



**HW gesund**

Interview mit dem  
Gesundheitsmanager

**Julia Peters**

Vom BBB-Praktikum  
zum festen Job

**HW wohnt**

bips-Redakteure  
öffnen ihre Türen

**HW sportlich**

Selbstverteidigung

**bips**

## • Theater inklusiv

Im Ballhof Eins ist im Frühjahr das inklusive Theaterstück *Breaking Point* angelaufen. Dabei geht es um Tanz, Gesang und Schauspiel von Menschen mit und ohne Behinderung. Inhaltliche Grundlage ist das Märchen vom Nussknacker. Das [ausführliche Interview](#) von Radioreporter Lars Brenneke mit der Dramaturgin Barbara Kantel könnt Ihr auf der [HW-Homepage bei Handicap on Air](#) nachhören, und zwar bei der März-Sendung.



Lars Brenneke mit der Dramaturgin Barbara Kantel



## Behindertensportlerin des Jahres

Die Para-Dressur-Reiterin Melanie Wienand ist Behindertensportlerin des Jahres 2024 in Niedersachsen. Bei der Gala im GOP zählten die HW-Redakteure Reinhard Nolte und Marc Prüsse zu den ersten Gratulanten. Herzliche Glückwünsche auch aus der bips-Redaktion!

## Rätselgewinn für Dilan Kus

Zum zweiten Mal hintereinander ging der Gewinn nach Godshorn, in die Gruppe von Frau Tran. Diesmal durfte sich Dilan Kus aus der Näherei über den Gutschein für unser Café *anna leine* freuen. Dort wird die Hobby-Zeichnerin wahrscheinlich mit ihrer Mutter hingehen.

**Guten Appetit und  
Herzlichen Glückwunsch  
aus der bips-Redaktion!**



**bips**

Impressum

Herausgegeben im Auftrag  
der Geschäftsführung der

Hannoversche Werkstätten gem. GmbH  
V.i.S.d.P.: Manfred Willems

Redaktionsleitung: Claudia Nickel, Lorenz Varga  
Thurnithstraße 1, 30519 Hannover  
(0511) 5305 -183, [bips@hw-hannover.de](mailto:bips@hw-hannover.de)

Redakteur\*innen: Sven Drewitzki, Fabio Glebke, Claudia Nickel,  
Reinhard Nolte, Sebastian Poerschke, Julian Schlichting,  
Andrea Schubert, Florian Seiboth, Lorenz Varga

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die  
Meinung der bips-Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich  
die Bearbeitung und Kürzung von eingesandten Manuskripten vor.

Layout/Satz: JLGratik, Judith Lüdtke

## Inhaltsverzeichnis

Schwein gehabt Porträt des Werkstattbeschäftigten David Kaiser .....	4
Wohnen mit Handicap .....	6
<i>„Habt bitte Mut!“</i> - Julia Peters hat nach einem erfolgreichen BBB-Praktikum einen Außenarbeitsplatz .....	11
„Hört auf Euren Körper!“ HW-Gesundheitsmanager Ilias Symeonidis im Interview .....	14
Die meisten Kolleginnen und Kollegen sind gut in Schuss Der Bewegungs-Check .....	16
Sicher durch die Welt! Selbstverteidigung bei den Hannoverschen Werkstätten .....	18
Sportler-Ehrung Sozialminister Dr. Philippi gratuliert unserem Meisterteam .....	21
bips-Rätsel .....	22



David Kaiser

## Schwein gehabt

Regelmäßig stellen wir in der bips besondere Werkstattbeschäftigte vor. In dieser Ausgabe widmen wir uns einem jungen Mann, dessen Elemente Fleisch und Wasser sind.

Seit 2010 arbeitet David Kaiser bei den Hannoverschen Werkstätten. Als er von der Lathusenstraße nach Rethen kam, war er dort unter anderem in der Gemüse-Küche, bevor er über die normale Küche dann in die Fleischerei kam. „Ich esse gerne und ich arbeite gerne mit Fleisch“, sagt David Kaiser. Also scheint er momentan an seinem Arbeitsplatz goldrichtig.

Besondere Empfehlungen von David sind Schnitzel, Eisbein und Schweinerücken.

Außerhalb der Werkstatt ist Wasser Davids Element. David ist nämlich DLRG-Rettungsschwimmer. Was er dort gelernt hat, erläutert David folgendermaßen: „Wir müssen drei Griffe können: Achselschleppgriff, Befreiungsgriff und

# PORTRAIT



„Viele machen die Mund-zu-Mund-Beatmung nämlich nicht, weil sie Angst davor haben. Und das ist genau der Fehler.“

David Kaiser,  
DLRG-Rettungsschwimmer  
und Mitarbeiter in  
der Fleischerei der  
Hannoverschen Werkstätten

”

Rettungsgriff.“ Dazu musste er auch das Schwimmen in Klamotten trainieren. Neben der Praxis musste David aber auch Theorie büffeln: „Die Prüfungen sind ganz schön schwer. Ich habe erst vor kurzem wieder eine Prüfung gemacht. Und da waren manche Fragen dabei, die ich gar nicht wusste.“ Und das trotz Prüfungs-App. Hier brauchte David dann ein paar Tipps von seiner Trainerin.

