


BERLINER HELFEN E.V.

 ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Menschen in Not sowie der Jugend- und Altenhilfe. Jede Spende wird zu hundert Prozent weitergegeben. Personal-, Verwaltungs- und Werbekosten trägt die Berliner Morgenpost. **Internet** www.berliner-helfen.de; **Adresse** Axel-Springer-Str. 65, 10888 Berlin; **Telefon** 030/25 91 738 19; **E-Mail** kontakt@berliner-helfen.de

Bankverbindung Bank für Sozialwirtschaft, Spendenkonto 55, BLZ 100 205 00 Berliner Bank, Konto 1 847 800 000, BLZ 100 200 00


Tagesstätte für Wohnungslose feiert Jubiläum

Die Wohnungslosentagesstätte „Wota“ in Schöneberg bietet seit 1990 Menschen ohne Obdach Hilfe und Unterstützung. Etwa 40 obdachlose und von Armut betroffene Männer und Frauen besuchen täglich die Einrichtung des Unionhilfswerks in der Hohenstaufenstraße 22. Mit Hilfsangeboten wie der Versorgung mit warmem Essen und Getränken, Duschmöglichkeiten oder der Ausgabe von Kleidung leistet „Wota“ schnelle und unbürokratische Hilfe. Wert gelegt wird auf die Teilnahme am sozialen Leben, die den Gästen der Tagesstätte ermöglicht wird: „Wir bieten regelmäßige Freizeitaktivitäten wie Ausflüge, Kino- und Museumsbesuche, Bowlinggruppe oder Frauenfrühstück an. Außerdem gibt es hier professionelle sozialpädagogische und psychosoziale Betreuung, Beratung im Umgang mit den Ämtern und Hilfen bei der Integration in ein festes soziales Umfeld“, sagt Christian Baron, Leiter der Einrichtung.

Das 20-jährige Jubiläum der Wohnungslosentagesstätte wird am 3. September ab 15 Uhr in der Hohenstaufenstraße 22 in Schöneberg gefeiert. Als Gäste haben Sozialsenatorin Carola Bluhm und der stellvertretende Bezirksbürgermeister von Tempelhof-Schöneberg, Dieter Hapel, zugesagt. Wer mitfeiern möchte, ist herzlich willkommen.

Lebenshilfe lädt zum Sommerfest in den Friedrichshain

Ihr 50-jähriges Jubiläum feiert die Lebenshilfe Berlin am 29. August mit einem bunten Sommerfest. Die große Bühne im Freiluftkino Friedrichshain gehört an diesem Sommerabend dem integrativen Theater Thikwa, dem türkischen Frauengitarrenensemble Saz, der Schlagerband Mendocino und der Rockband Böse Mädchen. Der Eintritt ist frei.

„Wir bedanken uns bei den Berlinern, dass Menschen mit Behinderung heute in unserer Gesellschaft dazugehören“, sagt Daniel Fischer, Geschäftsführer der Lebenshilfe Berlin e.V., „deshalb laden wir alle herzlich ein, mit uns zu feiern.“ Spiel- und Spafaktionen laden zum Mitmachen ein, dazu kann man sich an Markt- und Infoständen der Lebenshilfe Berlin und der Werkstätten für behinderte Menschen informieren. Kaffee und Kuchen, Bratwürstchen und viele andere Leckereien gibt es zu günstigen Preisen.

Die Lebenshilfe Berlin engagiert sich als gemeinnützige Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Angehörigen. Aus einem kleinen Elternselbsthilfe-Verein wurde in 50 Jahren eine Organisation mit 1600 Mitgliedern, 230 Freiwilligen und über 1000 Mitarbeitern.

