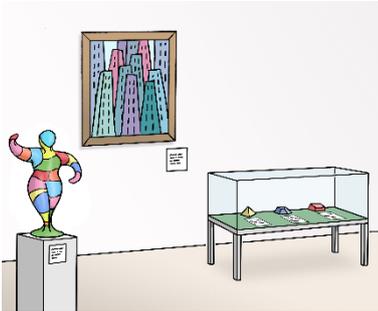


## Mensch ist mehr!

---



Unsere Ausstellung heißt: Mensch ist Mehr.  
Sie zeigt Fotos und Geschichten  
von 31 Menschen.

Alle Menschen in der Ausstellung  
haben Behinderungen.  
Manche Behinderungen sieht man.  
Andere Behinderungen sieht man **nicht**.

Das Ziel von der Ausstellung ist:  
Es gibt weniger Barrieren in den Köpfen  
von Menschen.



Alle Menschen in der Ausstellung sind einzigartig.  
Alle haben unterschiedliche Wünsche  
und Geschichten.  
Du kannst die Bilder anklicken  
und mehr erfahren.



Ich bin Bertholt.  
Ich bin verheiratet.  
Ich mache Musik.

Mir fehlt der linke Unterarm und die Hand.  
Das stört mich bei der Arbeit wenig.  
Denn: Es gibt gute Technik.



Ich bin Professor an einer Uni  
Das ist ein bisschen wie ein Lehrer.  
Ich bringe meinen Studenten gerne etwas bei.  
Manchmal schreibe ich für Zeitschriften  
und bin auch im Fernsehen.

Bei meiner Arbeit ist mir immer wichtig:  
Es gibt weniger Vorurteile.  
Besonders gegen Menschen mit Behinderungen.

Ich sage:  
Wenn alle Menschen viel Kontakt  
mit Menschen mit Behinderungen haben,  
dann gibt es weniger Vorurteile.



Ich bin Gülay.  
Ich sehe immer das Gute  
und genieße das Leben.  
Besonders gerne mag ich Torten.



Ich bin eine Frau mit Behinderung.  
Meine Eltern kommen aus der Türkei.  
Das war manchmal schwer.  
Zuerst war ich auf einer Sonderschule.  
Aber dann habe ich studiert.  
Ich leite jetzt eine Beratungsstelle.  
Ich bin sehr stolz auf meinen Erfolg.



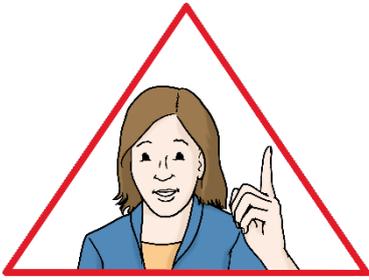
Ich habe immer eine Assistenz dabei.  
Manche Menschen reden dann  
mit meiner Assistenz  
und **nicht** mit mir.



Ich wünsche mir:  
Es gibt mehr Inklusion in der Politik  
und mehr Politiker mit sichtbaren Behinderungen.

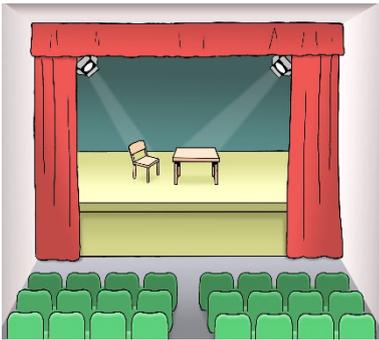


Ich bin Jean-Marc.  
Ich bin sehr kreativ.  
Ich mache Musik  
und ich bin Komiker.



Ich habe das Tourette-Syndrom.  
Man spricht das so aus: Tuh-rett-sün-drom.  
Bei Tourette macht man Bewegungen  
oder Geräusche.  
Man kann das **nicht** kontrollieren.  
Man nennt das: Tics.

---



Bei meinen Auftritten spreche ich  
über Tourette.  
Wenn ich auf der Bühne bin oder singe,  
dann habe ich **keine** Tics.  
Auch beim Autofahren **nicht**.  
Manchmal habe ich Tics,  
wenn ich in der Bahn oder der Bücherei bin.  
Dann ist mir das peinlich.  
Für mich ist wichtig:  
Menschen behandeln mich gleich  
wie alle anderen Menschen.

---



Ich sage:  
Menschen sollen miteinander arbeiten.  
**Nicht** gegeneinander.  
Denn: Wir sind alle aus Fleisch und Blut.

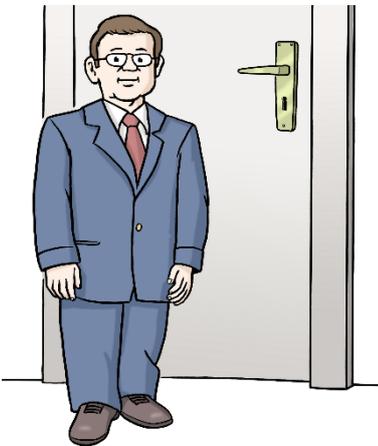


Ich bin Ihab.  
Ich mag Herausforderungen.  
Deshalb mache ich Parcours.  
Man spricht das so aus: Par-kuhr.  
Das ist eine Sport-art.  
Dabei klettert man über viele Hindernisse.

Dieser Sport passt zu meinem Leben.  
Denn: Im Alltag gibt es für mich viele Hindernisse.  
Zum Beispiel hohe Schränke in meiner Küche.



Ich werde bald Sozialarbeiter  
und arbeite schon als Sport-lehrer.  
Ich zeige anderen Menschen gerne:  
So geht man Herausforderungen an.



Wenn jemand über meine Größe staunt,  
dann spreche ich das offen an.  
Ich finde es wichtig:  
Menschen mit Kleinwuchs sind sichtbar  
und auch einfach nur Menschen.



Ich sage:  
Gut ist:  
Man versucht Hindernisse zu überwinden.  
Der Versuch ist wichtiger als das Ziel.



Ich bin Cindy.  
Ich bin taub und meine Eltern auch.  
Deshalb erlebe ich oft Barrieren.  
Zum Beispiel:  
Im Kino oder bei Veranstaltungen.  
Oder wenn viele Menschen gleichzeitig reden.  
Dann kann ich dabei sein,  
aber **nicht** richtig mitmachen.



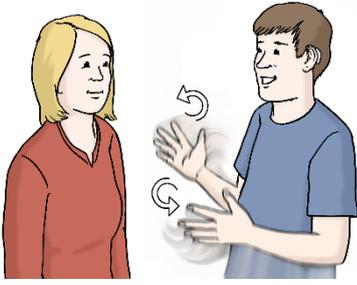
Ich stehe gerne auf der Bühne  
und mache Videos im Internet.  
Dafür übersetze ich Lieder in Gebärden·sprache.  
Das ist eine Sprache mit meinen Händen.  
Gut ist:  
Meine Mitmenschen lernen Gebärden·sprache.  
Das geht.  
Aber ich kann **keine** Laut·sprache lernen.



