

**SELBSTBESTIMMT LEBEN**  
**Kostenloses Infoblatt des fab e.V.**  
**für Kassel und Umgebung**  
**Nov. 2010 – Jan. 2011**

**Liebe Leserinnen und Leser,**

es ist mal wieder so weit. Wir versorgen Sie/Euch wieder mit neuem Lesestoff!  
An Veranstaltungen möchten wir noch auf den Erich-Kästner-Abend am 11.11. hinweisen  
und diesmal haben wir zwei Veranstaltungen zur Inklusion dabei: am 25.11. und am 2.12.

In „Bunt Vermischtes“ haben wir diesmal wieder neue Mitarbeiterinnen, die sich vorstellen  
und ansonsten gibt es das Thema Wohnen für Menschen mit Behinderung als  
Schwerpunkt.

Auch wenn es sehr früh ist, möchte ich Ihnen/Euch trotzdem jetzt schon eine besinnliche  
Weihnachtszeit und Alles Gute für das Jahr 2011 wünschen!

Birgit Schopmans  
(für die Redaktion)

**Donnerstag im freiRAUM**  
**Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel**  
**Beginn: 19.30 Uhr**

**Do., 11.11.2010**

**„Wenn ich die Wahrheit sagen sollte, müsst ich lügen...“**

Helga Weber liest Erich Kästner  
Gesang: Inge Mißler  
Gitarre: Frank Mißler, Bernd Schaller

Wir alle kennen Erich Kästner als Autor wunderbarer Kinderbücher.

Daneben und eigentlich vor allem gibt es aber noch den Kästner für Erwachsene, der  
humorvoll sein kann, aber auch beißend ironisch, manchmal sogar zynisch.  
Den Zeitgeist der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat kaum jemand so präzise wie er  
mit feinen Operationsmessern seziiert. Als Moralist hält er seiner Umgebung den Spiegel  
vor, als kritischer Intellektueller kämpft er für eine bessere, eine humane Welt und muss  
schließlich doch vor der Ignoranz seiner Zeitgenossen kapitulieren.

Diesen Kästner, der neben Tucholsky der vielleicht bedeutendste zeitgenössische  
Satiriker ist, will Helga Weber Ihnen im Rahmen einer Lesung mit musikalischer  
Begleitung an diesem Abend vorstellen.

**2 von fab mitorganisierte Donnerstagsveranstaltungen zum Thema Inklusion, die nicht im café freiRAUM stattfinden, auf die wir aber gerne hinweisen möchten:**

**Do., 25.11.2010, 18.30 Uhr:  
Vortragsveranstaltung zur Inklusion  
im Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330, Kassel**

**Do., 02.12.2010, 18.30 Uhr:  
Diskussionsveranstaltung zur Inklusion  
im Evangelischen Forum, Lutherplatz 6, Kassel**

Nähere Informationen über beide Veranstaltungen sind im beiliegenden Flyer oder in der E-Mail-Anlage zu finden.

## **Vorankündigung: Feuerzangenbowle**

Unsere allseits beliebte Feuerzangenbowle fällt diesmal nicht aus, sondern sie findet erst im Februar 2011 statt. Und in der nächsten Ausgabe von Selbstbestimmt Leben wird rechtzeitig darauf hingewiesen.

## **Veranstaltungen, Freizeit- und Gruppenangebote** regelmäßige Freizeitangebote

### **Offenes Frühstück für Menschen mit Behinderungen**

**Do., 11.11.2010 um 10.30 Uhr**

**Do., 09.12.2010 um 10.30 Uhr**

**Do., 13.01.2011 um 10.30 Uhr**

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Birgit Schopmans und Deniz Kürtoglu laden zum Offenen Frühstück ein.

Wie wäre es, mitten in der Woche, in Gesellschaft mit anderen netten Leuten, gemütlich zu frühstücken? Mitzubringen sind nur etwas Hunger, Kaffee- oder Teedurst und der Wunsch, sich vielleicht mit dem Tischnachbarn / der Tischnachbarin in ein Gespräch verwickeln zu lassen. Kostenbeitrag: 2,- bis 4,- € nach Selbsteinschätzung.

