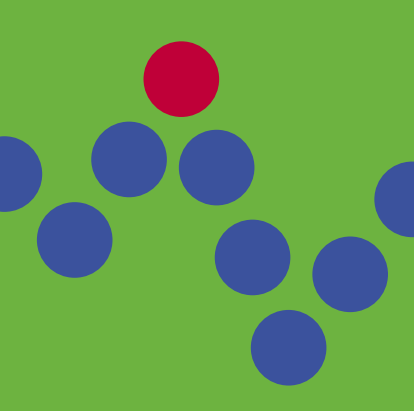


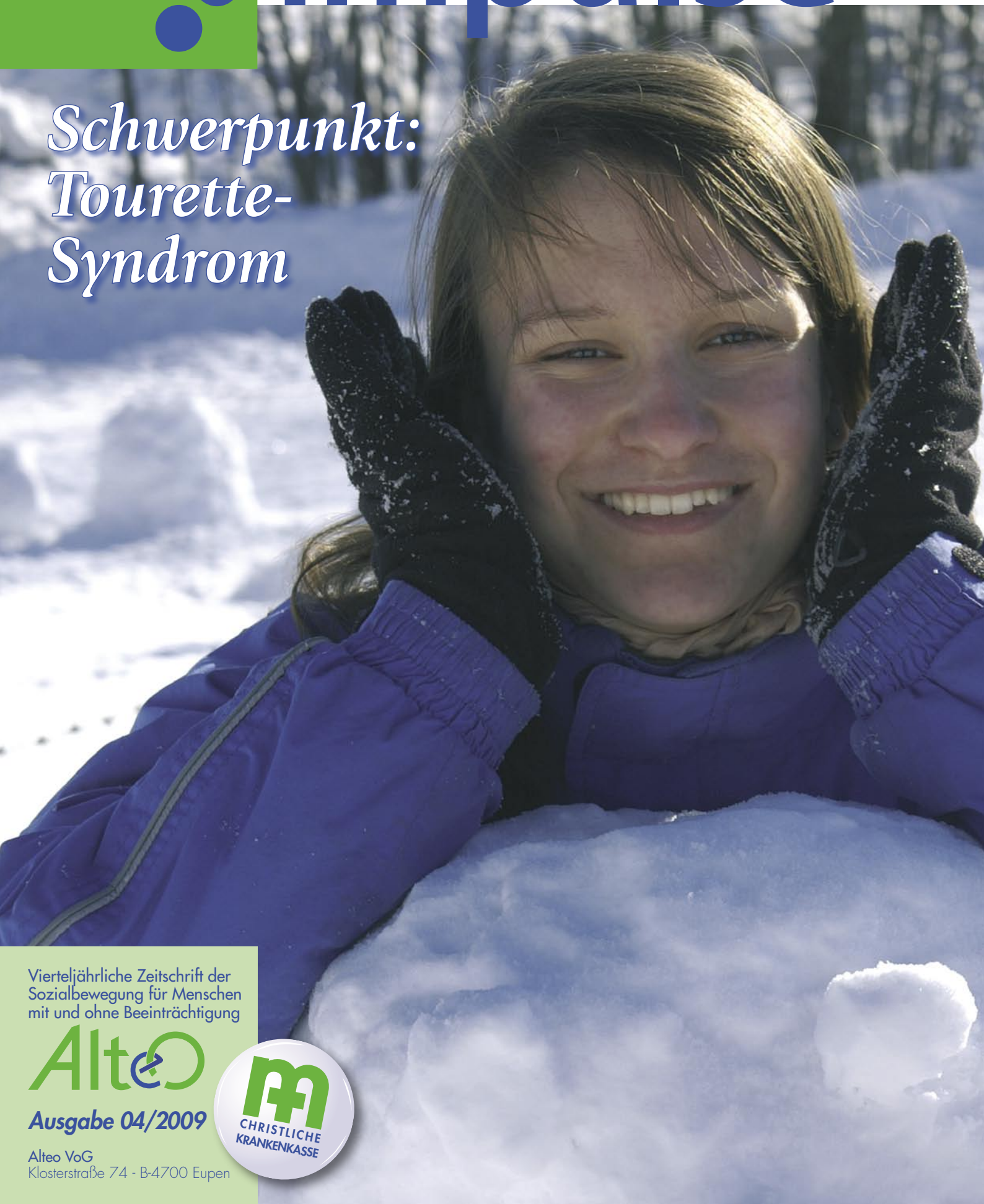


impulse

Belgique-België
P.P. - P.B.
4700 Eupen 1
BC10172

P801112

Schwerpunkt: Tourette- Syndrom



Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 04/2009

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



Vorwort	3
Schwerpunkt: Tourette-Syndrom - die Last mit den Tics	4
Portrait: Manuel Huberts	6
Portrait: Alteo EuKeRa	8
Sich einsetzen	9
Weiterbildungsangebote	10
Aktivitäten	12
Aktuelles	15

Sie möchten bei „Alteo“ Mitglied werden?

Das ist ganz einfach! Sie melden sich entweder direkt bei den Verantwortlichen der lokalen Gruppen, zurzeit bei „Alteo Eupen und Umgebung“, Richard Henz (Tel.: 087 55 56 06) oder bei „Alteo St-Vith und Umgebung“, Eduard Feyen (080 32 92 94), bei Alteo EuKeRa (Regionalgruppe), Maria Xhonneux (087 65 69 80) oder direkt im Regionalbüro von Alteo (087 59 61 36). Dort erhalten Sie dann die entsprechende Kontonummer für die Überweisung des Beitrages.

Der Beitrag beträgt 7,50 € jährlich und hat natürlich Vorteile. Der erste Vorteil ist natürlich die Information. Neben der Broschüre „Impulse“, die vier Mal im Jahr erscheint, erhalten zahlende Mitglieder als erste alle Informationen zu unseren Angeboten, Reisen, Kursen, Programm uvm.

Weiter zahlen nicht-Mitglieder für die Teilnahme aller Aktivitäten immer einen Zuschlag gegenüber den Mitgliedern.

Nutzen auch Sie die Vorteile unserer Mitgliedschaft! Werden Sie Mitglied bei „Alteo“ Die Mitgliedskarte 2010 wird Ihnen nach Eingang des Betrages auf unsere Konten unverzüglich zugeschickt.

Wer sind wir?

Die Vereinigung „Alteo“ ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft, die sich für die Belange von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einsetzt. Ziel von „Alteo“ ist, die Interessen insbesondere von Menschen mit Beeinträchtigung zu vertreten, sie durch angepasste Weiterbildungen und nach ihren individuellen Möglichkeiten zu fördern, und ihnen durch gezielte Freizeitangebote zu mehr Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben zu verhelfen. Dabei stehen die Selbstbestimmtheit und Mitbestimmung eines jeden Einzelnen immer im Vordergrund.

