

## Jahresrückblick 2020



Das Bild vermittelt einen Eindruck in unser Projekt WERTstatt.  
Mehr dazu lesen Sie auf Seite 11 in diesem Jahresrückblick. Foto: Katja Schneider.

# Alle unter einem Dach!

**Das Jahr 2020 war für den Verein MOBILE-Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V. und die Mitarbeitenden in seinen Arbeitsgebieten und Projekten ein ereignisreiches und herausforderndes Jahr.**

Das Auftreten von Covid-19 sowie der Umgang mit dieser Corona-Pandemie und die glücklicherweise zeitgleiche Chance, mit der Geschäftsstelle und allen Arbeitsgebieten und Projekten in großzügigere barrierefreie Räume umziehen zu können, waren gemeinsame Themen neben der Diversität der Aktionen und Aktivitäten.

**Jetzt sind alle Bereiche und Mitarbeitenden des Vereins unter einem Dach! Auf zwei Etagen in der Märkischen Straße 239a am Ortseingang von Hörde.**

Über Jahre hatte die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten viel Energie und Zeit gebunden – jetzt ging es rasch: Im Mai räumten das Ambulant Unterstützte Wohnen und die Begleitete Elternschaft die Räume in der Steinstraße. Die EUTB-Beratungsstelle, die Kontaktstelle Persönliche Assistenz/Persönliches Budget sowie das Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben (KSL) folgten im August. Jetzt konnte auch die Verwaltung zusammengelegt werden. Und für das Archiv der behindertenpolitischen Selbsthilfe ist ebenfalls ein geeigneter Platz gefunden worden.

Auch die bedarfsgerechte barrierefreie Ausgestaltung schreitet voran. Büros, Beratungszimmer und Gruppenräume werden eingerichtet, Ideen gemeinsam kreativ umgesetzt. Wir danken der Aktion Mensch, dem Inklusionsamt Arbeit und der Sparkasse Dortmund für die finanzielle Unterstützung bei der barrierefreien Ausstattung.

Die Corona-Pandemie stellt weiterhin Vorstand, Mitarbeitende und Vereinsmitglieder vor komplexe Herausforderungen. Ideen und Standards für infektionssichere Beratung und Unterstützung wurden entwickelt und erprobt, ein Schutzkonzept für die einzelnen Schwerpunkte erstellt und die notwendige Unterstützung unter veränderten Bedingungen sichergestellt. Seit 2020 gehören auch die Komplexe Kurzarbeit, (anteiliges) Beschäftigungsverbot und Corona-Hilfen dazu. Besonders sichtbar wurde diesen Sommer aber auch die kollegiale Solidarität: In privater Initiative wurde ein Solidaritätsfond eingerichtet. Wie groß die finanziellen Einbußen für den Verein sein werden, wird sich endgültig erst in den nächsten zwei bis drei Jahren zeigen. Eine Herausforderung bleibt die Digitalisierung in der Beratung und der Kontaktarbeit. Insbesondere das KSL mit seinen Aktivitäten und Veranstaltungen in der Region muss für Videokonferenzen und Hybridveranstaltungen umfassende Barrierefreiheit sicherstellen.

Vieles klingt fast wie in den Jahren davor: Studentische Nebenamtler\*innen verließen uns nach Abschluss ihres Studiums. Dafür konnten wir neue begrüßen. Mitarbeiter\*innen verabschiedeten wir in die Elternzeit. Väter und Mütter kehrten aus ihrer Elternzeit zurück.

Die Kontaktstelle Persönliche Assistenz/Persönliches Budget unterstützt weiterhin 40 Menschen im Arbeitgebermodell. Deutlich war, dass bei diesen Arbeitgeber\*innen alle Aufgaben des Selbstschutzes und der Fürsorge für die eigenen Assistent\*innen liegen und dass das große Problem des Pflegekräftemangels auch beim Arbeitgebermodell massiv ist.

Das Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben für den Regierungsbezirk Arnsberg war in den vergangenen Monaten vor allem „digital“ in der Region unterwegs, um die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention zu unterstützen. Ein Produkt des gesammelten Wissens ist der aktuelle KSL-Ratgeber „Eltern mit Behinderung“. Die Broschüre gibt es gedruckt, im Internet zum Herunterladen - auch in Leichter Sprache.