Ich fahre Auto und Sportboot.  
Dafür muss ich **nicht** hören.  
Denn ich kann alles sehen.



Ich studiere jetzt an der Uni.  
Ich bekomme jetzt die Laut·sprache  
in Schrift übersetzt.  
Dafür habe ich einen Antrag gemacht.  
Das hat zum ersten Mal gut geklappt.



Ich wünsche mir:  
Mehr Menschen lernen Gebärdensprache.  
Zum Beispiel schon in der Schule.

---



Ich bin Fidi.  
Ich gehe gerne auf anderen Menschen zu.  
Besonders wichtig sind mir meine Freunde  
und meine Familie.

---



Ich bin Musiker.  
Als Musiker heiße ich: Graf Fidi.  
Ich mache Rap und singe.  
Ich schreibe auch eigene Lieder.



Ich habe zerebrale Kinderlähmung.  
Das bedeutet:  
Als Kind hatte ich die Krankheit Polio.  
Jetzt habe ich immer noch Folgen von der Krankheit.  
Ich habe Probleme beim Bewegen.  
Manchmal benutze ich einen Rollstuhl.  
Wenn ich kurz aufstehe,  
dann staunen die Menschen.  
Einmal hat mir jemand Hilfe angeboten.  
Da habe ich gerade getanzt.  
Das fand ich sehr unangenehm.  
Meistens mache ich aber gute Erfahrungen  
mit Menschen.  
Ich erkläre ihnen auch gerne und viel.



Ich setze mich für mehr Inklusion ein.  
Dafür wünsche ich mir:  
Menschen mit Behinderungen  
gehen auf die gleichen Schulen  
und können dieselbe Arbeit haben  
wie Menschen **ohne** Behinderungen.



Ich bin Becks.  
Ich bin aus Sydney in Australien.  
Ich mag Veränderung.  
Deshalb arbeite ich jetzt in Deutschland.



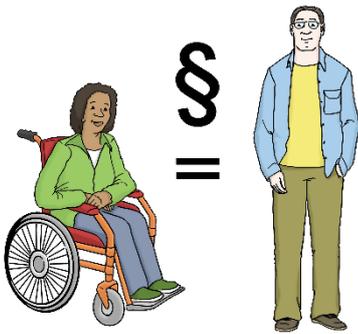
Ich arbeite in einem Kindergarten.  
Ich bringe den Kindern gerne bei:  
So ist man verantwortungsvoll und selbständig.  
Die Kinder fragen mich manchmal:  
Warum bist du klein?  
Dann frage ich zurück:  
Warum bist du blond und hast blaue Augen?

---



Früher war ich schüchtern.  
Jetzt bin ich stark und selbstbewusst.  
Denn: Ich habe die gleichen Fähigkeiten  
wie andere.  
Auto fahren kann ich zum Beispiel auch.  
Im Alltag brauche ich nur mehr Pausen.

---



Ich sage:  
Alle Menschen sollen die gleichen Möglichkeiten  
haben.  
Dann bekommt jeder genau das,  
was er braucht.

---



Ich bin Annemarijn.  
Meine Familie ist mir wichtig.  
Ich bin Christin.  
Ich studiere Niederländisch.



Ich bin Para-Sportlerin.

Das bedeutet:

Ich mache Sport für Menschen  
mit einer körperlichen Behinderung.

Ich spiele Tischtennis.

Mein Traum ist:

bei den Paralympischen Spielen mitmachen.

Beim Para-Sport fühle ich mich wohl.

Ich darf ich selbst sein.

Ich will gerne Kinder im Tischtennis  
unterrichten.

Dann haben sie ein Vorbild mit Behinderung.

---



Ich habe das Wildervanck-Syndrom.

Das ist sehr selten.

Mein Rücken ist **nicht** gerade

und mein Nacken ist kurz.

Ich war immer etwas kleiner

als andere Menschen in meinem Alter.

Das war besonders als Jugendliche schwer.

Aber heute bin ich selbstbewusst.

---



Ich sage:

Hört Menschen mit Behinderungen zu.

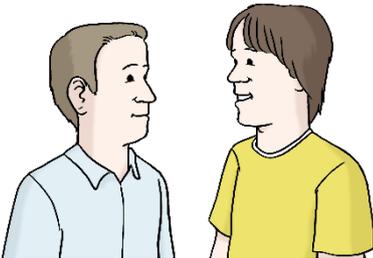
Jede Behinderung ist anders.

Menschen mit Behinderungen wissen selbst  
am besten:

Das brauche ich.



Ich bin Raul.  
Ich arbeite seit fast 20 Jahren  
für die Rechte von Menschen mit Behinderungen.  
Ich habe den Verein Sozialhelden gegründet.  
Ich finde:  
Man nimmt Inklusion **nicht** ernst genug.



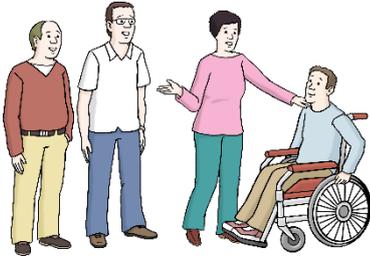
Ich bemerke immer wieder.  
Menschen mit Behinderungen bekommen  
**keine** ehrliche Rückmeldung.  
Zum Beispiel, wenn sie ein Bild malen.  
Dann bekommen sie viel Lob,  
aber wenig ehrliche Meinungen.  
Die Meinungen helfen aber besser zu werden.



Ich finde:  
Man darf **nicht** nur ernst sein.  
Ich lache gerne.  
Besonders über meine eigenen Witze.



Wenn Leute über mich schreiben,  
dann schreiben sie viel über meine Behinderung.  
Aber **nicht** über meine Meinungen.  
Meine Behinderung fällt mir **nicht** auf.  
Ich merke sie nur,  
wenn ein Aufzug kaputt ist.  
Oder wenn ich ausgegrenzt werde.



Ich sage:  
Einer von 10 Menschen hat eine Behinderung.  
Fragt euch selbst:  
Warum kennt ihr dann  
so wenige Menschen mit Behinderungen?

---



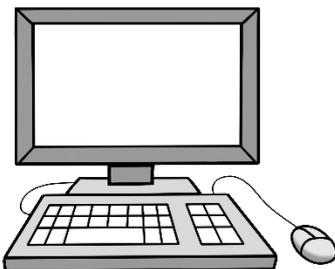
Ich bin Leonie.  
Mir sind meine Familie und meine Freunde wichtig.  
Ich bin offen und kreativ.  
Ich tanze und male gerne.  
Ich finde wichtig:  
Einen guten Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit  
haben.