„Impulse“ ist die Dreimonatszeitschrift von „Alteo“. „Impulse“ ist in erster Linie eine Informationszeitschrift für die Mitglieder. „Impulse“ soll aber auch diejenigen informieren, die sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzen möchten.

„Impulse“ erscheint vier Mal im Jahr und widmet sich aktuellen Themen und informiert über die Aktivitäten von „Alteo“. Der Abonnementpreis ist im jährlichen Mitgliedsbeitrag einbegriffen.

Redaktion

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36 - Fax: 087 59 61 33
Konto: 792-5515333-62

Lektorin

Margit Meyer

Kontakte

Doris Spoden - Animatorin - Tel.: 087 59 61 36
Nathalie Piront - Sekretariat - Tel.: 087 59 61 36

Infos

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36
e-mail: alteo-dg@mc.be - www.alteo-dg.be
Verantwortlicher Herausgeberin Odette Threinen
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen

Fotos

Doris Spoden

Gestaltung

Atelier Hompesch-Filansif GmbH
B-4837 Membach - atelier.hompesch@skynet.be
Druckerei KLIEMO A.G.
Hütte 53 - B-4700 Eupen



*Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,*

Alteo im Wandel

Seit September ist es offiziell. Alteo bleibt im Erwachsenenbildungsbereich angesiedelt und ist nun offiziell weiterhin als Erwachsenenbildungsorganisation in der Deutschsprachigen Gemeinschaft anerkannt.

Dies sehen wir auch als klaren Auftrag und werden künftig verstärkt in die Weiterbildung von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung investieren.

Neben den Angeboten im Freizeitbereich und den lieb gewonnenen Ferienreisen wird unsere Vereinigung künftig auch Weiterbildungen in den verschiedensten Bereichen organisieren und durchführen.

Warum Weiterbildungen für Menschen mit einer Behinderung?

Wir sind der Meinung, dass auch Menschen mit einer Beeinträchtigung ein Anrecht auf Aus- und Weiterbildung haben. Der Zugang zu neuen Medien, zu Sprachen oder Qualifizierung im Alltagsbereich sollte ohne Einschränkung allen, also auch Menschen mit Behinderung möglich sein.

Den Menschen „da abholen, wo er steht“ und von dort aus fördern, gilt als Ausgangspunkt der Erwachsenenbildung. Eine Orientierung hin zu mehr Autonomie und Selbstbestimmtheit kann und muss in vielerlei Hinsicht gefördert werden.

Wir freuen uns auf diese Aufgabe und diesen Auftrag, und Sie, unsere werten Leserinnen und Leser, dürfen gespannt sein, welche Angebote in Zukunft bei Alteo möglich sind.

Vor allem aber ist es uns immer wieder ein Anliegen, dass sich Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, ob bei Freizeitangeboten oder Weiterbildungen, begegnen und gemeinsam von einander lernen.

Wir wünschen Ihnen an dieser Stelle ein frohes Weihnachtsfest und viele Begegnungen in 2010.

Freundliche Grüße!

Doris Spoden

Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Tourette-Syndrom - die Last mit den Tics

Plötzliches Augenzwinkern, abrupt ausgestoßene Schreie, jähes Beschnüffeln des Gegenübers: Patienten mit einem Tourette-Syndrom zeigen befremdliche Verhaltensweisen. Sie können wenig dagegen tun und sind – entgegen häufiger Vermutungen – nicht intellektuell beeinträchtigt.



Stellen Sie sich vor, Sie spüren, dass ein Schluckauf im Anmarsch ist. Sie sitzen gerade in einer wichtigen Besprechung und versuchen mit allen Mitteln, ihn zu unterdrücken. Eine Weile gelingt das auch – indem Sie sich nur noch darauf konzentrieren können. Dann jedoch wird der Druck stärker, der Schluckauf bahnt sich seinen Weg – unaufhaltsam und lautstark. Und nun versuchen Sie sich vorzustellen, dass der Schluckauf sich in Form von Zuckungen an Augen, Schulter oder Gliedmaßen, unfreiwilliger Geräusche, gellender Schreie oder dem zwanghaften Ausstoßen von Obszönitäten äußert. Höchst unangenehm, nicht?

So ungefähr fühlen sich Menschen, die unter einem (Gilles-de-la-)Tourette-Syndrom (TS) leiden, oft mehrmals am Tag. In Deutschland sind Schätzungen zufolge bis zu 40.000 Menschen betroffen.

Was ist das Tourette-Syndrom?

Das TS ist eine neuropsychiatrische Erkrankung, die erstmals 1885 durch den französischen Neurologen George Gilles de la Tourette auf der Basis von Patientenbeobachtungen wissenschaftlich beschrieben wurde. Sie ist charakterisiert durch sogenannte Tics, meist plötzlich auftretende, unwillkürliche (zwecklose), rasche, teils heftige Bewegungen von Muskelgruppen (motorische Tics) oder Lautäußerungen (vokale Tics). Sie treten vorwiegend in gleicher Weise und oft in Serien auf. Sie werden weiter unterteilt in einfache und komplexe Formen. Zu den einfachen Tics gehören motorisch z.B. Kopf- und Schulterrucken, Grimassieren und Augenblinzeln sowie vokal Schnüffeln, mit der Zunge schnalzen, Räuspern, Fiepen, Grunzen und Quicken. Zu den komplexen Tics zählt man Springen, das Berühren anderer Menschen, Verdrehungen des Körpers, das Zeigen obszöner Gesten (Kopropexie) oder auch selbstverletzendes Ver-

halten wie sich schlagen oder kneifen sowie – als vokale Formen – das Ausstoßen anstößiger Worte (Koprolalie), das Herausschleudern unpassender Worte und Gesprächsfetzen sowie das zwanghafte Nachsprechen von Lauten, Wörtern oder Sätzen (Echolalie) bzw. das Wiederholen selbst gesprochener Wörter oder Satzenden (Palilalie).

Wer ist betroffen und wie ist der Verlauf?

Die Tics treten oft mehrmals am Tag auf, wobei sich Anzahl, Ausprägung, Art und Lokalisation auch ändern können. In manchen Fällen verschwinden sie zwischendurch über einen längeren Zeitraum. Bei Stress, Anspannung und Ärger, aber auch freudiger Erregung nehmen sie häufig zu. Sie können von den meisten Tourette-Patienten begrenzt im Zaum gehalten werden, was aber in der Regel nur bedeutet, dass ihr Auftreten herausgeschoben, aber nicht verhindert wird.

Die Krankheit beginnt fast immer in der Kindheit oder Jugend, meist um das 7.-8. Lebensjahr herum. Häufig sind erste Anzeichen leichte Gesichtstics wie Verziehen des Mundwinkels, Blinzen oder Augenzusammenkneifen. Die Ausprägung nimmt tendenziell bis zur Pubertät eher zu, danach – in etwa 70% der Fälle – ab oder die Tics verschwinden ganz. Der Verlauf ist allerdings im Einzelfall sehr verschieden und erlaubt keine Vorhersage über die weitere Prognose. Die meisten Betroffenen leiden aber nur an einer recht milden Form.