Eine Sache ist David (neben dem aus dem Wasser ziehen) besonders wichtig: die Mund-

zu-Mund-Beatmung. „Viele machen das nämlich nicht, weil sie Angst davor haben. Und das ist genau der Fehler.“ Hier möchte David die Menschen ermutigen, im Ernstfall daran zu denken und das auch praktisch umzusetzen. David selbst hat für die DLRG bereits verschiedene Einsätze gehabt. So hat er zum Beispiel bei der Kindersegelregatta geholfen – eingreifen musste er zum Glück noch nie. Doch wenn jemand in Not gerät und David ist in der Nähe, dann könnte das alte Sprichwort gelten:

Schwein gehabt! ■



**Florian Seiboth**

Wohnt in der Wohneinrichtung  
Lindenhof in Kaltenweide

„Selber kochen und eigenständig leben gefiele mir schon ganz gut. Dann würden mir aber natürlich die schöne Atmosphäre und die vertrauten Betreuer und Betreuerinnen fehlen.“



*oben: Florian im Garten des Lindenhofs  
unten: Florian und Freundin Marion  
in der kleinen Küche in der ersten Etage*

## Wohnen mit Handicap

---

In der bips-Redaktion haben wir uns einmal die Frage gestellt: Wie wohnen wir eigentlich? Für Werkstattbeschäftigte gibt es da ganz unterschiedliche Möglichkeiten. Wir wollen heute einmal vier Wohnsituationen von bips-Redakteuren beleuchten. Dazu waren wir in ganz Hannover unterwegs. Gestartet sind wir in Hannovers Norden, in Langenhagen-Kaltenweide und in Langenhagen-Stadt. Dann waren wir ganz im Süden, auf dem Kronsberg, und landeten schließlich in Stöcken.



### Sebastian Poerschke

Wohnt bei seinen Eltern in einem Einfamilien-Haus in Langenhagen

„Zuhause bin ich selbstständiger. (...) Ich habe zwar eine Behinderung, aber hier kann ich ganz normal leben – als Mensch!“



**oben:** Sebastian an seinem Schreibtisch. Die Braillezeile ist für ihn ein wichtiges Kommunikationsmittel

**unten:** Die eigene Terasse ist sein Rückzugsraum im Freien

„Die Natur ist wichtig! Und Kaltenweide ist ja wie ein Dorf.“

Am Ortsrand von Langenhagen-Kaltenweide steht der Lindenhof, eine Wohneinrichtung für Menschen mit Beeinträchtigung. **Florian Seiboth**, der tagsüber bei den Hannoverschen Werkstätten in Kleefeld arbeitet, wohnt dort seit nunmehr 20 Jahren. Florian lebt sehr gerne im Lindenhof. Gut 20 Menschen

haben dort ihr Zuhause. Besonders gefallen Florian hier die Natur sowie seine Mitbewohner und Mitbewohnerinnen. Dazu gehört natürlich auch Freundin Marion, mit der er gerne etwas unternimmt. Sein Zimmer in der ersten Etage ist bequem mit dem Fahrstuhl zu erreichen. Dort hat er ein Waschbecken, das Bad teilt er sich mit zwei weiteren Mitbewohnern. Da der Lindenhof am Feldrand liegt, hat Florian einen herrlichen Ausblick in die Natur.

Neben der großen Küche im Erdgeschoss gibt es auf Florians Etage noch eine kleine Küche. Am Wochenende wird im Lindenhof auch gemeinsam





gekocht, unten. Dort wird dann auch gemeinsam gegessen. Wenn es nach Florian geht, gerne Pizza. In der Regel sind immer zwei bis drei Betreuer oder Betreuerinnen anwesend.