Sommerfest der Lebenshilfe Berlin am 29. August 2010, 14–18 Uhr im Freiluftkino im Volkspark Friedrichshain

Judo – der sanfte Weg, der stark macht

Hamdy Mohamed hat einen Judoverein gegründet: Er unterrichtet behinderte Jugendliche in Kampfsport-Techniken

■ VON KAROLINE BEYER

Eilyn ist schon zu hören, bevor die Hallentür aufgeht. Sie jauchzt und jubelt – gleich geht es los mit dem Judo, gleich kann sie wieder zeigen, was sie kann. Einmal in der Woche geht sie zum Training und bringt starke Leistungen. Sie ist von Geburt an körperlich und geistig behindert und sitzt im Rollstuhl. Ihre Bewegungen sind eingeschränkt, Sport ist normalerweise unmöglich für sie. Doch seit die 21-Jährige Judo betreibt, hat sie gewaltige Fortschritte gemacht. Ihr Judomeister Hamdy Mohamed hat ihre Stärken hervorgeholt. Und sie bedankt sich bei ihm mit einem strahlenden Lächeln, wenn sie ihn sieht. Natürlich muss er sie umarmen zur Begrüßung, dass ist zu einem festen Ritual geworden. „Sie beschwert sich, wenn ich mal aus Versehen zu schnell an ihr vorbeigehe. Und sie ruft sehr laut ‚Hey!‘ und zeigt auf die Matte, wenn sie endlich anfangen will“, sagt ihr Trainer und lacht. Eilyn ist inzwischen so erfolgreich, dass sie beim letzten Wettkampf sogar eine Medaille und einen Pokal gewonnen hat.

Respekt und Anerkennung

Der 57-Jährige Hamdy Mohamed hat den Verein Budo Club Ken Shiki e.V. im Oktober vergangenen Jahres gegründet. Mittlerweile trainiert er 45 Jugendliche und junge Erwachsene, die zum Teil körperlich und geistig behindert sind, in dem japanischen Kampfsport und in Selbstverteidigung. „Judo ist ein toller Sport – und so viel mehr“, sagt er. „Es ist eine Lebenshaltung. Man lernt, selbstbewusster, gelassener und stärker zu sein. Das ist es auch, was Judo für Menschen mit Behinderung besonders interessant macht.“ Oft wird die Judo-Gruppe zu Vorführungen in anderen Vereinen eingeladen und erfährt viel Sympathie von den Zuschauern. Der Applaus und die Anerkennung tun den Jugendlichen gut. „Manche Zuschauer merken noch nicht einmal, dass die Teilnehmer eine Behinderung haben“, erzählt Mohamed. „Hier werden sie plötzlich gefordert und respektiert, sie werden ernst genommen. Das ist ein unbeschreiblich tolles Gefühl für sie.“

Zwei weitere Zielgruppen hat sein Verein. Er setzt sich dafür ein, dass Kinder aus sozial schwachem Umfeld und Kinder mit Migrationshintergrund ebenfalls Zugang zu Judo bekommen. „Der Name Judo bedeutet ‚Der sanfte Weg‘ – Gewalt hat hier nichts zu suchen. Das Motto ist: Siegen durch nachgeben“, erklärt Mohamed. Der Integrationsgedanke ist für ihn ein wesentlicher Teil seines Programms. Der



Eilyn und ihr Trainer Hamdy Mohamed: Der Judoka hat ungeahnte Kräfte in der 21-Jährigen geweckt. Mittlerweile kann sie schon einen Judowurf

SERGEJ GLANZE

Ehrenamtliche Judo-Trainer gesucht

• **Der Verein** Für das Judo-Training ist der gemeinnützige Verein auf Spenden angewiesen, um Judoanzüge und Matten zu kaufen. Weil die Nachfrage steigt und die vielen Gruppen und Kurse für einen Judo-Lehrer allein kaum zu bewältigen sind, sucht

der Verein noch tatkräftige ehrenamtliche Helfer. Judoka Hamdy Mohamed ist auf der Suche nach Männern und Frauen, die schon Erfahrung mit Judo-Unterricht haben und gern mit Behinderten und Nichtbehinderten arbeiten wollen.

• **Die Meisterschaft** Am 4. September findet die Erste Offene Berliner Judomeisterschaft für behinderte Kinder und Jugendliche statt, ausgerichtet vom Budo Club Ken Shiki e.V. im Sportforum, Weißenseer Weg 51-53, 13053 Berlin. Infos: www.bc-ken-shiki.de.

Budo Club Ken Shiki ist der einzige Verein in Berlin, der Judo für Behinderte und Nichtbehinderte anbietet.