**Bitte einen Tag vorher unter Tel.: 05 61 / 7 28 85 – 24 oder per E-Mail [birgit.schopmans@fab-kassel.de](mailto:birgit.schopmans@fab-kassel.de) anmelden!**

## **Offenes Café für Menschen mit und ohne Behinderungen**

**Achtung: Pause zum Jahreswechsel: der 27.12.10, 03.01.11 und der 10.01.11 fallen aus! Ansonsten jeden Montag ab 15 Uhr!**

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Jeden Montagnachmittag sind Menschen mit und ohne Behinderungen herzlich ins café freiRAUM eingeladen. Beim Offenen Café können Menschen jeden Alters miteinander ins Gespräch kommen.

Im café freiRAUM gibt es Tee, Kaffee, kalte Getränke und ein wechselndes Kuchenangebot zu günstigen Preisen. Immer am 2. Montag im Monat gibt es sogar Livemusik (Saxophon) und frische Waffeln!

**Infos:** Angela Heitbrink, fab e. V. unter 05 61 / 7 28 85 - 16, [angela.heitbrink@fab-kassel.de](mailto:angela.heitbrink@fab-kassel.de) oder 05 61 / 7 28 85 - 0.

## **Offener Stammtisch**

**Do., 25.11.2010 um 19.00 Uhr**

**Do., 27.01.2011 um 19.00 Uhr**

Ort: Casa Colombiana, Friedrichsstr. 36, Kassel

Werner Lindenborn und Stefan Collet laden zum „Offenen Stammtisch für behinderte und chronisch kranke Menschen“ ein. Wir hoffen auf Eure / Ihre zahlreiche Teilnahme und freuen uns darauf viele bekannte und neue Leute zu treffen, interessante Gespräche zu führen, edle Speisen und Getränke genießen zu können und Spaß miteinander zu haben...

**Nähere Informationen:** Werner Lindenborn, Tel.: 05 61 / 8 51 65.

## **Doppelkopfabend**

**Di., 23.11.2010 um 19.00 Uhr**

**Di., 14.12.2010 um 19.00 Uhr**

**Di., 11.01.2011 um 19.00 Uhr**

**Di., 25.01.2011 um 19.00 Uhr**

Ort: café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

Wir bieten im café freiRAUM einen Doppelkopfabend an. Dieser Termin findet in der Regel jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr statt. Wie wäre es sich mitten in der Woche gemeinsam mit anderen netten Leuten zu treffen und in einer gemütlichen Runde miteinander Doppelkopf zu spielen? Hast Du Lust, dann komm doch einfach mal vorbei. Mitzubringen sind nur gute Laune, Spaß am Doppelkopf spielen und falls vorhanden ein Kartenspiel für Doppelkopf: Wir freuen uns über jeden, der uns besuchen kommt und Lust hat mitzuspielen!!!

**Nähere Informationen** könnt Ihr bei Deniz Kürtoglu unter der Nummer **05 61 / 7 28 85 - 23** oder **0 15 77 / 9 27 06 11** erhalten!

## „Wir essen uns um die Welt“

... und laden Euch alle herzlich dazu ein.

In der Regel am 2. Sonntag im Monat steht ein Land kulinarisch-kulturell im Mittelpunkt. Wir werden ausgewählte Spezialitäten des jeweiligen Landes zubereiten. Im Preis von 9,50 € ist ein landestypisches Getränk inklusiv.

Vegetarier bitte unbedingt bei der Anmeldung fleischlose Kost bestellen.

**Einlass:** ab 17:00 Uhr

**Beginn:** 18:00 Uhr

**Ort:** café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

### **Anmeldung:**

Telefonnr.: 05 61 / 5 20 70 70 Petra Linsel und Udo Kares (bitte auch auf den Anrufbeantworter mit Rückrufnummer sprechen)

E-Mail: [weltessen@gmx.de](mailto:weltessen@gmx.de)

**Aus organisatorischen Gründen müssen diesmal Termine und Länder des jeweiligen „Essens um die Welt“ bei Udo Kares (Kontaktdaten siehe oben) direkt erfragt werden.**

## Freizeitgruppe

Deniz Kürtoglu und Stella Auer laden zu den nächsten Terminen der Freizeitgruppe ein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Fragen zu den Veranstaltungen beantwortet Deniz Kürtoglu unter: 01577 / 9 27 06 11 oder Stella Auer 01578 / 615 18 32. Falls ihr Anmerkungen oder Ideen zur Freizeitgruppe haben solltet, könnt ihr dies gerne an folgende Mailadresse senden [stella.auer@fab-kassel.de](mailto:stella.auer@fab-kassel.de).