---



Während meiner Ausbildung  
habe ich Rheuma bekommen.  
Da war ich 20 Jahre alt.  
Man sieht mir das **nicht** an.  
Viele Menschen sagen:  
Das haben doch nur alte Menschen.  
Ich nehme Medikamente und mache Sport.  
Aber ich habe fast immer Rückenschmerzen.  
Manchmal ist es sehr schlimm.  
Dann kann ich mich kaum bewegen.

---



Ich arbeite im Hotel.  
Ich kann **nicht** körperlich arbeiten.  
Aber ich arbeite viel am Computer.  
Dafür habe ich die passenden Hilfsmittel bekommen.  
Ich habe meinen Chefs und Kollegen genau erklärt:  
Das brauche ich.  
Sie sind sehr offen und unterstützen mich.



Ich bin auch in einer Selbsthilfe-gruppe.  
Dort kann ich mich  
mit anderen jungen Menschen mit Rheuma  
austauschen.

---



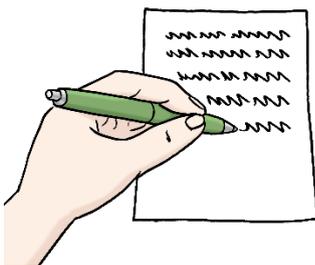
Ich sage:  
Menschen soll man **nicht** nach ihrem Aussehen  
beurteilen.

---

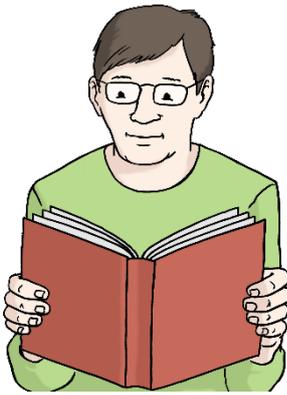


Ich bin Tiemo.  
Ich finde Gerechtigkeit sehr wichtig  
und setze mich gerne für andere Menschen ein.  
Ich liebe meine Familie.  
Ich habe 6 Kinder und 14 Enkel.

---

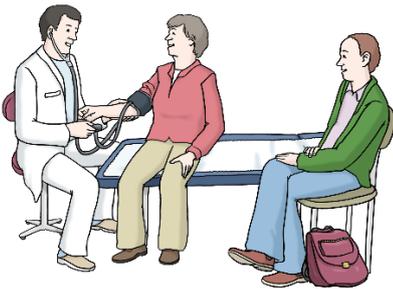


Ich habe Legasthenie.  
Das nennt man auch:  
Lese- und Rechtschreib-schwäche.  
Als ich klein war,  
gab es noch **keinen** Namen für Legasthenie.  
Und auch **kein** Verständnis.  
3 von meinen Kindern haben auch Legasthenie.



Auch heute gibt es oft wenig Verständnis für Legasthenie.  
Viele Menschen denken:  
Die Menschen sind faul oder dumm.  
Dagegen kämpfe ich.  
Für meine Kinder war ich auch vor Gericht.  
So konnten sie auf die Schule gehen und studieren.

---



Ich war Arzt und Professor an der Uni.  
Jetzt bin ich im Ruhestand.  
Ich bin Experte für das Thema Vererben von Eigenschaften.  
Dazu gehört auch Legasthenie.  
Meine Kollegen oder meine Frau überprüfen und verbessern meine Texte für mich.

---



Ich sage:  
Wenn man eine Behinderung **nicht** sieht,  
dann gibt es noch mehr Vorurteile und Ausgrenzung.  
Wichtig ist deshalb:  
Es gibt mehr Infos für alle Menschen.

---

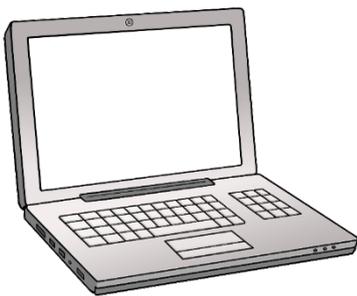


Ich bin Melanie.  
Ich bin Aktivistin und arbeite für die Rechte von Menschen mit Behinderungen.  
Das ist mir sehr wichtig.  
Ich bin gut organisiert.  
Man kann sich auf mich verlassen.



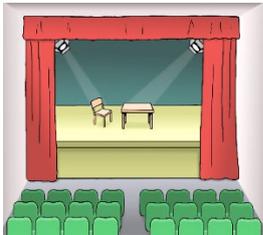
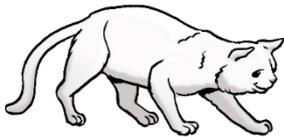
Ich habe eine Muskel-schwäche.  
Deshalb habe ich immer eine Assistenz dabei.  
Viele Menschen reden deshalb mit mir  
wie mit einem Kind.  
Die Assistenz hilft mir bei der Arbeit im Büro,  
im Alltag und bei der Pflege.

---



Ich spiele gerne Computer und Video-spiele.  
Ich bin darin Expertin und halte Vorträge darüber.  
Manchmal staunen die Menschen darüber.  
Das ist mir unangenehm.

---



Ich mag auch meine Katzen  
und Musicals.  
Es ist aber manchmal schwer,  
mit Rollstuhl einen Platz im Theater zu bekommen.

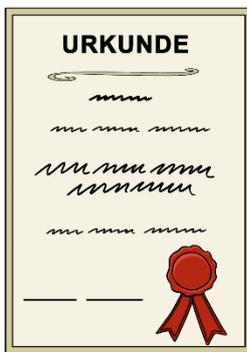
---



Ich wünsche mir:  
Man sieht mich als Mensch  
und erwachsene Frau.



Ich bin David.  
Ich bin Chef von einer Organisation  
und ich arbeite auch in der Politik.  
Aber vor allem bin ich Vater von 2 Kindern,  
Partner und Freund.



Ich liebe Wettbewerbe.  
Ich habe Spaß und bleibe dabei gelassen.  
Vielleicht ist das so wegen meiner Behinderung.



Wenn ich anderen Menschen  
von meinem Leben erzähle,  
dann höre ich oft Lob.  
Das heißt für mich aber:  
Menschen trauen mir weniger zu.



Ich habe Fehlbildungen an den Beinen  
und an den Armen.  
Mein Alltag ist so wie bei anderen auch.  
Meistens trage ich Bein·prothesen.  
Dann bin ich groß und man sieht es **nicht**.  
Wenn ich die Prothesen im Schwimmbad ausziehe,  
dann merke ich:  
Viele Leute schauen mich an.



Ich finde:

Wenn man Fragen hat und hinschaut,  
dann ist das in Ordnung.

Die Freunde von meinen Kindern  
hatten auch viele Fragen.

Mein Sohn hat sie beantwortet.