„Eigentlich gefällt mir hier alles, außer wenn wir uns mal streiten, das gefällt mir gar nicht. Trotzdem kann ich mir auch gut vorstellen, einmal alleine zu leben. Aber dazu fehlt momentan noch ein klein wenig die Selbstständigkeit. Aber selber kochen und eigenständig leben gefiele mir schon ganz gut. Dann würden mir aber natürlich die schöne Atmosphäre und die vertrauten Betreuer und Betreuerinnen fehlen.“



„Zuhause bin ich selbstständiger!“

Ein paar Kilometer weiter lebt **Sebastian Poerschke**. Er wohnt bei seinen Eltern in einem Einfamilien-Haus in Langenhagen. Sein Zimmer im Erdgeschoss ist für einen blinden Rollstuhlfahrer barrierefrei ausgebaut. Dazu gehört seine Braille-Zeile ebenso wie das eigene Badezimmer mit Badewannenlift und elektronischer Toilette. Auch die elektronische Schiebetür zum Bad ist bequem zu bedienen. Und: Sebastian hat einen direkten Ausgang zu seiner kleinen Terrasse, die er im Sommer gerne als Rückzugsraum nutzt. „Zuhause bin ich selbstständiger“, sagt Sebastian und berichtet von seinen schlechten Erfahrungen in einem Wohnheim. Dort habe die Inklusion gefehlt. „Man war als Mensch mit Behinderung eigentlich nur unter sich. Andere Menschen hatte man kaum kennengelernt. Im Wohnheim wurde ich stets immer nur an meiner Behinderung gemessen. Ich habe zwar eine Behinderung, aber hier kann ich ganz normal leben – als Mensch!“ Hinzu kamen Verletzungen der Privatsphäre. Auch das Nebeneinander statt Miteinander gefiel ihm dort nicht. „Im Wohnheim hatte ich nicht so die Freiheit, die ich hier habe.“ Sebastian ist mittlerweile viel im Internet unterwegs,

chattet dort mit unterschiedlichsten Menschen. Darüber hinaus spielt er Horn. Der Fahrweg zur Arbeit ist natürlich lang.

Sebastian arbeitet im Büro für Leichte Sprache bei den Hannoverschen Werkstätten in Rethen. „Ich sitze morgens anderthalb Stunden im Auto – ich habe damals gedacht, für die Arbeit nehme ich das in Kauf.“ Natürlich wäre es für Sebastian schön, etwas näher dran zu sein.

Und für Menschen, die am liebsten auch noch zu Hause bei den Eltern wohnen würden, hat Sebastian auch noch einen Ratschlag: „Wer sich zu Hause wohlfühlt, der sollte das auch noch nutzen. Wenn gleich viele Leute sagen: ‚Was, du wohnst immer noch zuhause?! Du solltest da mal ausziehen.‘ Da sollte man sich nicht reinreden lassen! Man muss selber herausfinden, wie man sich wohlfühlt.“



„Eine eigene Wohnung wäre schon schön!“

**Sven Drewitzki** wohnt mittlerweile seit 7 Jahren in einer Wohngruppe auf dem Kronsberg. Diese Wohngruppe ist zentral in dem noch relativ jungen Stadtteil gelegen. Das mehrgeschossige Gebäude beherbergt momentan 21 Bewohner und Bewohnerinnen. Svens Zimmer liegt in der zweiten Etage und ist mit einem der beiden Fahrstühle gut zu erreichen. Sven hat in seinem Zimmer ein eigenes, sehr geräumiges Bad. Vor Ort sind immer etwa 3 bis 4 Betreuer oder Betreuerinnen. Auch gibt es auf Svens Etage eine eigene Küche, in der man sich auch einfach einmal einen Kaffee kochen kann. In der Regel gibt es während der Woche Abendbrot und am Wochenende dann warm. Wenn es nach Sven geht, gerne Erbsensuppe mit Würstchen.

Der Standort auf dem Kronsberg ist für Sven insofern gut, als dass er von dort mit dem E-Rolli direkt in die Stadt fahren kann. Früher musste er



**oben:** Mitten auf dem Kronsberg - hier wohnt Sven in der zweiten Etage  
**unten:** Die Leidenschaft für Hannover 96 ist in Svens Zimmer nicht zu übersehen



### Sven Drewitzki

Wohnt in einer Wohngruppe auf dem Kronsberg

„Am schönsten fände ich ja eine eigene Wohnung mit Pflegedienst morgens und abends.“

umsteigen, das hat dann mit der Rampe nicht immer geklappt. Zu den Hannoverschen Werkstätten in Kleefeld fährt er aber meist mit dem Fahrdienst. Die zentrale Lage hat aber manchmal auch so ihre Tücken. Lange gab es hier Probleme mit randalierenden Jugendlichen, das fand Sven nicht sehr schön. Auch ist er mit dem Zusammenhalt innerhalb der Wohneinrichtung unzufrieden, findet das Engagement der anderen nicht immer gut. Vielleicht liegt das aber auch daran, dass Sven gerne alleine leben würde: „Am schönsten fände ich ja eine eigene Wohnung mit Pflegedienst morgens und abends.“ Am Wochenende möchte Sven gerne Ruhe haben, sich einfach nur ausruhen.