Viele Menschen mit einem TS zeigen zusätzliche Verhaltensprobleme. Recht typisch sind zum einen

das überzufällig häufige Auftreten eines Aufmerksamkeits-Defizit-Syndroms zum anderen zwanghafte oder ritualistische Verhaltensweisen, gekoppelt mit Perfektionismus. Manche Kinder haben Lernschwierigkeiten, und auch Depressionen und Schlafstörungen können auftreten. Auf der anderen Seite gibt es einige TS-Kranke, die ihren Bewegungsdrang mit besonders guter Reaktionsfähigkeit verbinden und so sehr erfolgreich bei entsprechenden Sportarten o.ä. sind. Inwieweit dies aber häufiger als bei der Durchschnittsbevölkerung auftritt, ist unklar.

Wie entsteht die Krankheit?

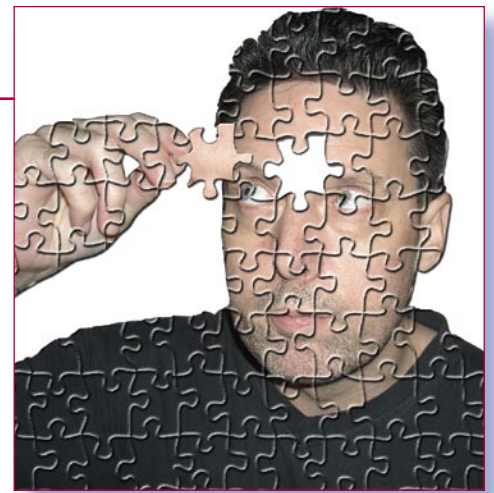
Die genaue Ursache des TS ist nach wie vor nicht geklärt. Allerdings geht man heute davon aus, dass eine Störung im Bereich bestimmter Nervenzellen im Gehirn, den Basalganglien vorliegt, die wichtige Aufgaben bei der Ausgestaltung der Bewegungsabläufe haben. Für das richtige Funktionie-

ren sind sie auf Überträgerstoffe, sogenannte Neurotransmitter angewiesen, v.a. Dopamin, aber auch Serotonin und andere. Ist deren Stoffwechsel gestört, kommt es zu einem Ungleichgewicht bei der Bewegungskontrolle. Beispiel einer anderen Krankheit, der solch eine Störung zugrunde liegt, ist übrigens das Parkinson-Syndrom.

Forscher sind sich einig, dass es eine ererbte sowie nicht-erbliche Form des TS gibt. Sind Eltern, Geschwister oder sonstige Verwandte betroffen, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, an einem TS zu erkranken. Jungen sind bis zu viermal häufiger betroffen als Mädchen. Die genetischen Veränderungen alleine reichen aber vermutlich nicht aus, dass die Krankheit zum Ausbruch kommt, sondern andere – noch nicht genau bekannte – Faktoren wie Umwelteinflüsse oder Infektionen müssen erst mit der Erbanlage in Wechselwirkung treten. Was die nicht-erbliche Form auslöst, ist bisher unbekannt.

Welche Therapie gibt es?

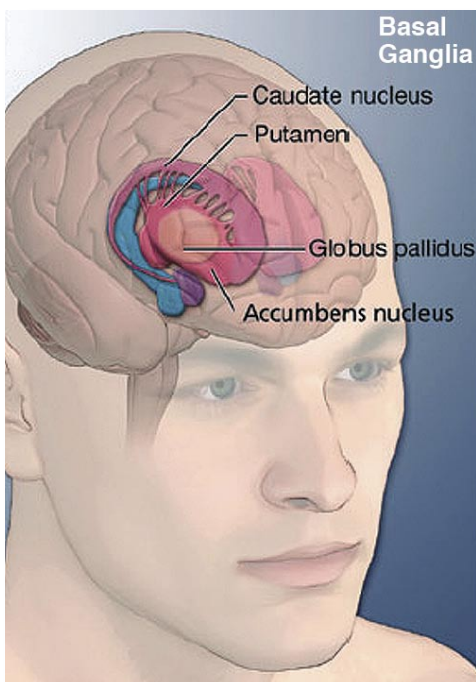
Die Diagnose wird rein aufgrund der Symptomatik gestellt, in Einzelfällen wird ein EEG geschrieben, um andere Erkrankungen auszuschließen. Das TS kann therapeutisch nicht geheilt werden, eine Behandlung ist nur dann nötig, wenn die Betroffenen durch ihre Symptome beeinträchtigt sind. Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche, um psychosozialen Folgen (Rückzugsverhalten, Resignation) vorzubeugen. Es stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die allerdings z.T. unangenehme Nebenwirkungen haben. Sie müssen individuell angepasst und langsam erhöht bzw.



wieder ausgeschlichen werden. Versuche mit dem Wirkstoff von Cannabis sind sehr vielversprechend; allerdings ist das Medikament in Deutschland nicht zugelassen, d.h. die Betroffenen müssen die Therapie selbst bezahlen. Unterstützend werden Entspannungs- und andere verhaltenstherapeutische Verfahren eingesetzt, die helfen, Stress und damit ticauslösende Situationen zu vermindern und die Selbstkontrolle zu verbessern. Wichtig ist daneben die Aufklärung v.a. auch von Eltern und Lehrern über die Krankheit, den Umgang damit und das Aufzeigen passender Lösungsmöglichkeiten für Probleme. Nur in seltenen, schweren Fällen ist von einer Beeinträchtigung der privaten und beruflichen Lebensgestaltung des Betroffenen auszugehen.

Übrigens:

Manche Wissenschaftler vermuten, dass auch Wolfgang Amadeus Mozart am TS litt. Sie begründen dies u.a. durch Mozarts Briefe an seine Cousine, in denen sich der Hang zu unsinnigen Wiederholungen (Palilalie) und zum Benutzen sehr derber Ausdrucksweisen zeigte (Koprolalie).



(Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung von gesundheits.de.
Link: <http://www.gesundheit.de/krankheiten/gehirn-nerven/tourettesyndrom/index.html>)

Portrait von Manuel Huberts

Hin zu einem selbstbestimmten Leben

von D.Spoden

Im Frühjahr diesen Jahres besuchte ich die Familie Huberts in Manderfeld. Ich sprach mit der Dame des Hauses und befragte sie nach ihren Erfahrungen und dem Weg, den sie und ihr Mann mit ihrem Sohn Manuel gemeistert haben. Auf den ersten Blick nichts Ungewöhnliches: Manuel ist der Adoptivsohn der Familie Huberts. Sein Ursprungsland ist Guatemala. Nach ihm adoptierte Familie Huberts seine aus Kolumbien stammende Schwester Milena. Noch immer nichts Ungewöhnliches. Aber Manuel ist geistig behindert und hat in seinem bisherigen Leben einen sehr interessanten Weg hin zu ganz viel Autonomie zurückgelegt; seine Geschichte ist etwas ganz Besonderes.

Wie alles anfang!