Nach 5 Minuten war ich **nicht** mehr interessant.

---



Ich sage:

Wenn man offen mit Menschen umgeht,

dann gibt es schnell weniger Ängste und Vorurteile.

---



Ich bin Verena.

Ich bin Präsidentin von einem Sozialverband.

Früher war ich Sportlerin.

Ich habe Biathlon und Ski-langlauf gemacht.

Ich habe 16 Mal Gold gewonnen.

Heute lebe ich in München.



Ich bin blind.  
Manche Dinge im Alltag sind schwer.  
Zum Beispiel:  
Alleine einkaufen  
oder in der Natur joggen gehen.  
Vieles ist einfacher mit einer Begleitung.  
Aber:  
Wenn ich eine Begleitung dabei habe,  
dann reden die Menschen  
mit meiner Begleitung.  
Oder die Begleitung nimmt mir Aufgaben ab,  
**ohne** zu fragen.

---



Mit Hilfsmitteln wie einem Handy  
kann ich viel selbstständig machen.  
Manchmal muss ich auch warten,  
bis Leute zu mir kommen.  
Oder ich muss mich durchfragen.  
Das passt **nicht** zu meinem Charakter.  
Ich bin zielstrebig, ungeduldig und stur.  
Aber mit diesen Eigenschaften  
habe ich auch Erfolg.

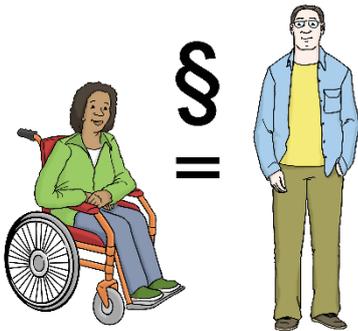
---



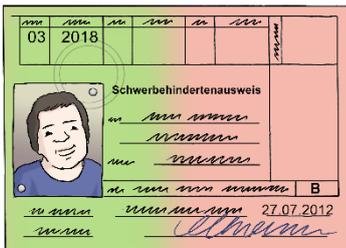
Ich wünsche mir:  
Alle Menschen übernehmen Verantwortung  
für sich und andere.  
Und alle Menschen gehen aufeinander zu.  
Dafür möchte ich mich einsetzen.



Ich bin Stephan.  
Ich habe Multiple Sklerose.  
Das ist eine Krankheit.  
Das Abwehr-system im Körper arbeitet dann schlecht.  
Für mich bedeutet das:  
Ich bin manchmal sehr erschöpft  
und kann nur schlecht laufen.  
Ich habe eine Blasen-schwäche.  
Viele Menschen sagen:  
Das kenne ich auch.  
Aber müde sein  
oder schnell aufs Klo müssen  
ist **nicht** das gleiche wie meine Krankheit.



Ich war früher als Rechtsanwalt selbstständig.  
Das hat auch mit meiner Behinderung gut geklappt.  
Jetzt arbeite ich für einen Verein  
für die Rechte von Menschen mit Behinderungen.  
Bei meiner neuen Arbeit kann ich  
meine Arbeits-zeiten selbst bestimmen.  
Und alle haben viel Verständnis.



Mein Schwerbehinderten-ausweis hilft mir.  
Wenn ich **nicht** Auto fahren kann,  
dann nehme ich den Bus.  
Und mit mehr Urlaubstagen kann ich mich erholen.

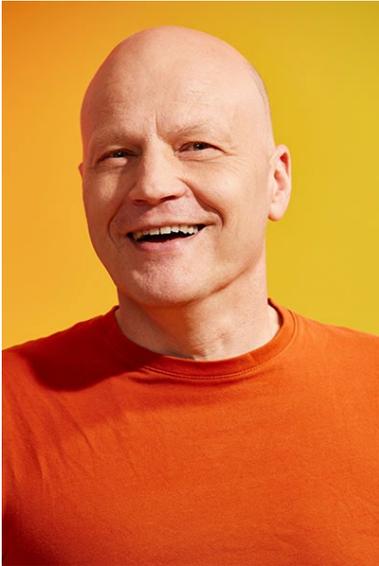


Ich liebe den Fußball-verein Borussia Dortmund  
und die Familien von meinen Freunden.  
Die Kinder nennen mich Onkel.  
Das mag ich.



Ich wünsche mir:  
Die Menschen haben mehr Verständnis  
für Behinderungen,  
die man **nicht** sieht.

---



Ich bin Frank.  
Ich bin Ingenieur.  
Dann wurde ich von meiner Arbeit entlassen.  
Ich habe eine Depression bekommen  
und war im Krankenhaus.

---



Ich mache im Moment eine Therapie.  
Durch die Gespräche habe ich gelernt:  
Ich habe wahrscheinlich Autismus.  
Viele Beschreibungen von Autismus  
passen zu mir.  
Ich denke viel über meine Lebensgeschichte nach.  
Ich habe oft gefühlt:  
Es gibt eine unsichtbare Grenze  
zwischen mir und anderen Menschen.  
Ich kann Gesichts-ausdrücke **nicht** verstehen.  
Mit Autismus kann ich mir das erklären.

---



Ich war 20 Jahre lang verheiratet  
und ich habe 2 Kinder.  
Im Moment gehe ich fast jeden Tag  
zu einer Kontakt-stelle für Menschen  
mit seelischen Krankheiten.

Das tut mir gut.  
Ich mache auch Sport.  
Dabei fühle ich mich wohl.

---



Ich sage:  
Die Menschen müssen mehr  
über seelische Krankheiten lernen.  
Und über Behinderungen,  
die man **nicht** sieht.

---

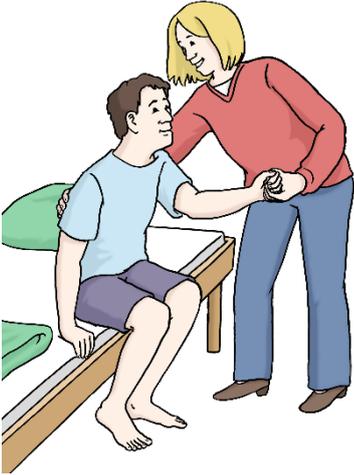


Ich bin Natalie.  
Ich bin Mutter von einem Sohn.  
Meine Familie ist mir wichtig.  
Wir leben zusammen auf dem Land.

---

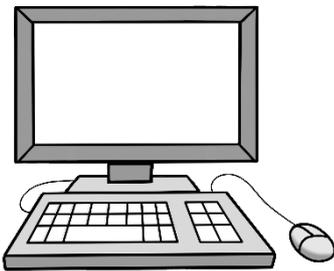


Früher habe ich gedacht:  
Ich bin krank und schwach.  
Denn ich habe Diabetes Typ 1.  
Deshalb habe ich **nichts** darüber erzählt.  
Aber jetzt weiß ich:  
Ich bin stark und eine Kämpferin.  
Ich brauche **keine** Hilfe.  
Ich helfe lieber anderen Menschen.