„Die Gesamtsituation ist toll!“

Am modernsten von allen wohnt sicherlich **Julian Schlichting**. Denn der Neubau am Stöckener Markt existiert noch gar nicht so lange, was bedeutet, dass alles auf dem neuesten Stand ist. In diesem Gebäudekomplex gibt es zwei inklusive Wohngemeinschaften (WGs). In jeder dieser WGs wohnen 5 Personen. In Julians WG in der ersten Etage leben 2 Frauen und 3 Männer, die alle jeweils ein





## Julian Schlichting

Wohnt in einer inklusiven  
Wohngemeinschaft in Stöcken

„Es gefällt mir sehr gut.  
Alle Mitbewohner und  
Mitbewohnerinnen  
sind sehr nett  
und wir verstehen uns  
alle sehr gut.“



*oben: Auf Julians Etage gibt es eine  
große Wohnküche unten: Julian ist BVB-Fan  
und spielt auch gerne Gitarre*

eigenes Zimmer mit eigenem Bad bewohnen. Treffpunkt zum Kaffeetrinken ist aber eher die WG im Erdgeschoss. Dort wohnen weitere 4 Frauen sowie ein Mann.

Julian ist mit seiner Wohnsituation sehr zufrieden. „Es gefällt mir sehr gut. Alle Mitbewohner und Mitbewohnerinnen sind sehr nett und wir verstehen uns alle sehr gut.“ Zu dieser Gesamtsituation gehört auch eine große Gemeinschaftsküche, die hell und modern eingerichtet einfach zum Verweilen einlädt. Und wenn man bei Sonnenschein auf dem Balkon sitzt, im Hintergrund der Stöckener Markt, dann kann schon ein kleines Urlaubs-Gefühl aufkommen.

Wem das zu laut sein sollte, der kann sich aber auch in den ruhigen und abgeschiedenen Innenhof zurückziehen.

Julians Zimmer ist farblich ganz auf das Schwarz-gelb seines Lieblingsvereins Borussia Dortmund abgestimmt. Schwarze Gardinen und schwarzes Sofa werden ergänzt durch gelbe Jalousien und einer gelb gestrichenen Wand. Wem das noch nicht eindeutig genug ist: Es gibt natürlich auch noch die Bettwäsche in BVB-Design. Vier bodentiefe Fenster zur Westseite hin lassen das auch alles in rechtem Licht erscheinen. Und so kommt Julian zu einem klaren Urteil: „Die Gesamtsituation ist toll!“ ■



*Julia Peters gefällt es an Ihrem Arbeitsplatz im Seniorenzentrum An den Grachten in Seelze*

## „Habt bitte Mut!“

Im November letzten Jahres startete die Werkstattbeschäftigte Julia Peters ein Praktikum im Seniorenzentrum An den Grachten in Seelze. Nach dessen Ende wurde sie im Februar übernommen und gehört seitdem fest zum Personal. Zur Arbeit fährt sie meist mit dem Bus. Zur Not geht sie aber auch schon einmal zu Fuß, denn Julia wohnt in Seelze. Eine kleine Erfolgsgeschichte in blauem Kittel.





Julia beim Wäschezusammenlegen



Julia beim Wischen  
des Eingangsbereiches



„Mir gefällt es sehr gut hier“, sagt Julia. „Ich bin sehr positiv aufgenommen worden.“ Julia Peters arbeitet als Reinigungskraft in der Hauswirtschaft. Begonnen hat sie in der Reinigung. Doch ihre Kollegen und Kolleginnen haben ihr nach und nach alles gezeigt, sodass sie mittlerweile eigenständig auch die Zimmer macht. Im Seniorenzentrum An den Grachten gibt es allein 3 Bewohneretagen. Dabei geht es nicht nur ums Saubermachen, sondern vor allem auch um Gesundheit und Hygiene. „Hier müssen viele Gesetze und Hygieneregeln eingehalten werden. Wir werden dementsprechend auch überprüft,“ erläutert Anja Flügge, die den Hauswirtschaftsbereich leitet. „Allein der Reinigungswagen, der immer mitfährt, muss ganz vielen Richtlinien standhalten.“

## Viele Aufgaben

Julia Peters, die zuvor im Café *anna leine* beschäftigt war, hat in Seelze so einige Arbeitsbereiche. Zum Reinigen der Zimmer gehören auch immer die Nasszellen nebst Toiletten. „Das ist in einem Seniorenzentrum natürlich nicht immer das Angenehmste.“ Darüber hinaus gilt es aber auch Umkleiden und Bereitschaftsräume in Schuss zu halten. Wenn jemand verstirbt, dann gibt es für das jeweilige Zimmer eine Generalreinigung. In der Wäscherei muss Julia neben den üblichen Tätigkeiten auch die Kleidungsstücke von Neuankömmlingen patchen. Das heißt: Kleidungsstücke werden mit Namen und Einrichtung versehen.