Manuel kam im Alter von drei Monaten von seinem Ursprungsland Guatemala nach Belgien. Seine Entwicklung als Kleinkind war eher unauffällig und galt als normal. Beim Einstieg in den Kindergarten bemerkte zunächst Manuels Tante, selbst Kindergärtnerin, bei ihm Verhaltensauffälligkeiten. Auffällig waren seine eher langsamen Reaktionen; oft brauchte Manuel viel Mut, um Dinge in Angriff zu nehmen. Auch dies ist eigentlich noch nicht sehr abweichend von der so genannten Norm. Selbst hinzugezogene Experten konnten bis dahin noch nichts flagrant Auffälliges bei Manuel feststellen.



Dennoch merkte Manuels Tante, dass er anscheinend das Bedürfnis hatte, in einer sehr strukturierten Welt zu leben und nur eine strenge Ordnung sowie feste Gewohnheiten ihm immer wieder Sicherheit gaben.

Im Kindergarten von Manderfeld verlief sein Kindergartenleben zunächst weitestgehend normal dank der Offenheit der dortigen Lehrer/innen und Kinder. Er schloss sich den Pfadfindern an und war ins Dorfleben von Anfang an integriert. Als er heranwuchs, bemerkte man zunehmend Entwicklungsverzögerungen. Deshalb versuchte man eine Schule zu finden, die seinem Bedarf an Förderung entsprach. Fortan besuchte Manuel die GDU (Grundschule für Differenzierten Unterricht) in Elsenborn. Nach einigen Jahren musste man jedoch feststellen, dass der Bedarf an Förderung für ihn gesteigert werden musste, und Familie Huberts entschied, ihn in der Förderschule von St-Vith einzuschreiben. Hier wurde Manuel insbesondere im Rechnen gefördert.

Lesen und Schreiben stellten eigentlich für ihn nie ein Problem dar, jedoch war die Welt der Zahlen für ihn immer eine große Hürde, die es galt, so weit wie möglich zu meistern. In St.Vith wurde Manuel aber auch seinen anderen Fähigkeiten entsprechend noch besser gefördert. Vor allem seinen sportlichen und musischen Begabungen wurde im Verlauf seiner Entwicklung Rechnung getragen.

Wie geht man mit Defiziten um?

Für die Familie war es nicht immer ganz einfach, die Entwicklung des Sohnes zu verstehen und den besten Weg zu finden. Zunächst hatte man ja den Lebensweg für Kind und Familie vorgeplant, dann musste man sich mit der Tatsache vertraut machen, ein behindertes Kind zu haben, und die damit verbundenen Konsequenzen zu akzeptieren. Hinzu kam die Tatsache, dass Frau Huberts, von Beruf Friseurin, sich täglich die Probleme anderer Eltern anhören musste, die im Vergleich zu ihrer Erziehungsarbeit oftmals sehr banal waren.

Durch die vielen beruflichen Kontakte und die Ansichten anderer Eltern bekam die Familie aber auch sehr schnell eine differenzierte Einstellung und Beziehung zum so genannten Leistungsverhältnis von Kindern. Wo für die einen ein paar Prozent mehr oder weniger bei Zensuren schon eine Katastrophe darstellte, freute man sich bei der Familie Huberts auf jeden Fortschritt, den ihr Kind machte, und wertete jeden Fortschritt als Erfolg.

Behinderung und Entwicklung?

Als Manuel heranwuchs, wurden auch ihm selbst die Unterschiede zu anderen Kinder und Jugendlichen immer deutlicher und er merkte schnell, dass seine Welt eine andere war. Es war weniger seine Andersartigkeit aufgrund der Herkunft, die ihm im Weg stand, als die intellektuellen Unterschiede. Er schlussfolgerte daraus, dass etwas ganz Wesentliches ihn von den anderen unterschied.

Es folgte eine schwere Zeit für ihn und diese Entwicklung stellte die ganze Familie auf eine harte Probe, da er ständig auf der Suche nach sich selbst und nach der Rolle, die er in seinem künftigen Leben spielen sollte, war.

In dieser Zeit durchlebte Manuel viele Phasen der Unzufriedenheit und der Verzweiflung. Mit Hilfe von Experten entschied die Familie, ihn mit etwa 16 Jahren nach Eupen zur Schule und ins Internat gehen zu lassen, um so seine Entwicklung positiv zu beeinflussen. In der Schule entwickelte er sich anscheinend gut, aber wenn er am Wochenende nach Hause kam, baute er dort seine Aggressionen ab. In seiner gewohnten Umgebung entlud er den in der Woche aufgestauten Frust und stellte die Familie immer wieder auf eine harte Probe. Die räumliche Trennung in der Woche ermöglichte Manuel jedoch, sich nach und nach von seiner Familie abzunabeln, und der Familie gab es die Zeit neue Kräfte zu sammeln. Der Weg zur Selbstständigkeit wurde somit ein ganzes Stück weit geebnet.

„Der Weg war oft mühselig“

Zur damaligen Zeit gab es noch nicht die Orientierungshilfen für Familien, wie es sie heute gibt. Die Dienststelle für Personen mit Behinderung DPB war damals noch im Aufbau und Familien wie die Huberts mussten ihren Weg noch weitestgehend alleine meistern.

Der Weg war zwar mühselig, dennoch hat sich im Laufe der Jahre viel für die Familie verändert

und verbessert. Die am schwierigsten zu überwindende Hürde war es sicherlich, die Tatsache zu akzeptieren, ein behindertes Kind zu haben, und demzufolge den bestmöglichen Weg zu finden.

Zurück zu Manuel. Er absolvierte sehr vorbildlich seine Ausbildung im Metallbereich in Eupen. Nach dem Schulabschluss machte er sogar eine innerbetriebliche Ausbildung in einem St.Vither Betrieb. Schnell wurde jedoch klar, dass die Arbeit nicht das eigentliche Problem für ihn darstellte, sondern dass er bei Stresssituationen vor allem den Anforderungen nicht immer entsprechen konnte und dem Druck nicht gewachsen war. Die Situation eskalierte, der Betrieb trennte sich von Manuel und ihm blieb zunächst nur der Weg in die Psychiatrie in St.Vith. Von dort aus kam er in eine andere Einrichtung nach Aachen. Dort wurde nach verschiedenen Untersuchungen festgestellt, dass er in seiner kindlichen Entwicklung stehen geblieben war und sich nicht mehr weiterentwickelt hatte; desweiteren stellte man bei ihm autistische Züge fest. Dank dieser Feststellung konnte man von nun an viel angepasster auf ihn eingehen und Manuel entwickelte sich ganz toll.