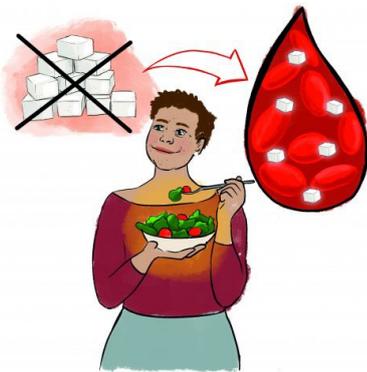
Ich arbeite in der Alten-pflege  
und bin Sozialarbeiterin.  
Am Anfang war das schwer.  
Denn ich musste beweisen:  
Ich kann die Arbeit gut machen.  
Dafür habe ich ein Attest vom Arzt bekommen.

---



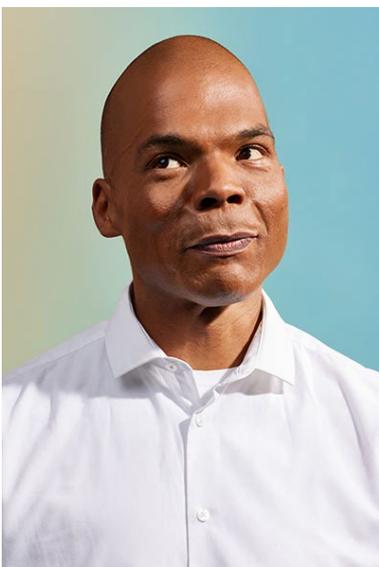
Ich schreibe im Internet über Diabetes Typ 1  
und über meine Depression.  
Dafür bekomme ich tolle Rückmeldungen.

---

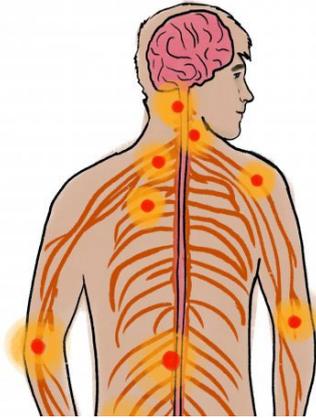


Ich sage:  
Früher habe ich gedacht:  
Ich bin **nicht** gesund.  
Denn ich habe Diabetes Typ 1.  
Jetzt denke ich:  
Ich kann viel für meine Gesundheit tun.

---



Ich bin Dominique.  
Ich sehe immer das Gute in allem.  
Denn: Das Schlechte kommt von selbst.  
Ich will die Welt verbessern.  
Deshalb arbeite ich bei einem Sozialverband.  
Die Arbeit passt gut zu mir.  
Mein Arbeitgeber unterstützt mich gut.  
Ich mache auch ein Ehrenamt.



Ich bin ein Mensch mit Multipler Sklerose.  
Das ist eine Krankheit.  
Das Abwehrsystem im Körper  
arbeitet dabei schlecht.  
Für mich bedeutet das:  
Meine linke Körperhälfte ist taub.  
Manchmal ist mein Gleichgewicht schlecht.  
Manchmal lasse ich Dinge aus Versehen los.  
Meine Behinderung sieht man **nicht**.  
Deshalb glauben mir manche Menschen **nicht**.  
Aber: Mir ist egal, was andere denken.



Ich wünsche mir:  
Wir sind alle Menschen und menschlich.  
Das ist normal.  
Das müssen alle noch mehr verstehen.



Ich bin Claudia.  
Ich bin Psychologin.  
Ich merke:  
Menschen fühlen sich bei mir wohl.  
Ich bin auch eine Kämpferin.  
Wichtig sind für mich:  
Gerechtigkeit, Respekt und Toleranz.



Ich bin Contergan-Geschädigte.  
Contergan war ein Medikament zum Schlafen.  
Meine Mutter hat es genommen,  
als sie mit mir schwanger war.  
Früher wusste man **nicht**:  
Das hat Folgen für das Baby.  
Ich habe wegen Contergan kurze Arme.



Deshalb habe ich als Jugendliche  
gegen den Hersteller protestiert.

---



Seit ein paar Jahren benutze ich einen Rollstuhl.  
Ich habe immer gewusst:  
Irgendwann kann ich **nicht** mehr laufen.  
Deshalb habe ich vorher viel unternommen.  
Zum Beispiel:  
Fallschirm springen und Tauchen.

---



Früher war Kontakt mit Männern schwer.  
Die Männer sehen mich  
und sie finden mich hilflos und süß.  
Die Männer haben oft gedacht:  
Ich muss ihnen dafür dankbar sein.  
Deshalb habe ich gelernt:  
So verteidige ich mich.  
Jetzt bin ich verheiratet.

---



Ich sage:  
Eine Behinderung bedeutet Grenzen testen.  
Und auch: Grenzen anerkennen.



Ich bin Jürgen.  
Wichtig sind für mich:  
Familie, Freunde und Arbeit.  
Meine Familie gibt mir Kraft.



Ich habe eine Seh·behinderung.  
Manchmal begleitet mich eine Assistenz  
oder meine Familie,  
oder ich bin allein.  
Ich will noch mehr ohne Hilfe machen.  
Aber es gibt viele Barrieren.  
Zum Beispiel Treppen.  
Und auch Internet·seiten.



Aber die meisten Barrieren sind  
in den Köpfen von den Menschen.  
Das habe ich zum Beispiel bei der Suche  
nach Arbeit gemerkt.  
Ich habe nach meinem Studium  
lange **keine** Arbeit gefunden.  
Obwohl ich sehr gute Noten hatte.  
Jetzt bin ich Behinderten·beauftragter  
für Deutschland.



In meiner Freizeit mag ich Musik.  
Besonders Jazz.  
Ich habe ein sehr gutes Gehör.  
Ich spiele auch Klavier.  
Ich lese auch gerne.



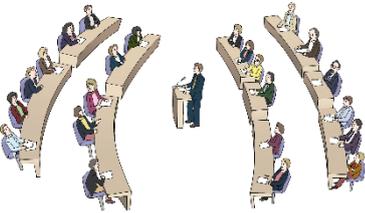
Ich sage:  
Menschen mit Behinderung  
müssen **nicht** geheilt werden.  
Sie brauchen **kein** Mitleid.  
Wir brauchen Teilhabe in der Gesellschaft  
und Barriere-freiheit.

---



Ich bin Max.  
Ich bin stolz auf mich.  
Mir sind meine Familie und Freunde wichtig.  
Und ich mag Sport.  
Ich segle und ich mache Kraft-training.

---



Ich arbeite beim Landtag im Büro.  
Ich schreibe E-Mails  
und helfe bei Veranstaltungen.  
Meine Kollegen unterstützen mich  
und haben **keine** Vorurteile.