## Arbeit im Team

„Am Anfang war Julia sehr still, das hat sich aber geändert“, sagt Anja Flügge. „Sie hat sich sofort in das Team eingefunden, sich gleich mit allen gut

verstanden und ja, die Arbeit kam von selbst, also das Lernen der Tätigkeiten.“ Das Team ist es auch, was es Julia besonders angetan hat: „Ich mag die Zusammenarbeit und die Atmosphäre, wir harmonisieren wunderbar. Das gefällt mir am meisten.“ Zu vielen Senioren und Seniorinnen hat Julia ein neutrales Verhältnis. Aber mit einigen hat sie sich auch schon unterhalten: „Da fand ich das immer so schön, die Lebenserfahrung, die Geschichten, was sie alles erlebt haben. Mit manchen habe ich auch sehr viel gelacht. So einige haben es noch faustdick hinter den Ohren – also haben viel Humor, sind sehr lustig drauf und das ist sehr schön.“

## Viele Chancen

Die Zeit ist noch ein bisschen Julias Problem. Sie verliert sich schon einmal, wenn sie etwas entdeckt. „Aber in ein bis zwei Jahren werden wir ganz anders darüber reden“, ist sich Anja Flügge sicher. „Ich finde es immer toll, wenn Leute sich trauen, einfach noch einmal von vorne zu beginnen. Oder einfach den Schritt wagen, in die richtige Berufstätigkeit.“ Das wolle sie gerne unterstützen. Und sie sieht im Seniorenzentrum in Seelze noch mehr Potenzial: „Ich denke, dass wir hier bestimmt auch Interesse hätten, noch anderen Menschen eine Zukunft zu bieten. In allen anderen Arbeitsbereichen haben wir ja noch viele Möglichkeiten hier.“

Und da knüpft auch Julia an, mit einer Botschaft an ihre Kollegen und Kolleginnen: „Habt bitte Mut, sprecht mit euren Sozialarbeitern, mit euren Betreuern. Die werden euch einen Arbeitsplatz außerhalb der Werkstätten beschaffen, wenn der Wunsch besteht. Es ist nicht aussichtslos.“

*Habt Mut und geht einen Schritt weiter.  
Ihr verdient das alle! ■*



*Ein Herz und eine Seele: Julia Peters und ihre Kollegin Sabrina Jürges*



*Julia beim Patchen der Wäsche*

■ Wenn Euch der Beitrag Mut gemacht hat: Aktuell gibt es verschiedene externe Arbeitsplätze im gastronomischen, handwerklichen und kaufmännischen Bereich. Alles was Ihr machen müsst: Meldet euch beim zuständigen Sozialdienst. Dieser hilft Euch weiter! Es gibt nämlich bei den HW einen eigenen Bereich, der euch bei der Vermittlung an den ersten Arbeitsmarkt unterstützt: Der Fachdienst berufliche Inklusion.



Ilias im bips-Interview mit Sven Drewitzki

## „Hört auf euren Körper!“

Seit zwei Jahren ist Sportpädagoge Ilias Symeonidis auch verantwortlich für das Gesundheitsmanagement bei den Hannoverschen Werkstätten (HW). Darüber sprach er nun auch mit der bips-Redaktion.

**?** *Wie bist du Gesundheitsmanager der HW geworden?*

Das ist so entstanden, weil ich eh aus diesem Bereich komme. Ich habe vor meiner HW-Zeit sehr lange als Sporttherapeut gearbeitet. Das heißt: In allem, was das Sportmedizinische angeht, bin ich sehr gut bewandert. Dann wurde ich gefragt, als die Stelle frei war. Und da das nicht nur eine Sache ist, die mir Spaß macht, sondern wo ich auch herkomme, musste ich da nicht lange überlegen.

**?** *Bist du alleine unterwegs, oder hast du Unterstützung?*

Tatsächlich ist das ein ganz großes Team, was hinter den Kulissen arbeitet. Das ist keine One-Man-Show. Verantwortlich als Projektmanager ist Herr Brühne. Da müssen wir uns auch immer absprechen, wenn es um das Finanzielle geht. Aber wir haben auch ganz viele Arbeitsgruppen, die tagtäglich an gesundheitlichen Themen arbeiten. Wie zum Beispiel die Gruppe BGF-Aktion (Betriebliche Gesundheitsförderung). Da geht es um Aktionen wie den B2Run-Lauf oder den Back-Check (Beim BackCheck wurde die körperliche



Roswitha Canales-Pfisterer beim BackCheck mit Physiotherapeut Lutz Reinhard



Physiotherapeut Lutz Reinhardt mit Viktoria Heuer

Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden gemessen), den wir gemacht haben.