Anmeldungen könnt Ihr auch telefonisch in der Zentrale tätigen, Tel.: 0561 / 72 88 50. Die nächsten Treffen sind am:

**Fr., 19.11. 2010, 19:30 Uhr: Kinoabend**

Wer Lust hat sich am Freitag Abend einen schönen Film, mit netter Gesellschaft, im Kino anzusehen, kann sich um 19:30 Uhr mit uns vor dem Cineplex treffen. Über die Filmauswahl entscheiden wir dann gemeinsam.

**Treffpunkt:** Cineplex Kassel, Wilhelmsstr. 2A

**Fr., 17.12.2010, 18:00 Uhr: Weihnachtsfeier**

Es ist mal wieder so weit.

Zum Jahresabschluss möchten wir eine gemütliche Weihnachtsfeier veranstalten. Natürlich auch wieder mit schönen oder lustigen Wichtelgeschenken. Jeder, der dazu Lust hat bringt einfach ein Geschenk mit und lässt sich überraschen. Wer möchte kann auch noch leckere Plätzchen oder Weihnachtsmusik mitbringen. Wir werden auch für etwas Gebäck und Glühwein sorgen.

**Treffpunkt:** café freiRAUM, Friedrich-Ebert-Str. 92, Kassel

**Fr., 21.01.2011, 18:00 Uhr: Gemütliches Essen und Jahresplanung**

Wir möchten mit Euch zusammen bei einem gemütlichen Essen im Restaurant Gleis 1 die Jahresplanung für die Freizeitgruppe besprechen. Wir freuen uns auf Eure Ideen und hoffen, dass wir wieder ein schönes Jahr mit vielen Unternehmungen verbringen werden. Das Restaurant ist natürlich barrierefrei.

Wer möchte kann sich auch im Internet unter [www.gleis1.eu](http://www.gleis1.eu) über das Gleis 1 informieren.

**Treffpunkt:** Gleis 1, Bahnhofplatz 1, Kassel

## Veranstaltungen

### Auszug aus der Rubrik „Leben mit Behinderungen“ der vhs Region Kassel

**Vorbemerkung zu Ermäßigungen:**

SGB II / Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern (Grundsicherung wegen Erwerbsminderung oder Alter) wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf das Kursentgelt gewährt.

**Kunstprojekt Pappmaschee**

**Dieser Kurs richtet sich auch speziell an Menschen mit Lernschwierigkeiten**

**Kursnr.: F2650**

Sa., 27.11.2010 – So., 28.11.2010, 10.00 – 16.00 Uhr

Kosten: 39,00 Euro (ermäßigt: 19,50 Euro)

Kursraum:

Kassel, Volkshochschule, Werkraum 1

Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel

Kursleitung: Astrid Lange

## **Workshop II: Erfahrungen im Dunkeln und Informationen über den Alltag blinder Menschen**

**Kursnr.: F1645**

Sa., 27.11.2010, 10.00 – 14.30 Uhr  
Kosten: 13,50 Euro (ermäßigt: 6,75 Euro)

Kursraum:  
Kassel, Volkshochschule, Raum 404  
Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
Kursleitung: Birgit Riester

### **Zu allen vhs-Kursen können Sie sich bei folgenden vhs-MitarbeiterInnen anmelden:**

Elfriede Schäth  
Tel.: 0 56 92 – 9 87 31 93  
[elfriede.schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede.schaeth@landkreiskassel.de)

Gerhard Klingelhöfer  
Tel.: 05 61 – 10 03 16 70  
[gerhard.klingelhoefer@landkreiskassel.de](mailto:gerhard.klingelhoefer@landkreiskassel.de)