Manuels Weg zur Selbstständigkeit

Die Zeit war reif zum Auszug. Manuel zog in eine Wohnresidence in Gemmenich zur Familie Hamers, wo er einer von vier Mitbewohnern wurde. Tagsüber war er über einige Jahre im Tierhof in Hergenrath beschäftigt, bis er zu ADAPTA (Betrieb für angepasste Arbeit) wechselte. Mittlerweile ist Manuel 29 und lebt ein weitestge-

hend normales Leben in der Wohngemeinschaft. Er geht tagsüber seiner Arbeit nach und besucht am Wochenende seine Familie in Manderfeld. Er beteiligt sich regelmäßig an Alteo-Aktivitäten und fährt regelmäßig mit in den Sommerurlaub. Nach wie vor braucht Manuel eine feste Ordnung und Struktur.

„Man muss ihn wie einen erwachsenen Menschen behandeln, nicht wie ein Kind, und ihm das Recht zugestehen, als Erwachsener angesehen und respektiert zu werden“ so der Tenor unserer Gesprächspartnerin.

Manuel hat genau wie jeder andere Heranwachsende gelernt, ein eigenständiges Leben zu führen, seine Entscheidungen zu treffen und sich dort abzugrenzen, wo es für ihn wichtig ist. Das Einzige, was er braucht, ist Unterstützung und Akzeptanz. Manuel hat wie alle anderen jungen Menschen seine Entwicklungsphasen durchlebt, aber eben auf seine ganz eigene Art, und es trotz aller Hürden geschafft, heute ein Leben außerhalb der Familie mit Arbeit, Hobbys und Freunden zu leben.

Der Weg und die Entwicklung sind noch nicht abgeschlossen, auch nicht für Manuel. Manuel ist ein gutes Beispiell dafür, dass auch ein Mensch mit einem Defizit, wenn er Unterstützung erhält, sein eigenes Leben und seine Wünsche weitestgehend verwirklichen kann.

Für die Familie Huberts bleibt die Gewissheit, dass ihr Weg mit Manuel, ihre Offenheit, ihre Beharrlichkeit und letztendlich ihr Optimismus auch Garant für die tolle Entwicklung ihres Sohnes waren. ●

Alteo EuKeRa im Porträt

von Doris Spoden

Mit Zustimmung der Generalversammlung 2009 wurde aus der Alteo Regionalgruppe eine eigenständige Basisgruppe, die sich den Namen „Alteo EuKeRa“ gab.

Was steckt nun hinter dieser Gruppe?

Zur Geschichte: Beim Regionalbüro haben sich im Laufe der letzten Jahre interessierte Menschen gemeldet, die sich ehrenamtlich engagieren und insbesondere für die Belange von Menschen mit Behinderung einsetzen wollten. Wenn auch die persönlichen Beweggründe sehr unterschiedlich sind, so suchen oft Menschen nach dem Ausstieg aus dem aktiven Arbeitsleben nach einer neuen Herausforderung, wobei einerseits das Engagement, aber auch die sozialen Kontakte eine wichtige Rolle spielen.

Aus einer locker zusammengefügten Gruppe Ehrenamtlicher entwickelten sich im Laufe der Zeit, in Koordination mit dem Regionalbüro, immer mehr Angebote im Freizeitbereich. Von Wanderungen und Fahrradtouren, Angeltagen, Spiel- und Bowlingabenden kam die Begleitung einer Ferienreise hinzu. Jede/r soll sich dort einsetzen, wo sie/er sich wohlfühlt und soviel Zeit investieren, wie sie/er selbst möchte.

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ werden die Ehrenamtlichen dort eingesetzt, wo sie sich wohlfühlen und wo es an Wissen fehlt, hilft auch schon einmal eine Weiterbildung.



Wofür steht „EuKeRa“?

Ganz einfach: „EuKeRa“ steht für Eupen, Kelmis und Raeren. Nach dem Auflösen der Gruppe der „Handicaps“ in Kelmis, wollte sich Alteo weiterhin im Kelmiser Raum investieren und aktiv bleiben. Somit suchte man nach Möglichkeiten, den Mitgliedern in Kelmis und Raeren gerecht zu werden.

Aber Alteo EuKeRa versteht sich darüber hinaus als eine Gruppe, die sich regional, d.h. sowohl im Süden als auch im Norden der DG einsetzt, auch wenn der Hauptteil der Ehrenamtlichen im Eupener Raum angesiedelt ist. Durch ihre Angebote und Aktivitäten in der ganzen DG möchte „EuKeRa“ insbesondere jüngere Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ansprechen und dazu anregen, Menschen aus der ganzen DG kennenzulernen und somit Kontakte über den eigenen Wohnsitz hinaus zu knüpfen.

Eigenständige Basisgruppe

Irgendwann war die Zeit reif für eine Institutionalisierung der Gruppe und man strebte, auf Anraten des damaligen Verwaltungsrates, die Anerkennung als „Alteo Basisgruppe“ an. Seit dem Frühjahr dieses Jahres hat die Gruppe ein eigenes Präsidium, dessen Vorsitz unser ehemaliger Regionalpräsident Jean Xhonneux eingenommen hat. Jean wollte sich nach den Erfahrungen als Präsident des Verwaltungsrates ganz dem Freizeitbereich widmen und übernahm gerne diesen Posten.

Damit sich die Angebote und Freizeitaktivitäten weiter entwickeln können, sucht „EuKeRa“ immer wieder Menschen aus der ganzen DG, die ihnen mit ihren Ideen und ihrer Tatkraft zur Seite stehen möchten.

Infos und Kontakt

Präsident Jean Xhonneux
(Tel.: 087 65 69 80)



Auf der Suche nach neuen Herausforderungen?

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit und das Wesentliche bleibt oft auf der Strecke, der Kontakt und Austausch mit anderen Menschen. Dabei ist es dieser Kontakt, der sich oft als so wertvoll für uns erweist. Haben Sie vielleicht Lust, in diesem Sinne neue Möglichkeiten zu suchen, Ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten? Einen Ausgleich zum Studium oder Berufsleben und seinem Stress zu finden im Kontakt mit Menschen, deren Leben ganz anders als das Ihre verläuft? Oder sind Sie gerade aus dem aktiven Berufsleben ausgestiegen, aber noch voller Tatendrang und haben Lust, sich neuen Herausforderungen zu stellen? Dann sind gerade Sie es, die wir suchen.

Unterstützung im Süden und Norden der DG gesucht

Alteo ist eine Vereinigung im Freizeit- und Erwachsenenbildungsbereich der Christlichen Krankenkasse, die in der ganzen Deutschsprachigen Gemeinschaft aktiv ist und sich für die Belange von Menschen mit- und ohne Beeinträchtigung einsetzt. Auch Menschen mit Beeinträchtigung haben Wünsche und Träume und möchten eine Teilhabe am gesellschaftlichen Geschehen und am ganz normalen Leben. Aber dabei brauchen sie oft Unterstützung.

Alteo sucht ständig neue freiwillige Helfer/innen jeden Alters, die bereit sind, sich zeitlich begrenzt und nach ihren individuellen Möglichkeiten für andere einzusetzen. Wir brauchen Menschen, die entweder die bestehenden Gruppen in ihrer Arbeit unterstützen oder in ihrer eigenen Gemeinde aktiv werden und Neues gestalten möchten. Wir suchen Menschen, die ihre Zeit und ihr Können anderen zur Verfügung stellen, indem sie bsp. Freizeiten mit organisieren und begleiten, Sportaktivitäten- oder gesellige Abende mit gestalten oder einfach jemand zu einer Veranstaltung begleiten.

Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, dann möchten wir Sie gerne kennen lernen.

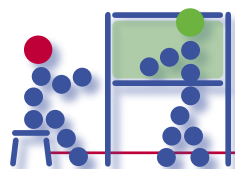
Nichts ist umsonst!

Freiwilligkeit heißt allerdings nicht nur geben.

Es bedeutet sich öffnen, von einander lernen, neue Erfahrungen machen, für jemanden wichtig werden, Freundschaft erleben, kurz: auf der ganzen Linie zu gewinnen, oft mehr als man selbst investiert.

Weitere Infos gibt es unverbindlich bei

Doris Spoden - Alteo VoG - Klosterstraße 74 - 4700 Eupen - Tel.: 087 59 61 36 - e-mail: alteo-dg@mc.be.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihren Anruf oder Ihre Mail.



Kursangebot

Der Handy-Führerschein

Sie haben ein Handy und telefonieren gerne damit?
Schreiben Sie mit dem Handy SMS oder machen
Fotos?

Möchten Sie wissen wie man Telefonnummern abspei-
chert?

Sie möchten lernen wie man richtig mit dem Handy
umgeht?

Der Kurs richtet sich an Alle und insbesondere an
Menschen mit Behinderung, sowie an Menschen mit
Lernschwierigkeiten.

Hier lernen Sie alles, was für den Umgang mit dem
Handy wichtig ist:

- Wie bediene ich das Handy richtig?
- Was kann mein Handy alles?
- Wie schreibe ich SMS oder versende Fotos?
- Worauf muss ich bei einem Vertrag achten?
- ...



- **Leitung:** Frau Marita Eichten
- **Wann:** ab Februar 2010
jeweils 4 Termine
- **Wo:** in Eupen und Bütgenbach
- **Kosten:** 35 für Alteo Mitglieder
40 für nicht-Alteo Mitglieder
- **Leistung:** 4 Kursstunden zu 90 Minuten
Arbeitsunterlagen
- **Anmeldung:** Alteo VoG
Klosterstraße 74 - 4700 Eupen
087 59 61 36

Kursangebot

Mein persönliches Budget

Auch Menschen mit Behinderung haben ein Anrecht
auf das persönliche Budget. Das persönliche Budget
ist Geld, das für die alltäglichen Dinge des Lebens zur
Verfügung steht. Zum Beispiel ist das Geld für den Ein-
kauf von Lebensmitteln, Freizeitgestaltung, Reisen und
vieles mehr bestimmt. Mit dem Geld kann man sich
Dinge kaufen, die man entweder braucht oder sich
wünscht.

Den Umgang mit dem Geld, sowie die Möglichkeiten,
aber auch die Grenzen im Umgang mit Geld werden
in diesem Kurs geübt.

- Was ist das persönliche Budget?
- Wie gehe ich mit Geld um?
- Worauf muss ich beim Einkauf achten?
- Wie lerne ich mein persönliches Budget zu ver-
walten?
- Wie kann ich verantwortlich mit meinem Geld
umgehen?
- ...

- **Referentin:** Frau Anna Müller
- **Wann:** Samstag, 20.02, 27.02 und
06.03.2010
- **Wo:** in Eupen
Samstag, 20.03, 27.03 und
03.04.2010
In Bütgenbach
- **Kosten:** Auf Anfrage
- **Leistung:** 9 Kursstunden
Arbeitsunterlagen
- **Anmeldung:** Alteo VoG
Klosterstraße 74 - 4700 Eupen
087 59 61 36
Die Teilnahme ist auf
10 Teilnehmer begrenzt!
- **Besonderheit:** Jede/r Teilnehmer/in sollte nach
Möglichkeit am **ersten** Kurstag
mit einer Begleitperson zum Kurs
kommen

Vortrag

Wie bin ich als Ehrenamtliche/r überhaupt versichert?

Viele Menschen engagieren sich in irgendeiner Form ehrenamtlich, sei es schon während der aktiven – sprich Arbeitszeit oder nach der Pensionierung.

Sich ehrenamtlich betätigen ist die eine Sache, aber wie ist man bei dieser Tätigkeit überhaupt abgesichert? Was geschieht bei einem Sachschaden oder gar bei einem Personenschaden? Wie ist man überhaupt versichert und was kann eventuell im Schadensfall auf einen zukommen? Viele Fragen die nach Antworten suchen.

Wir setzen uns mit diesen Fragen auseinander und laden Menschen, die schon ehrenamtlich tätig sind oder diejenigen, die erwägen ein Ehrenamt anzustreben, zu einem Informationsnachmittag ein.

- **Leitung:** Paul Bakus (Versicherungsexperte)
- **Wann:** Donnerstag, den 21.01.2010
von 13:30 bis 16:00 Uhr
- **Wo:** in den Räumlichkeiten
Klosterstraße 29 in Eupen
- **Anmeldung:** Alteo VoG
Klosterstraße 74 in Eupen
087 50 61 36

Kursangebot: Computer und Internet

Wie macht man den denn an?

Computerkurse für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit geistiger Behinderung und Menschen mit Lernschwierigkeiten. Hier lernt man alles Wichtige für den richtigen Umgang mit dem Computer und dem Internet.

Die Referentin erklärt in langsamen Schritten wie so ein Computer funktioniert und wie man den Computer und seine Möglichkeiten für sich nutzen kann.

Hier lernt man:

- Wie ist der Computer aufgebaut?
- Wie kann ich rechnen und schreiben mit dem Computer lernen?
- Wie schreibe ich Texte?
- Wie kann ich spielen?
- Wie funktioniert das Internet?
- Wie schreibe ich eine E-Mail?
- ...



- **Leitung:** Frau Marita Eichten
- **Wann:** jeweils 8 Termine
samstags vormittags
- **Wo:** in Kelmis und Bütgenbach
- **Kosten:** 86 für Mitglieder von Alteo
93 für nicht-Mitglieder
- **Leistung:** 8 Kursstunden zu 90 Minuten
Arbeitsunterlagen
- **Anmeldung:** Alteo VoG
Klosterstraße 74 - 4700 Eupen
087 59 61 36
Die Teilnahme ist begrenzt!
- **Besonderheit:** Jede/r Teilnehmer/in sollte am
ersten Kurstag mit einer Begleit-
person zum Kurs kommen



Neues Angebot bei Alteo in Eupen, Kelmis und ab 2010 in Bütgenbach

Energie durch Bewegung

Alteo bringt sich in der ganzen Deutschsprachigen Gemeinschaft sowohl im Freizeitbereich als auch zunehmend im Bereich der Wissensvermittlung ein.