### ? Was gehört alles zum Gesundheitsmanagement?

Dazu gehören ganz viele Dinge: Entspannungskurse und Kurse gegen Stress ebenso wie höhenverstellbare Schreibtische oder auch Arbeitsplatzbrillen. Aber auch die ganzen Vorsorgemaßnahmen sowie die Sicherheitsbegehungen unsere Sicherheitsfachkräfte zählen dazu.

### ? Was sind denn da deine genauen Aufgaben?

Mädchen für alles. D. h. ich koordiniere das Ganze, ich leite Arbeitsgruppen, ich koordiniere den Steuerkreis für das Gesundheitsmanagement und ich bin auch Ansprechpartner für alle Themen rund um die Gesundheit.

### ? Was sind denn gerade die größten gesundheitlichen Probleme?

Tatsächlich ist es gerade so, dass viele über Stress klagen. Das ist ja ein Phänomen, was wir des Öfteren vorfinden, nicht nur bei uns. Und da sind wir in letzter Zeit oft unterwegs gewesen, um zu gucken, wie wir da unterstützen können. Also: Stressabbau, Stressregulierung, Entschleunigung und Entspannung. Das sind so mit die wichtigsten Punkte, die hier so anfallen.

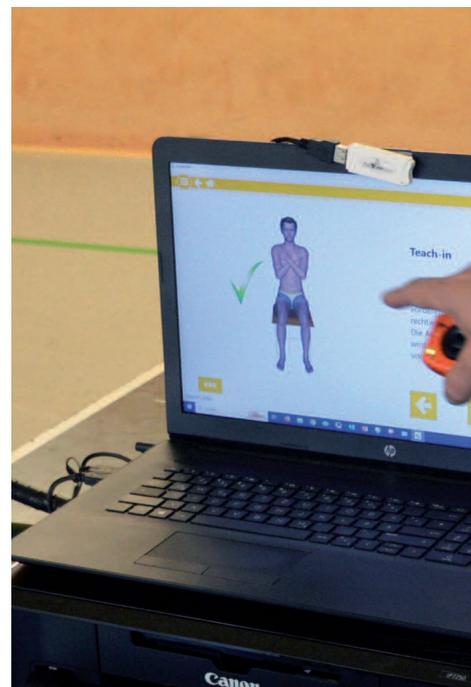
### ? Was möchtest du erreichen?

Ich möchte, dass unsere Kollegen und Kolleginnen ein Gespür dafür bekommen, dass sie auf ihren Körper hören. Dass sie auf sich hören, was wichtig für ihre Gesundheit ist. Und, dass sie auch wirklich etwas tun für ihre Gesundheit. Es reicht nicht, zu sagen, ich möchte jetzt gesund leben. Ich muss mich dann auch bewegen und auf meine Ernährung achten. Das bedeutet nicht, dass ich auf alles verzichten muss, was mir schmeckt. Sondern dass ich wirklich nur in Maßen genieße.

Wie gesagt: Hört auf euren Körper! ■



Rainer Keunecke von der AOK im Interview mit bips-Reporter Sebastian Poerschke



## Die meisten Kolleginnen und

Im Februar fand in der Turnhalle in der Lathusenstraße ein Bewegungstest für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen statt. Neben Sportpädagoge Ilias Symeonidis sowie Rainer Keunecke und Lutz Reinhardt von der AOK war auch ein Reporterteam der bips vor Ort. Die AOK ist Kooperationspartner der Hannoverschen Werkstätten.

Nachdem die AOK letztes Jahr mit dem Back-Check-Gerät anreiste, um die Leistungsfähigkeit

der Belegschaft zu testen, ging es dieses Mal um die Bewegungsfähigkeit. „Man sollte zum Beispiel den Kopf in verschiedene Winkel bewegen können“, so AOK-Berater Rainer Keunecke. Dabei gilt es aber zunächst abzuklären, dass keine akuten Beschwerden vorliegen. Denn sonst bestünde die Gefahr, dass man durch Test-Bewegungen die akute Verletzung verschlimmert. Schließlich gab es für Personen mit Problemen wieder wertvolle Tipps und Übungen mit nach Hause.





*bips-Reporter Sebastian Poerschke  
im Gespräch mit Ilias Symeonidis*

## Kollegen sind gut in Schuss

„Wir beraten aber auch darüber hinaus, wie eine gesunde Pause aussehen kann oder wie man sich entspannen kann – natürlich nicht nur während der Arbeit, sondern auch während der Freizeit, damit man auf Dauer arbeitsfähig bleibt“, so Keunecke.