**Nähere Kursausschreibungen unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder im vhs-Programm.**

## **Bunt Vermischtes**

### **fab e.V. beteiligte sich am 1. bundesweiten Budgettag**

Am Samstag, den 16. Oktober beteiligte sich der Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter – fab e.V. an dem 1. bundesweiten Budgettag, der in Kooperation mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales und dem Kompetenzzentrum Persönliches Budget stattfand. Dabei trafen sich 15 Interessierte im ZSL Kassel um sich über die bisherigen Erfahrungen mit dem Persönlichen Budget für behinderte Menschen auszutauschen. Darunter waren sowohl behinderte Menschen und deren Angehörige als auch eine Vertreterin eines Leistungsträgers. Im Anschluss an die Veranstaltung wurden 4 Einzelberatungen zum Persönlichen Budget durchgeführt.

Insgesamt wurde ein positives Fazit über die bisherigen Erfahrungen gezogen. Behinderte Menschen, die schon ein Persönliches Budget haben, sind damit zufrieden und wollen nicht mehr in die alte Form der Sachleistung. Von behinderten Menschen und deren Angehörigen wurden die in letzter Zeit zum Teil ungeklärten Zuständigkeiten

zwischen Landeswohlfahrtsverband und der Stadt Kassel und die nach wie vor zu lange dauernden Verfahren zur Erlangung eines Persönlichen Budgets kritisiert.

Abschließend ist der Wunsch geäußert worden im nächsten Jahr wieder einen solchen Budgettag durchzuführen.

Die Hotline zum Persönlichen Budget ist Mo. – Fr. von 9.00 – 16.00 Uhr unter der Telefonnummer **01805 47 47 12** zu erreichen.

Pandelis Chatzievgeniou

## **Stella Auer: neu im Unterstützten Wohnen des fab e.V.**

Ich heiße Stella Auer und bin schon seit Ende 2007 im fab e.V. als Praktikantin und anschließend ehrenamtlich tätig gewesen. Einige kennen mich bestimmt aus der Freizeitgruppe, die ich schon länger mitgestalte. Zurzeit studiere ich noch an der Uni Kassel Sozialwesen und seit Juni bin ich als Anerkennungspraktikantin beim Unterstützten Wohnen beschäftigt. Ich freue mich sehr in diesem Bereich und für den fab arbeiten zu können, da ich die Kollegen, das Arbeitsklima und die Philosophie dieses Vereins sehr schätze. Durch den fab habe ich schon einiges in Bezug auf Selbstbestimmung, Behinderung und die Soziale Arbeit gelernt und hoffe, nun auch etwas frischen Wind mitbringen zu können.



Foto: Stella Auer

Damit Ihr/Sie einen kleinen Eindruck von mir gewinnen könnt/können, verrate ich an dieser Stelle noch ein paar persönliche Dinge über mich. Ursprünglich komme ich aus Marburg, bin 26 Jahre alt und habe meinen Schulabschluss an der Blista absolviert. Schon während der Schulzeit wusste ich, dass ich Sozialarbeiterin werden möchte. Da ich selbst eine starke Sehbehinderung habe interessieren mich die Themen Autonomie und Selbstbestimmung mit Behinderung auch persönlich. Meine sonstigen Interessen sind: Klettern, Wandern, Geocachen, lesen, Doppelkopf, Musik und Hörspiele.

Wer Fragen an mich hat, kann sich gerne per E-Mail: [stella.auer@fab-kassel.de](mailto:stella.auer@fab-kassel.de) oder unter der Telefonnummer: 7 28 85 – 13 bei mir melden.

Ich wünsche allen schon einmal eine Schöne Weihnachtszeit.

**Ingrid Kulik:  
seit Juli 2010 im ZSL stundenweise in der Zentrale tätig**

Hallo, ich heiße Ingrid Kulik und bin in der Zentrale als Aushilfe beschäftigt. Ich habe mehrere Ausbildungen und Arbeitstätigkeiten in meinen Berufen hinter mich gebracht. Durch eine chronische Erkrankung konnte ich zeitweise nicht mehr beruflich tätig sein.