Heute sind 15 Teilnehmer dabei. Sie haben unterschiedlich starke Behinderungen. Manche sind ganz zappelig vor Aufregung, toben in ihren weißen Judoanzügen durch die Turnhalle. Alle reden durcheinander, rufen und lachen. Aber als Hamdy

Mohamed mit den Aufwärmübungen beginnen will, ist es plötzlich ganz still. Konzentriert folgen die Schüler den Vorgaben ihres Meisters. Ein Teil der Übungen wird zu lauter, mitreißender Discomusik gemacht. Danach folgt „Kata“, eine Art Kampf-Choreographie, die mit einer Verbeugung anfängt und endet und bei der jeweils zwei Schüler Schrittfolgen und Judo-

würfe vorführen. All das erfordert große Konzentration und Körperbeherrschung.

Vereinsgründer Hamdy Mohamed stammt aus Alexandria in Ägypten und ist 1976 nach Deutschland gekommen. 1965 hat er mit dem Sport angefangen, war unter anderem Mitglied der ägyptischen Nationalmannschaft, Afrika-Meister, Berliner Landesmeister und kämpfte in der deutschen Judo-Bundesliga. Jetzt setzt er sich ehrenamtlich dafür ein, dass behinderte Menschen Zugang zu Judo haben. Zurzeit findet das Training in der Halle des Pastor-Braune-Hauses des Evangelischen Jugend- und Fürsorgewerks (EJF) in Lankwitz statt, einer Wohnrichtung für Kinder und Jugendliche mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Trockenes Training ohne Spaßprogramm funktioniert hier nicht, sagt er. „Es ist eher ein spielerisches Training mit viel Musik und lustigen Übungen“.

Er hat noch viel vor. Demnächst richtet der Verein Budo Club Ken Shiki die „Erste Offene Berliner Judo-Meisterschaft für Menschen mit Behinderung“ aus. Es gibt bereits mehr als 80 Anmeldungen.

Berührungängste abbauen

Mohamed geht in die Berliner Judovereine und informiert über die Arbeit mit Behinderten – immer in der Hoffnung, er kann andere für seine Initiative begeistern. „Viele haben Berührungängste oder glauben, die Organisation sei zu aufwendig“, sagt Mohamed. „Ich möchte Vorurteile abbauen, denn es gibt einen so großen Bedarf.“ Demnächst will er noch in Heiligensee und in Frohnau Judogruppen gründen. Es gibt jetzt schon jeweils mindestens 50 Interessenten, die gern mitmachen würden.

Für Hamdy Mohamed, der hauptberuflich Gastronomie-Berater ist, eine fast nicht zu bewältigende Freizeitbeschäftigung. Aber er würde sein Ehrenamt nie aufgeben. „Man bekommt so viel zurück, wenn man mit Menschen mit Behinderung arbeitet. Sie sind besonders begeistert und dankbar.“ Seit Eilyn mit dem Judo angefangen hat, kann sie sich besser bewegen und greifen. „Mittlerweile kann sie sich sogar hin und her rollen – das wäre vor einem Jahr undenkbar gewesen. Es war ein langer Weg. Aber wir haben ihre Muskulatur und ihre Motorik schon entscheidend gestärkt“, erzählt Hamdy Mohamed. Zum wöchentlichen Training hebt er sie aus dem Rollstuhl und trägt sie auf die Judo-Matten. Manchmal klemmt sie sich einen Ball zwischen Kinn und Brust. Dadurch lernt sie, ihren Kopf zu schützen, wenn sie mal auf dem Rücken landet. Und sie kann schon ziemlich gut einen Judowurf nach hinten ausführen. Dazu sitzt sie auf der Matte und packt Hamdy Mohamed ganz fest an seiner Judojacke über dem schwarzen Gürtel. Dann zieht sie ihn mit aller Kraft über ihre linke Schulter und er landet mit einer Rolle hinter ihr. Jedes Mal gibt es Riesenapplaus von den anderen Teilnehmern. Alle freuen sich, wenn Eilyn wieder ein bisschen mehr kann, vor allem Hamdy Mohamed. „Vielleicht ist sie eines Tages in der Lage, ohne Hilfe auf der Matte zu sitzen. Das wäre wundervoll.“