---

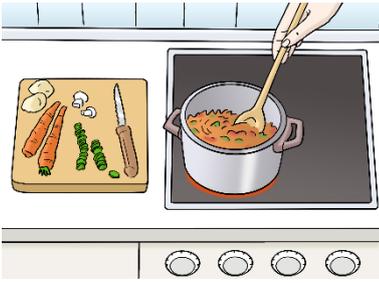


In meiner Freizeit mache ich viel mit Freunden.  
Wir frühstücken irgendwo oder laufen am Rhein.  
Ich gehe auch gerne auf Konzerte  
und ich schreibe Lieder auf meiner Gitarre.  
Ich bin Fan vom Fußball-verein Mainz 05  
und schaue mir fast jedes Spiel an.

---



Ich lerne auch viel über Inklusion und Teilhabe.  
Dafür gehe ich mit meinen Freunden  
in eine Praxis für Entwicklungspädagogik.  
Selten gibt es Ausgrenzung  
wegen meinem Down-Syndrom.



Ich finde ein paar Dinge noch schwer.  
Zum Beispiel: Kochen.  
Und mit Geld umgehen.  
Aber das übe ich beides.  
Denn am Ende vom Jahr ziehe ich in eine WG  
mit meinen Freunden.

---



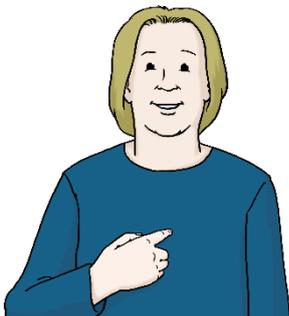
Ich wünsche mir:  
Es soll noch mehr Inklusion geben.  
Besonders in der Freizeit  
und bei der Arbeit.

---

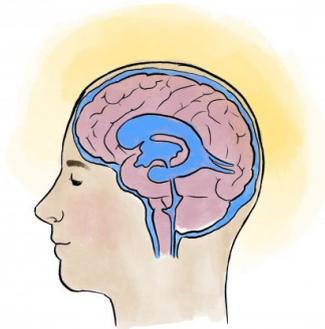


Ich bin Clara.  
Mir sind meine Familie, Freunde  
und mein Partner wichtig.  
Ich bin aber auch gerne selbstständig.

---



Meine Behinderung ist **nicht** sichtbar.  
Manchmal finde ich das gut.  
Denn ich entscheide:  
Wann erkläre ich meine Behinderung.  
Denn erklären kostet auch Kraft.



Meine Erkrankung heißt CCM.  
Für mich bedeutet das:  
Ich habe Epilepsie und Migräne.  
Das sind Anfälle.  
Epilepsie heißt:  
Mein Körper krampft und zuckt manchmal.  
Migräne heißt:  
Ich habe starke Kopf·schmerzen.  
Ich hatte einmal eine Hirn·blutung.  
Deshalb sehe ich auf einer Seite schlecht.  
Ich spreche oft von meiner Behinderung.  
Manchmal denken Menschen dann:  
Ich habe weniger Spaß am Leben.

---



Ich studiere Medizin an der Uni.  
Dafür muss ich viele Anträge schreiben.  
Für jeden Antrag muss ich alles erzählen.  
Das fühlt sich so an:  
Ich muss alles erklären.

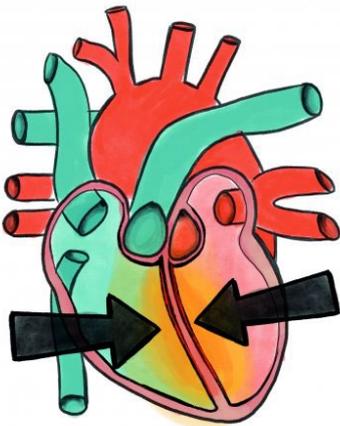
---



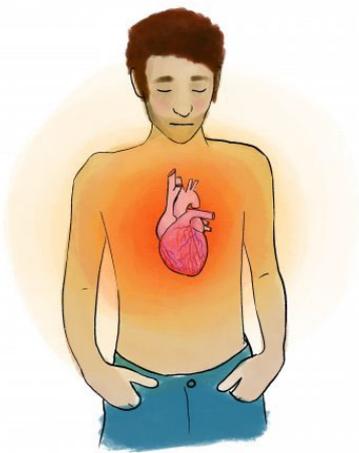
Ich wünsche mir:  
Anträge beim Amt sind leichter.  
Es gibt mehr Fachärzte  
und mehr Infos  
über Erkrankungen und Behinderungen.



Ich bin Detlef.  
Wichtig sind für mich:  
Meine Familie, meine Gesundheit  
und Pünktlichkeit.  
Ich unterstütze gerne Menschen  
und will meine eigenen Ziele erreichen.  
Ich sage auch: Ich bin ein Macher.



Früher habe ich viel Sport gemacht.  
Jetzt habe ich eine verdickte Herz-mittelwand.  
Deshalb kann ich zum Beispiel  
**keine** schweren Dinge tragen.  
Ich bekomme dann Schmerzen und **keine** Luft.

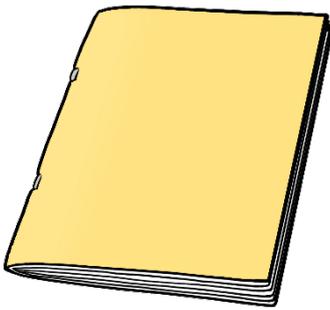


Ich habe jetzt eine kleine Maschine.  
Sie hilft, damit das Herz richtig schlägt.  
Das schwere Wort für die Maschine ist:  
Defibrillator.  
Das kurze Wort dafür ist: Defi.  
Ich hatte erst wenige Infos über Defis.  
Zum Beispiel:  
Mit einem Defi darf man **nicht** mit Strom arbeiten.  
Ich war Ton-techniker.  
Das konnte ich **nicht** mehr machen.  
Das war schwer für mich.  
Ich bekomme jetzt Rente.



Mir hilft: mit anderen Betroffenen reden.  
Dafür leite ich eine Selbst-hilfe-gruppe.  
Ich arbeite auch für bessere Infos über Defis.  
Zum Beispiel mit Ärzten und Patienten.  
Ich erkläre und beantworte Fragen.

---



Es gibt einen Ausweis für Menschen mit Defi.  
Das ist wichtig.  
So wissen Ärzte sofort Bescheid.  
Ich habe auch einen Defi-Anstecker gemacht.  
Man kann den Anstecker an der Kleidung tragen.  
Das ist noch schneller.  
So ist meine Behinderung sichtbar.

---



Ich wünsche mir:  
Politiker entscheiden so,  
dass viele Menschen lange glücklich sind.  
Das ist natürlich schwer.  
Aber es ist wichtig.