Seit September 2009 gibt es ein neues Angebot bei Alteo namens „Energie durch Bewegung“.

Was steckt hinter „Energie durch Bewegung“?

Einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen bringen uns wieder in Schwung: Die Muskeln werden sowohl aktiviert als auch entspannt und ermöglichen eine größere Mobilität.

Vor allem die Hals- und Nackenmuskulatur wird angenehm gelockert, die Haltemuskulatur von Bauch und Rücken wird aufgebaut und Füße und Beine werden in ihrer Beweglichkeit unterstützt.

Alle Bewegungen sind leicht und angenehm auszuführen und vor allem für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Zusätzlich erfahren Sie mehr über Ihren Körper und lernen Methoden der Entspannung und die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist kennen. Sie trainieren nicht nur den Körper, sondern auch den Geist, und angenehme Musik wirkt zusätzlich förderlich, so dass Sie sich beweglicher und entspannter fühlen.



Zielgruppe

„Energie durch Bewegung“ richtet sich an Menschen jeden Alters.

Gerade Menschen, die glauben, aus welchem Grund auch immer, sich nicht mehr bewegen zu können, und dass es für sie keine Sportart mehr gibt, finden hier die richtigen Elemente wie Bewegung, Wissensvermittlung, Entspannung und Geselligkeit.

Anmeldung

Die Kurse finden ganzjährig statt und die Teilnahme ist begrenzt. Grundsätzlich kann man – sofern die maximale Teilnehmerzahl nicht erreicht ist – immer wieder neu einsteigen. Die erste Stunde ist für jeden ein Schnupperkurs und somit gratis. Der Kostenpunkt für 10 Stunden beträgt 32,50 Euro für Alteo-Mitglieder und Sonderbeitragszahler der COK und 37,50 Euro für Nicht-Mitglieder.

Wann und wo?

Kelmis: Jeweils freitags von 15:00 bis 16:00 Uhr in der Sporthalle (Raum 3)

Eupen: Jeweils freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr im Schwesternheim (2. Etage)

Bütgenbach: ab 2010

Nähere Infos und Anmeldung

Alteo VoG, Klosterstraße 74, 4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36





Programm „Alteo Eupen und Umgebung“

● Kegeln:

Am 01.01., 05.02., 05.03. und 02.04., also jeden 1. Freitag im Monat von 20.00-22.30 Uhr im Keglerheim neben der Eupener Schwimmhalle.

Anmeldungen bei Lucien Fays (087 31 15 74)

● Wandern:

Am 16.01., 20.02., 20.03. und 14.04., also jeden 3. Samstag im Monat.

Treffpunkt: 13.30 Uhr vor der Schule SGU im Schilsweg Eupen/Unterstadt.

Jeder ist willkommen!

Anmeldungen bei Richard Henz (087 55 56 06)

● Karnevalistischer Nachmittag:

Am 17. Januar 2009. Beginn: 13.30 Uhr

Ort: Kolpinghaus in Eupen

● Vorstandsversammlung:

Jeden 2. Dienstag im Monat

Sonstige Informationen über Alteo Eupen erhalten Sie ebenfalls bei Richard Henz (087 55 56 06).

Programm „Alteo St. Vith und Umgebung“

● Karten in Oudler:

Jeden Montag von 14.00-18.00 Uhr

● Karten in Wallerode:

Jeden Sonntagabend von 19.30-23.30 Uhr

● Kegeln in St. Vith:

Alle 14 Tage, freitags ab 19.30 Uhr

● Kegeln & Karten:

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 14.00-18.00 Uhr in Braunlauf

● Vorstandsversammlung:

Jeden 2. Mittwoch im Monat in St. Vith

Informationen über „Alteo St-Vith“ bei Jacky Ingenleuf (080 42 00 72), Eduard Feyen (080 22 88 31) oder Anni Aachen (080 22 86 44)

Programm der Regionalgruppe „Alteo EuKeRa“

● Spieleabende:

Am 12.01., 09.02., 09.03. und 13.04., also jeden 2. Dienstag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen)

Jeder darf sein Lieblingsspiel mitbringen.

Verantwortliche: Maria Xhonneux und Henri Herzet

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

● Blindenanimation:

Am 12.01., 09.02., 09.03. und 13.04., also jeden 2. Dienstag im Monat im Monat, von 14.00-17.00 Uhr im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen)

Im Juli und August findet keine Blindenanimation statt!

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

und Charles Xhonneux (087 74 47 08)

● Bowling:

Am 26.01., 23.01., 23.03. und 27.04., von 19.00-21.00 Uhr im Bowlingcenter Herbesthal-Eupen, Rue Mitoyenne 912c - 4710 Lontzen

Das Bowlen ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

Bitte vormerken!!!:

● Im Januar:

Besichtigung der Feuerwehrkaserne

● Im Februar:

Discoabend in Hergenrath

● Angeln am Etang-Heide in Kelmis

Samstag, 24.04.2010

Infos zu diesen Veranstaltungen erhalten Sie bei Maria Xhonneux (087 65 69 80)

Sonstige Freizeitangebote

● Dart-Spiel:

Alle 14 Tage, im Café neben der Schwimmhalle in Eupen

Infos und Anmeldung bei Ralf Zilles (0473 74 95 80)

● Musikalischer Nachmittag:

Jeden letzten Freitag im Monat von 16.00-18.00 Uhr im Königin-Fabiola-Haus, Ettersten 2 in Eupen

Infos und Anmeldung:

Gaby Haselbach (0495 44 86 35)

● Basteln:

Jeden Mittwoch im Monat von 16.30-18.30 Uhr im Königin-Fabiola-Haus, Ettersten 2 in Eupen.

Verantwortliche: Gaby Haselbach,

Sandra Mertens-Lenz

Infos bei Gaby Haselbach (0495 44 86 35)

Weiterbildungsangebote des „Alteo Regionalbüros“

● Weiterbildung zu dem Thema „Wie bin ich in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit versichert?“

Am 28.01.2010 von 13.30 bis 16.00 Uhr im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen)

● „Energie durch Bewegung“-Kurse

Immer freitags von 15.00-16.00 Uhr im Sportzentrum Kelmis und von 17.00-18.00 Uhr im Schwesternheim Rotenberg in Eupen

Für 10 Sitzungen: 32,50 € für Mitglieder und 37,50 € für Nichtmitglieder

● „Energie durch Bewegung“-Kurse

Ab 2010 in der Gemeinde Bütgenbach

● Seminar: „Jetzt entscheide ich!“- Mein persönliches Budget

Samstag 19.02., 28.02., 06.03.2010 in Eupen
Jeweils von 9:30 bis 13:30 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt!



● Seminar: „Jetzt entscheide ich!“- Mein persönliches Budget

Samstag 20.03., 27.03., 03.04.2010 in Bütgenbach

Jeweils von 9:30 bis 13:30 Uhr

Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt!

