer alle gemeint.

Bilder: © Die Mürwiker; www.pixabay.com; © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel 2013; ©Ruhrtalklinik GmbH