---



Ich bin Jan.  
Ich habe meinen Traum-beruf:  
Ich arbeite als Pferde-pfleger  
und gehe sehr gerne zur Arbeit.  
Mein Chef ist sehr nett und verständnisvoll.  
Ich kümmere mich gerne um die Pferde  
und ich Sorge überall für Ordnung und Sauberkeit.



Mein anderer Traum ist: alte Autos sammeln.  
Denn ich bin ein Fan von Autos.  
Aber: Ich darf **nicht** Auto fahren.  
Denn ich habe Autismus.

---



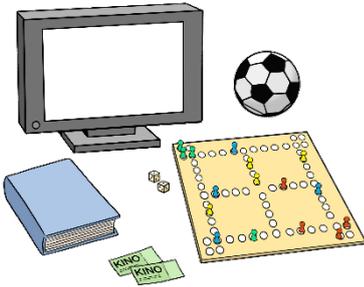
Früher habe ich oft gemerkt:  
Die Leute reden über mich  
als wäre ich **nicht** da.  
Das passiert aber nur noch selten.  
Wenn jemand unfreundlich ist,  
dann gehe ich einfach weg.

---



Ich mag auch gerne Mode.  
Ich liebe bunte Kleidung.  
Schwarz mag ich **nicht**.  
Verkleidungen mag ich auch.  
Aber Fastnacht ist zu laut und voll für mich.

---



In meiner Freizeit gehe ich gerne einkaufen.  
Und ich bin Skater und Rollerfahrer.  
Außerdem mag ich soziale Medien.

---



Ich wünsche mir:  
Die Leute verstehen:  
Ich bin anders.



Ich bin Fadma.  
Ich bin stark und selbstbewusst.  
Ich bin Mutter und erziehe meine Tochter alleine.  
Ich arbeite beim Landratsamt.  
Und ich mache ein Ehrenamt  
für Opfer von Verbrechen.



Ich habe Endometriose.  
Manche Frauen haben diese Krankheit.  
Das ist eine Erkrankung,  
bei der Gewebe im Unterkörper wächst.  
Davon hat man starke Schmerzen.  
Bei mir ist die Endometriose sehr stark.  
Für mich bedeutet das:  
Ich konnte lange **keinen** Sport machen.  
Ich habe bei der Arbeit  
und in der Freizeit Schmerzen.  
Ich hatte viele Operationen  
und viele Organe wurden rausgenommen.  
Ich habe 20 Jahre mit Endometriose gelebt  
bis ein Arzt die Krankheit erkannt hat.



Ich spreche auch in sozialen Medien  
über Endometriose.  
Denn: Das ist eine unsichtbare Behinderung.  
Ich muss oft viel erklären.  
Manchmal muss ich mich auch verteidigen.  
Aber erklären ist wichtig.  
Ich will damit  
jungen Menschen mit Endometriose helfen.



Ich sage:

Viele Menschen hören jetzt zum ersten Mal von dieser Krankheit.

Das ist aber **keine** Mode.

Es gab immer Endometriose.

Und erst jetzt sprechen wir darüber.



Ich bin Udo.

Ich bin fröhlich und sehe immer das Gute.

Ich entwickle gerne Ideen  
und treibe neue Projekte an.



Ich bin Contergan-Geschädigter.

Contergan war ein Medikament zum Schlafen.

Meine Mutter hat es genommen,  
als sie mit mir schwanger war.

Das hatte Folgen für mich.

Ich habe zum Beispiel **keine** Beine.

Ich fühle:

Menschen sehen nur meine Behinderung.

Ich bekomme Mitleid.

Aber auch blöde Bemerkungen.

Manchmal überlege ich deshalb:

Will ich wirklich nach draußen gehen?

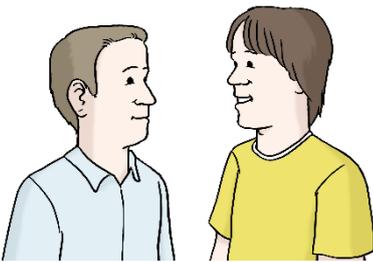


Meine Frau und ich müssen viel planen.  
Denn wir müssen vorher fragen:  
Was ist alles barrierefrei?  
zum Beispiel:

- bei unserer Hochzeit
- beim Essen gehen



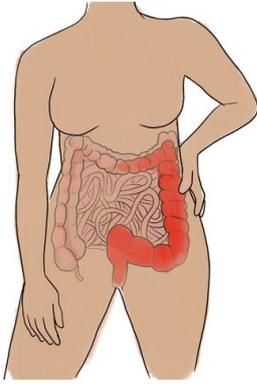
Ich bin Grafiker  
und Verlagskaufmann.  
Früher hatte ich oft das Gefühl:  
Meine Kollegen und mein Chef  
nehmen mich **nicht** ernst.  
Aber ich mag es meine Ideen umzusetzen.  
Deshalb habe ich lange selbstständig gearbeitet.  
Jetzt arbeite ich ehrenamtlich als Vorstand.



Ich sage:  
Die meisten Probleme  
gibt es wegen Neid.  
Ich wünsche mir:  
Wir lassen einander ausreden  
und achten auf die Gefühle von anderen.



Ich bin Nicole.  
Ich bin mutig.  
Ich mache eine Weltreise.  
Denn ich bin gerne frei.  
Ich bin schon den Jakobsweg gelaufen.



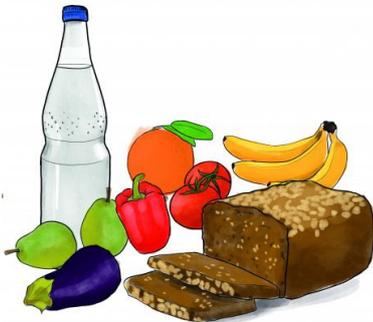
Am Ende meiner Schulzeit habe ich erfahren:  
Ich habe Colitis Ulcerosa.  
Das ist eine Krankheit vom Darm.  
Am Anfang musste ich sehr oft aufs Klo.  
Ich habe sehr viele Medikamente bekommen  
und meinen Schulabschluss gemacht.  
Manche Lehrer haben das **nicht** ernst genommen.

---



Später haben die Medikamente weniger gewirkt.  
Dann waren schon 15 Minuten **ohne** Klo schwer.  
Im Studium haben viele gesagt:  
Du schaffst das **nicht**.  
Oder:  
Warum bekommst du die Krankheit  
**nicht** unter Kontrolle?  
Das hat mich wütend und traurig gemacht.  
Heute spreche ich das an.