● Besuch des „Sight City Forum“ in Frankfurt

Informationsforum für sehbehinderte Menschen

Am 30.04.2009

Infos und Anmeldung bei Alteo Regionalbüro unter 087 59 61 36

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



● PC-Kurse

Orte: Bütgenbach und Kelmis

Jeweils samstags (8 Termine)

Ab Ende Januar 2010

Die Teilnahme ist begrenzt!

● Handy-Kurse

Orte: Bütgenbach und Eupen

Jeweils samstags (4 Termine)

Ab Februar 2010

Die Teilnahme ist begrenzt!

Für alle Weiterbildungen sind die Teilnehmerplätze begrenzt!

Infos und Anmeldung bei Alteo unter 087 59 61 36

Buchtipp

Pelle Sandstrak

Herr Tourette und ich

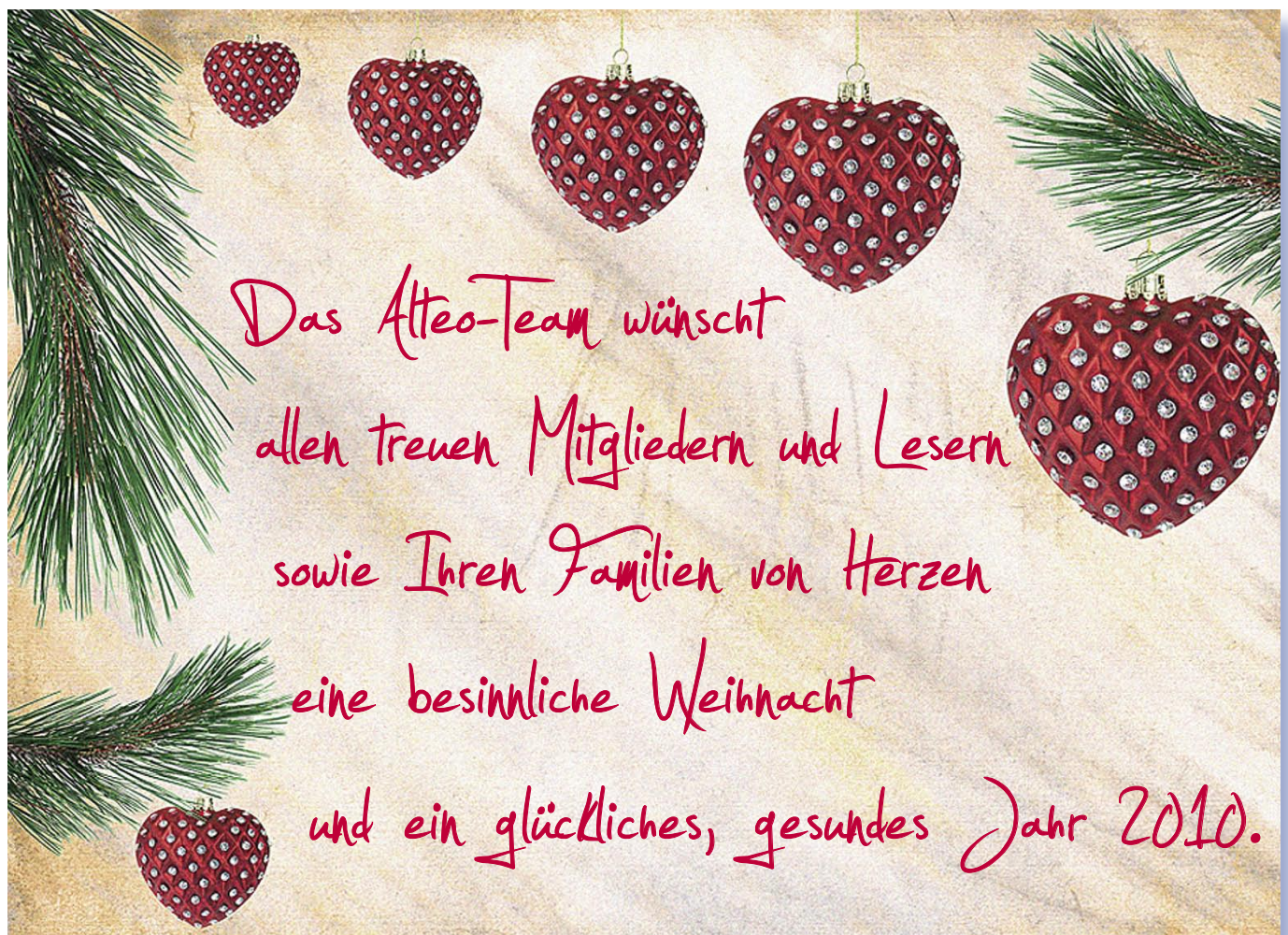
Bericht eines glücklichen Menschen

Tics und Zwangshandlungen, Wortkaskaden, unkontrollierbare Wut, unüberwindbare Berührungsängste vor den Buchstaben x, z, y, vor der Farbe Rot, vor Wärme, Milch und dem Geräusch, das entsteht, wenn sein Banknachbar eine Möhre kaut: Seine ersten zwanzig Lebensjahre verbringt Pelle in einem Gefängnis aus ritualisierten Bewegungsabläufen, immer auf dem Grat zwischen Kontrolle durch Zwang und brennender Wut. Schließlich braucht er aber Stunden, um eine Türschwelle zu überschreiten, den halben Tag, um sich an- oder ausziehen: man wird ihm später eine 97%ige Schwerbehinderung bescheinigen. Ein Radiobeitrag über das Tourette-Syndrom bringt Rettung,



Pelle weiß nun, es gibt noch mehr Leute wie ihn. Dank intensiver kognitiver Verhaltenstherapie kann er heute ein normales Leben führen. Er ist gesund – so gesund, wie er sein möchte, denn: Tourette ist nicht nur eine Belastung. Ich sage immer, Tics sind wie ein Orgasmus – nur besser. Das Besondere an seinem Buch ist nicht nur die mit großem Talent beschriebene Innenansicht eines Tourettisten. Es ist der Witz, mit dem Pelle seine Leser in die absurdesten Situationen führt, es ist die wilde Mischung aus Lachen und Anteilnahme, die er auslöst. Ausgezeichnet mit dem Rednerpreis „Årets Ljus“ 2007.

- Verlag: Lübbe
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3-7857-6021-3
- Einband: kartoniert/broschiert, Seiten: 488



GUT GESCHÜTZT

CKK

AUF UNS IST VERLASS

IMPFUNGEN

25 €

für jedes
Alter

KLEINKINDER

100%

Erstattung

PSYCHOTHERAPIE

BIS ZU

310 €

bis 21 Jahre

**ALTERNATIVE
MEDIZIN**

bis zu

175 €

PROFISERVICE

**mit Herz
& für alle**

ein Leben
lang

Und noch viele andere Leistungen

Christliche Krankenkasse Verviers-Eupen

Infos und Bedingungen bei jedem Kundenberater,

unter **www.mc.be** (DE) oder per E-Mail

unter **eupen@mc.be**



Gemeinsam für Ihre Gesundheit.