INKÜRZE

TIPPS & TERMINE

BENEFIZLAUF

Halbmarathon in Reinickendorf für das Kinderhospiz

Am 5. September fällt um 9 Uhr der Startschuss für den 12. Mercedes-Benz-Halbmarathon und Zehn-Kilometer-Lauf durch Reinickendorf. Scharnherr des Halbmarathons ist der Bezirksbürgermeister von Reinickendorf, Frank Balzer. Die Strecke führt die Läufer von der Mercedes-Benz-Niederlassung in der Holzhauser Straße in Richtung Rathaus Reinickendorf, durch Borsigwalde, vorbei am Tegeler See und zurück zur Holzhauser Straße. Alle gestarteten Läufer nehmen an der Verlosung wertvoller Preise teil. Im Rahmen der Veranstaltung werden in diesem Jahr die Norddeutschen und Offenen Berlin-Brandenburgischen Halbmarathon-Meisterschaften für Männer, Frauen und Senioren durchgeführt werden. Außerdem zählt der Halbmarathon als 13. Lauf zum Berliner Läufercup. Aus den Starteinnahmen wird vom Veranstalter „Laufen in Reinickendorf“ ein Euro pro Läufer an die Björn Schulz Stiftung für das Berliner Kinderhospiz Sonnenhof gespendet. Information und Anmeldung: www.mercedes-halbmarathon.de

NEUE SPRECHZEITEN

Freiwilligen-Agentur in Wedding

Die FreiwilligenAgentur Wedding bietet ab 1. September eine weitere Sprechzeit an: jeden Donnerstag von 13 bis 15 Uhr können sich Interessierte nun auch in der Alten Werkstatt in der Fabrik Osloer Straße 12 (HH) persönlich zu ihren Engagementmöglichkeiten beraten lassen. Zudem ändert sich zum 1. September die Telefonnummer der FreiwilligenAgentur am Beratungsstandort Schulstraße 118. Zum Monatswechsel gilt an beiden Standorten die einheitliche Rufnummer 030-4990 2334. Kontakt: FreiwilligenAgentur Wedding, Alte Werkstatt in der Fabrik Osloer Straße Osloer Str. 12 (HH), 13359 Berlin. Sprechzeit: Donnerstags 13-15 Uhr info@freiwilligenagentur-wedding.de www.freiwilligenagentur-wedding.de

CHORKONZERT

Berliner Lehrerchor singt in Lichtenrade

Der Berliner Lehrerchor, einer der traditionsreichsten Chöre Berlins, veranstaltet am Freitag, dem 3. September um 18 Uhr im Gemeinschaftshaus Lichtenrade (Großer Saal) in der Barnetstraße 11/Ecke Lichtenrader Damm ein abwechslungsreiches Chorkonzert. Auf dem Programm stehen Lieder der Romantik von Schumann, Schubert und anderen. Als Gastchor tritt der Grundhofer Gesangverein, ein Männerchor aus Norddeutschland, mit plattdeutschen Liedern, alten Schlagern sowie Opern- und Operettenliedern auf. Zuhörer sind herzlich willkommen, der Eintritt ist frei. Weitere Informationen und www.berliner-lehrerchor.de oder telefonisch unter 030-413 29 39 bei Gerda Hennig, Vorsitzende des Berliner Lehrerchors.

Veranstaltungen

Shop

Leserreisen

Mit diesem Buch erholt man sich schon beim Lesen.

„Ausflüge in und um Berlin“ – mit den 21 schönsten Zielen der Hauptstadt und Umgebung.

Mehr als ein gewöhnlicher Reiseführer:

- Persönliche Berichte unserer Redakteure über bekannte und noch unentdeckte Orte, ihre Menschen und deren Geschichten
- Die besten Hotels, Restaurants, Tipps für Familien, Singles, Sportler u. v. m.
- Kultur- und Naturhighlights für jedermann
- Eindrucksvolle Fotografien



Jetzt bestellen:

Für nur 19,90 €*

☎ 0800/198 2000**

🌐 www.morgenpost.de/ausflugsziele

Überall im Buchhandel erhältlich.

* Zzgl. 3,90 € Versandkosten für Nichtabonnenten. ** Kostenlos aus dem dt. Festnetz.

morgenpost.de

Berliner Morgenpost

DAS IST BERLIN