---

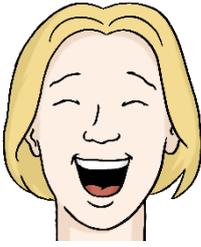


Ich hatte mehrere OPs.  
Jetzt habe ich einen J-Pouch.  
Das spricht man so aus:  
Tschäi-Pautsch.  
Damit muss ich **nicht** so schnell aufs Klo.  
Das ist eine OP,  
die mir viel Freiheit gibt.  
Ich habe trotzdem  
ein schwaches Abwehrsystem.  
Und ich muss sehr auf meinen Körper achten.

---



Ich arbeite als Sozialarbeiterin  
in der Jugendhilfe.  
Ich mache auch ein Ehrenamt  
bei einem Verband  
für Menschen mit Darmkrankheiten.



Ich sage:  
Ich bin mehr als meine Krankheit.  
Ich habe ein glückliches Leben.

---



Ich bin Michael.  
Oder auch Micha.  
Ich bin geduldig und ein guter Zuhörer.

---



Für mich war schwer:  
einen Beruf aussuchen.  
Und noch schwerer war:  
eine Arbeit finden.  
Ich habe dabei oft Vorurteile erlebt.  
Denn die Menschen sehen meine Behinderung.  
Ich muss dann beweisen:  
Ich kann das alles.

---

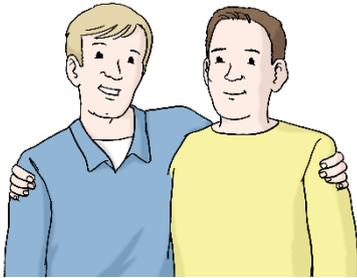


Ich hatte als kleines Kind einen schweren Unfall.  
Ich war im Koma.  
Vom Unfall ist mein rechtes Auge gelähmt  
und ich höre rechts **nichts**.  
Mit der linken Hand sind feine Bewegungen schwer.



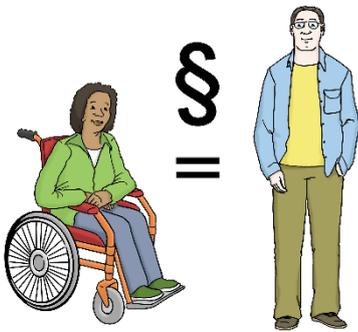
Jetzt arbeite ich als Betreuer für alte Menschen.  
Ich sage offen:  
Ich mache ein paar Dinge anders.  
Denn ich sehe **keine** Tiefen.

---



Ich mache viel zusammen  
mit meinem Partner Jean-Marc.  
Wir geben Kurse für Freiwillige.  
Und wir machen zusammen Comedy.

---



Ich sage:  
Die Inklusion ist oft nur ein Schein.  
Vieles ist **nicht** inklusiv.  
Alle Menschen sollen die gleichen Rechte haben.  
Menschen mit Behinderungen in der Werkstatt  
sollen mehr Geld verdienen.

---

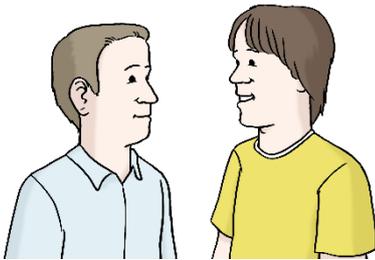


Ich bin Hildegard.  
Ich bin eine ruhige Person.  
Für mich sind meine Familie und Freunde wichtig.  
Ich lebe mit meinem Partner zusammen  
und habe eine Tochter.  
Meine Arbeit mit Kindern war immer schön.  
Ich war Sozialarbeiterin.  
Ich habe in einer Beratungsstelle gearbeitet.



Ich bin schwerhörig.  
Das hat angefangen, als ich 40 Jahre alt war.  
Meine Behinderung sieht man **nicht**.  
Wenn ich mit Menschen spreche,  
dann höre ich sie schlecht oder nur teilweise.  
Auch mit Hörgerät.  
Besonders schwer ist es,  
wenn es viele Geräusche gibt.

---



Es hilft mir:  
Die Menschen sprechen leise  
und sehen mich an.  
Dann kann ich Lippen lesen.  
Für Theater, Telefon und Fernsehen  
brauche ich Hilfsmittel.  
Zuerst war das auf der Arbeit sehr schwer.  
Ich war sehr erschöpft von dem Stress.  
Nach einer Reha habe ich weitergearbeitet.  
Jetzt bin ich in Rente.

---



Ich wünsche mir:  
Barrierefreiheit auch für schwerhörige Menschen.



Ich bin Oliver.  
Ich bin selbstbestimmt.  
Meine Freiheit ist mir wichtig.  
Und auch Reisen und Freundschaft.



Ich will anderen Menschen helfen  
auch selbstbestimmt zu sein.  
Dafür erzähle ich viel von meinen Erfahrungen.  
Besonders jungen Menschen  
mit einer frischen Querschnittslähmung.



Ich habe mit 20 Jahren einen Unfall gehabt.  
Seitdem benutze ich einen E-Rollstuhl.  
Ich kann mein Leben frei gestalten.  
Dafür habe ich eine Assistenz.  
Ich habe eine Internet-seite gemacht.  
Auf der Internet-seite kann man Assistenz finden.



Ich arbeite als Berater  
und für Inklusion.



Ich reise gerne.  
Für mich sind manche Wege eine Barriere.  
Zum Beispiel:  
in der Natur  
oder bei Sehenswürdigkeiten.  
Es gibt barrierefreie Hotels  
oder Flugzeuge.  
Aber das ist oft doppelt so teuer.

---



Ich merke:  
Viele Menschen sehen zuerst den Rollstuhl.  
Oder sie sprechen zuerst mit meiner Assistenz.  
Höflich sein ist dann manchmal schwer.

---



Ich wünsche mir:  
Es ist leichter Assistenz  
für Menschen mit Behinderung zu bekommen.  
Das soll in allen Bundesländern gleich sein.

---



Ich bin Paula.  
Ich spiele gerne Tennis.  
Ich trainiere 2mal in der Woche.  
Ich habe bisher alle meine Spiele gewonnen.  
Ich bin deutsche Meisterin.  
Ich bin bei den Special Olympics in Berlin dabei.  
Ich bin auch Sprecherin für die Special Olympics  
in meinem Bundesland.



Ich arbeite in einem Kindergarten.  
Ich kümmere mich gerne um die Kinder.  
Ich mag:  
Ich bin ein Vorbild für Kinder mit Behinderungen.

---



Ich habe Merk-schwierigkeiten.  
Deshalb schreibe ich mir wichtige Dinge auf.  
Die Menschen merken das kaum.  
Bei der Arbeit klappt alles gut.

---



Ich habe eine eigene Wohnung  
im Haus von meinen Eltern.  
Meine Mutter hilft mir nur bei Behörden und Ämtern.

---



Ich wünsche mir:  
Mehr Barrierefreiheit.  
Dann können alle Menschen überall hin.

---