Der fab hat es mir ermöglicht, in das Berufsleben wieder einzusteigen. Ich freue mich darüber sehr, denn nur noch zu Hause zu sein, ist in einem Alter von Anfang 50 ein schweres Los.



Foto: Ingrid Kulik

Da ich auch eine Tochter mit Behinderung habe, sehr sozial eingestellt bin, freut es mich umso mehr beim fab e.V. jetzt tätig zu sein, um anderen Menschen hilfreich zur Seite zu stehen.



Wenn es die Gesundheit erlaubt, reise ich mit meiner Tochter viel in Deutschland und im Ausland herum. Wir haben schon einiges von der Welt gesehen, worauf wir sehr stolz sind.

Ich bin sehr tierlieb und verbringe meine Freizeit mit unseren Tieren, die uns ans Herz gewachsen sind.

## **Wohnungsbörse des fab e.V. stellt ab 1.12. die Tätigkeit ein - Neue Internetplattform auch speziell für Wohnungssuchende mit Behinderung**

Die Wohnungsbörse des fab e.V. wird zum 1.12.2010 eingestellt. Dies hängt u.a. damit zusammen, dass es eine neue Internetplattform hier in der Region gibt, die ein ähnliches Angebot für Wohnungssuchende mit Behinderung vorhält. Sie wird ab etwa Mitte November starten und ist zu finden unter: [www.nordhessen-schrankenlos.de](http://www.nordhessen-schrankenlos.de). Diese Internetplattform, die auch noch weitere interessante Informationen/Angebote für behinderte Menschen zur Verfügung stellt, wird vom Qualitätsnetz Nordhessen des Paritätischen organisiert.

## **Neues Zuhause - Kasseler Bank unterstützt Behinderten-Wohnprojekt**

**Kassel.** Samson Hornbostel (21 Jahre) wohnt derzeit noch bei seinen Eltern zu Hause, möchte aber in Zukunft gerne ausziehen. Er selbst hat eine Körperbehinderung und Lernschwierigkeiten. Deshalb braucht er Unterstützung, um diesen entscheidenden Schritt zu wagen. Gemeinsam mit dem Unterstützten Wohnen des Vereins zur Förderung der Autonomie Behinderter (fab e.V.) machte er sich vor etwa einem Jahr auf die Suche nach einem neuen, passenden Zuhause. Er möchte selbstbestimmt mit anderen jungen Menschen zusammenleben und dafür die notwendige Hilfe bekommen. Entweder gibt es aber nur das „rundum sorglos Paket“, das weit entfernt von Selbstbestimmung ist, oder er muss ins kalte Wasser springen und alle neuen Erfahrungen alleine sammeln. Da ihm beides nicht zusagt, wurde die Idee geboren, ein neues Zuhause mit Gleichgesinnten zu schaffen. Seine Eltern unterstützen die Idee und gründeten eine Elterninitiative.

Inzwischen hat sich eine kleine Gruppe von 10 Interessenten gefunden, die sich als Eltern- und Kindergruppe regelmäßig treffen. Inhalt der Elterngruppe ist die Organisation, während sich die Jugendlichen erst kennenlernen und mit dem Thema Auszug aus dem Elternhaus beschäftigen. Dieser Prozess wird vom fab e.V. unterstützt. Wolfgang Osse, Vorstandsmitglied der Kasseler Bank, übergab dem Verein jetzt eine Spende in Höhe von 2.500 Euro für das Behinderten-Wohnprojekt. Mit Hilfe der Kasseler Bank kann die Sozialpädagogin Janine Vater bezahlt werden, die den Entwicklungsprozess und die Gruppenfindung fachlich und organisatorisch begleitet. Das Ziel ist es, in den nächsten Jahren ein barrierefreies Gebäude im Zentrum von Kassel zu beziehen. Hier sollen junge

Menschen mit Behinderung zwischen 18 und 30 Jahren in separaten Wohneinheiten oder einer Wohngemeinschaft leben können.

Interessierte Behinderte oder deren Familien können Kontakt aufnehmen über Janine Vater: Tel.: 0561 / 7 28 85 15 oder [wohnprojekt@fab-kassel.de](mailto:wohnprojekt@fab-kassel.de).