„Für mich war es wichtig“, so Sportpädagoge Ilias Symeonidis, „dass ich einen Überblick über die Probleme bekomme. Dann kann ich für die Personen ein spezielles Programm entwickeln, um diese

Probleme zu bessern.“ Dazu gehört dann auch die Aufklärung über diverse Sportangebote und Bewegungsmöglichkeiten sowie eventuell ein überarbeiteter Trainingsplan. Insgesamt gab es diesmal keine größeren Schwierigkeiten, eher Verspannungen und dergleichen. Das freute auch Ilias Symeonidis:

**„Die meisten Kolleginnen und Kollegen sind gut in Schuss!“** ■





HW Sportangebot: Selbstverteidigung

## Sicher durch die Welt!

In dieser bips steht die Gesundheit im Mittelpunkt. Dazu gehört selbstverständlich auch der Sport. Wir starten in dieser Ausgabe eine Reihe, in der wir Euch jeweils immer ein Sportangebot der Hannoverschen Werkstätten vorstellen. Beginnen wollen wir mit der Selbstverteidigung.



Wie in jedem guten Training gibt es zu Beginn des Selbstverteidigungskurses natürlich erst einmal eine Warmmach-Phase. Dann jedoch geht es ans Eingemachte. Sportpädagoge Ilias Symeonidis, der in seiner Jugend selbst Karate gemacht hat, mimt den Macker und greift Teilnehmerin Leonie Warnecke an. Diese wehrt lautstark ab und hebt dabei beide Hände mit geöffneten Handflächen. Auf die Details kommt es an. Geballte Fäuste würden Aggression ausdrücken. Der Angreifer gibt auf, der Trainer ist zufrieden. Leonie hat alles richtig gemacht.

„Sie lernen hier keine bestimmte Selbstverteidigungsart, sondern sie lernen tatsächlich, wie sie aus Gefahren-Situationen herauskommen und sich verteidigen können.“

Sportpädagoge  
Ilias Symeonidis



### Der Kurs ist alltagsnah

„Sie lernen hier keine bestimmte Selbstverteidigungsart, sondern sie lernen tatsächlich, wie sie aus Gefahren-Situationen herauskommen und sich verteidigen können“, so Ilias. Alles, was in dem Kurs gelernt wird, ist sehr alltagsnah. Der Trainer gibt ein Beispiel: „Ich stehe an der Haltestelle und werde angegriffen oder angequatscht. Das ist für die meisten schon eine Überwindung, wie man da gut reagieren kann. Also hier geht es nicht um Judo oder Karate und wie man da welche Schläge ausführt.“

# SPORT-ANGEBOT



Leonie Warnecke und Constantin Jenner beim Training

## Der Kurs ist für alle!

Mit dabei ist auch Tobias Gerke. Er hat eine starke Sehbehinderung, daher ist für ihn dieser Kurs eine besondere Herausforderung. Was er bisher gelernt hat: „Wie man Leuten eine reinhaut (lacht). Nein, sondern, wie man lernt, seine Umgebung im Auge zu behalten. Wenn man dann doch einmal in einen Konflikt gerät, demjenigen höflich sagen: Bis hierhin und nicht weiter! Und wir haben gelernt, wie man sich verteidigt und wenn nichts hilft, wie man sich Hilfe holen kann.“ Tobias ist auch positiv überrascht, wie nett er von allen aufgenommen wurde und dass er in diesem Kurs kein Außenseiter ist: „Ich kann fragen, wen ich will, und bekomme Hilfe. Ich werde hier nicht alleine gelassen!“



„Und wir haben gelernt, wie man sich verteidigt und wenn nichts hilft, wie man sich Hilfe holen kann.“

Tobias Gerke,  
Kursteilnehmer





Offene Hände sind  
meist besser als Fäuste

„Also es ist wirklich  
immer so, dass alle,  
die nach Hause gehen,  
sagen können: Ich habe  
heute etwas gelernt.“

”

Sportpädagogin  
Ilias Symeonidis



Selbstverteidigung in  
der Turnhalle in Kleefeld

## Alle sollen sich sicher fühlen!

So bemüht sich Ilias Symeonidis auch, den unterschiedlichen Teilnehmenden gerecht zu werden: „Ich gucke, dass wir Sachen machen, die wirklich alle umsetzen können. Teilweise probiere ich auch bestimmte Sachen aus und wenn ich sehe, dass es mit einem Teilnehmer nicht gut läuft, dann mache ich ein Eins-zu-Eins-Training. Also es ist wirklich immer so, dass alle, die nach Hause gehen, sagen können: Ich habe heute etwas gelernt.“

Und da steht das Sicherheitsgefühl an oberster Stelle, so Ilias: „Sie sollen sich sicher fühlen! Sie sollen in der Lage sein, sich zu verteidigen, in welcher Form auch immer. Ob es körperlich ist oder ob es ein Rufen um Hilfe ist.“ Denn wie man um Hilfe ruft, lernt man ebenfalls. Dass zum Beispiel ein Angreifer nie geduzt werden soll, weil mögliche Helfende dann sofort wissen, dass hier ein Fremder angreift. Bei einem Beziehungsstreit unter Bekannten ist die Hilfsbereitschaft nämlich wesentlich geringer.