Quelle: Extra Tip, 22. August 2010

## **Rollstuhlfahrer suchen länger Barrierefreie Wohnungen sind Mangelware: Behinderte Menschen müssen oft monatelang warten**

Von Katja Rudolph

**Kassel.** Rollstuhlfahrer und Gehbehinderte haben es bei der Wohnungssuche besonders schwer. Oft müssen sie monatelang warten, bis sie eine barrierefreie Wohnung finden. Das berichtet der Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter in Kassel (fab). Der Verein fab versucht Betroffenen mit einer Wohnungsbörse bei der Suche zu helfen. Wegen des Mangels entsprechender Angebote gebe es aber nur zwei bis drei Erfolge in Jahr, sagt fab-Mitarbeiter Deniz Kürtoglu.

Ganz ohne Kompromisse hätte es auch bei Claudia Bruer nicht geklappt. Die 27 Jahre alte Rollstuhlfahrerin ist froh, nach einem Jahr Suche inzwischen in einer barrierefreien Wohnung im Stadtteil Philippinenhof zu leben. „Ein bisschen ab vom Schuss“ liege ihr Zuhause schon, findet die junge Frau. Doch zentral gelegen und behindertengerecht, das habe sie sich schnell abgeschminkt. Sie sei dennoch froh, in dem rollstuhlgerechten Apartment im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses weitgehend allein zurechtzukommen.

Genau dieses Gefühl, selbstbestimmt leben zu können, fehlt Ute Müller. Die 44-Jährige ist durch eine Erkrankung schwer gehbehindert und seit dem Frühjahr auf einen Rollstuhl angewiesen. Um ihre Wohnung in der Nordstadt verlassen zu können, muss sie jedes Mal den Pflegedienst rufen, der dann eine Rampe auf die Stufen am Hauseingang legt. „Ich fühle mich gefangen in meiner eigenen Wohnung“, sagt die Mutter eines achtjährigen Sohnes. Spontan mit dem Jungen rausgehen? Nicht möglich. Ute Müller benötigt daher eine Wohnung, die barrierefrei zugänglich ist.

Zehn Menschen, die der Verein fab unterstützt, seien derzeit auf der Suche nach rollstuhlgerechten Wohnungen, sagt Deniz Kürtoglu. Für einige bemühe man sich schon seit fast einem Jahr. Der Sozialarbeiter von fab wünscht sich, dass Vermieter und Bauherren mehr an die Bedürfnisse Behinderter denken. Wichtig sind ein barrierefreier Zugang, eine schwellenlose Dusche sowie breite Türen, durch die der Rollstuhl passt.

Claudia Bruer als Betroffene hat die Erfahrung gemacht, dass nicht alle Vermieter kooperativ sind. „Es gibt Wohnungen im Erdgeschoss, wo man nur Kleinigkeiten umbauen müsste, die Vermieter dazu aber nicht bereit sind.“

Vermieter mit barrierefreien Wohnungen können sich beim Verein fab melden: Tel.: 0561 / 72 88 523.

Quelle: HNA, 07.10.2010



Foto: Unser Mitglied Hartmut Wenzel bei der Einweihung des ersten DOCUMENTA 13 Kunstwerkes am 21. Juni 2010 / Guiseppe Penone "Idee di Pietra"

## **Ein kahler Baum**

Ein kahler Baum- und alle wissen: Winter.  
Keine Vögel sind da.  
Oh kalte Welt, wie kahl du bist.

Schon zieht die kalte Luft daher,  
und streift die leeren Felder.  
Eine Ameise am Baum,  
es wird auch wieder wärmer.

Hannah Schopmans, 12 Jahre alt



### **Wer vermisst eine Lederjacke?**

Seit etwa einem halben Jahr hängt im ersten Stock des Zentrums für Selbstbestimmtes Leben eine Herrenjacke aus dunklem braunem Leder, Marke Umberto Rosetti. Bitte Rückmeldung im AHD unter 0561 - 72 88 5 35.

**Die nächste Ausgabe von  
„SELBSTBESTIMMT LEBEN“  
erscheint Anfang Feb. 2011!**