Tobias Gerke jedenfalls ist vom Selbstverteidigungskurs begeistert. Er nimmt ein weiteres Jahr an diesem Kurs teil. Und er nimmt auf jeden Fall mit nach Hause, dass dieses Angebot für jeden etwas ist, und dass man hier etwas für die Zukunft lernen kann. „Ob man es dann braucht“, so Tobias, „ist eine andere Sache, aber:

**Besser können  
und nicht brauchen  
als brauchen  
und nicht können!**



*Andreas Philippi spendierte  
der Meistermannschaft  
neue Trainingsbälle*

*Sozialminister Andreas  
Philippi und Torhüter  
Roland Kaiser mit der  
Meisterschale*



## Sozialminister Dr. Philippi gratuliert unserem Meisterteam

Dr. Andreas Philippi, Sozialminister des Landes Niedersachsen, ist selbst ein bekennender Fußballfan. Er hat sich sehr gefreut, als er erfuhr, dass die Hannoverschen Werkstätten deutscher Meister der Werkstätten für Menschen mit Behinderungen geworden sind. Er wollte die Mannschaft gerne kennenlernen und es war ihm eine Herzensangelegenheit, den Spielern zu diesem Titel persönlich zu gratulieren. Wir vereinbarten einen Termin und im Oktober letzten Jahres

traf er unsere Fußballmannschaft im *anna leine* zu einem gemeinsamen Frühstück. Im Gespräch tauschten sich der Minister und das Team über Fußball, Taktiken und Trainingsprogramme aus.

Er überreichte dem Team dann noch ein Netz voller Trainingsbälle. Auch die Mannschaft hatte ein Geschenk für den Minister: ein Teamtrikot, auf dem jeder aus der Fußball-Mannschaft persönlich unterschrieben hatte.

# Rätsel Spaß

Beantworte die folgenden Fragen. Die rot markierten Buchstaben ergeben das Lösungswort. Trage sie in der richtigen Reihenfolge ein.

1

Wer ist auf dem Titelbild? (Vorname)

\_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_



2

Was ist David Kaiser außerhalb der Werkstätten?



\_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3

Über welche Sportart berichten wir in dieser bips-Ausgabe?

\_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4

Wie heißt die neue Behindertensportlerin des Jahres? (Vorname)



\_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

5

In welchem Bereich ist Ilias Symeonidis Manager?

\_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_



6

Wo wohnt bips-Redakteur Sven Drewitzki?



\_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_

<input type="text"/>					
1	2	3	4	5	6

**Viel Spaß  
und Erfolg!**

Name: \_\_\_\_\_

Gruppe: \_\_\_\_\_

**Einsendeschluss ist der 1. Juli 2024. Zu gewinnen gibt es einen Gutschein fürs *anna leine*.**  
Teilnahmeberechtigt sind nur Werkstattmitarbeitende und Assistenznehmende der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH.  
Bei mehr als zwei richtigen Lösungen entscheidet das Los. Mitglieder der bips-Redaktion und der Rechtsweg sind ausgeschlossen.



## Kontaktanzeigen

*Ihr wollt neue Leute kennenlernen und gemeinsam die Freizeit verbringen? Nutzt die bips-Kontaktsuche!*

*Schickt Eure Kontaktwünsche per Hauspost an die bips oder schickt sie uns per E-Mail: [bips@hw-hannover.de](mailto:bips@hw-hannover.de)  
Wir leiten Eure Zuschriften gerne weiter! Eure bips-Redaktion*



**Hallo, ich heiße Markus Schoppe** und arbeite in der Gruppe Leichte Sprache und die Gruppenleiterin heißt Frau Spang. Die Gruppe ist in Rechten. Ich bin 41 Jahre alt und suche eine Partnerin. Meine Hobbys sind Fahrradfahren, ins Kino und Essen gehen. Hin und wieder auch Fußballspielen.

Wenn du Lust hast, dann melde Dich bitte bei der Gruppenleitung oder über den Sozialdienst.



# Willst Du & spannende Begegnungen & vielseitige Aufgaben ?

.....

Ein Bufdi oder FSJ bei uns ist mehr als berufliche Orientierung. Hier arbeiten rund 1.250 Menschen mit und ohne Behinderung, von deren Stärken du nur profitieren kannst. Informier dich: (0511) 5305 -441, [bfd-fsj@hw-hannover.de](mailto:bfd-fsj@hw-hannover.de)

[www.hw-hannover.de](http://www.hw-hannover.de)