In diesem Jahr gab eine Kund\*innenbefragung. Sie wurde durchgeführt von einem Team der Universität Siegen und war partizipativ ausgerichtet. Unter Beteiligung der CHICCOs, der Dortmunder People First Gruppe, und des AUW-Beirats wurde zudem eine Übersetzung der Ergebnisse in verständliche Sprache erstellt, um die gefundenen Ansatzpunkte für Verbesserungen in der Weiterarbeit mit den Kund\*innen zu nutzen.

Mit großer Freude haben wir nach abgeschlossener Evaluation aus Berlin eine neue Bewilligung für die EUTB-Beratungsstelle erhalten. Auch 2021 werden fünf Berater\*innen Dortmunder behinderte Bürger\*innen und ihre Angehörigen umfassend beraten, entweder als Peer Counselor\*innen mit eigener Behinderungserfahrung oder mit Erfahrungen als Familienangehörige.

Zum Abschluss des Modellprojekts in der Begleiteten Elternschaft ging das „Informationsportal Begleitete Elternschaft NRW“ online. Es stellt sicher, dass das gesammelte Wissen und die Kontakte auch weiterhin zur Verfügung stehen.

Die WERTstatt, das jüngste Projekt von MOBILE, inklusiv gestaltet zu den Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz, hatte trotz der komplizierten Bedingungen 2020 einen gelungenen Start. Mit ihrem blauen Rad startet MOBILE ins Jahr 2021.

Seit wenigen Wochen gibt es MOBILE auch bei Facebook und Twitter mit aktuellen Nachrichten aus dem Verein und seinen Arbeitsbereichen. Besuchen Sie uns dort!

Herzlichen Dank für die vertrauensvolle Zusammenarbeit in diesem besonderen Jahr! Wir Mobilianer\*innen wünschen Ihnen und allen Menschen ein friedvolles und vor allem gesundes 2021.

Für den Vorstand

**Regina Bewer und Dr. Birgit Rothenberg**

# Archiv hält Erinnerungen wach

**Das Archiv der behindertenpolitischen Selbsthilfe will Quellen und Materialien zur Geschichte der emanzipatorischen Behindertenbewegung/Politische Behindertenselbsthilfe in Deutschland nachhaltig aufbewahren und für die Öffentlichkeit zugänglich machen.**

Anlässlich des 10. bundesweiten Tags der Archive präsentierte sich im März erstmalig auch das Archiv der behindertenpolitischen Selbsthilfe gemeinsam mit anderen öffentlichen und privat organisierten Dortmunder Archiven. Mit einer kleinen Plakat-Ausstellung zu Protesten der Behindertenbewegung und einer Präsentation über die Archiv-Bestände von Gusti Steiner, dem Mitbegründer des Vereins MOBILE, und des Aktionskreises „Der behinderte Mensch in Dortmund“ erfolgte dieser Schritt in die Dortmunder Öffentlichkeit.

Im Rahmen des Umzugs des Vereins in die Märkische Straße wurden alle Kellerbestände mit Archivmaterialien aufgelöst. Der große Bestand des Anti-Euthanasie- / Anti-Eugenik-Forums Rhein-Ruhr wurde hierbei systematisch erfasst – dieses Findbuch steht kurz vor der Fertigstellung und wird dann ins Portal der Archive NRW eingestellt.

<https://www.archive.nrw.de/archiv-der-behindertenpolitischen-selbsthilfe-mobile-selbstbestimmtes-leben-behinderter-ev>



Demonstration gegen das diskriminierende Reise-Urteil in Frankfurt am 8. Mai 1980. Unser Bild zeigt eine Gruppe aus Dortmund. Unter den Teilnehmer\*innen auch Gusti Steiner. Foto: Hardy Schwerger (aus dem Nachlass von Gusti Steiner)

# Webseite jetzt online

**Das Modellprojekt Begleitete Elternschaft NRW bietet umfassende Informationen nun auch im Internet an.**

In drei Projektjahren haben wir uns mit unterschiedlichen Perspektiven auf die Unterstützung für Eltern mit Lernschwierigkeiten und ihre Kinder auseinandergesetzt. Wir haben herausgearbeitet, mit welcher Unterstützung Familienleben gelingen kann. Das letzte Projektjahr stand im Zeichen der Ergebnissicherung und Veröffentlichung. Seit Sommer dieses Jahres sind sämtliche Ergebnisse des Modellprojekts auf der Website [www.begleitete-elternschaft-nrw.de](http://www.begleitete-elternschaft-nrw.de) veröffentlicht. Das Informationsportal Begleitete Elternschaft NRW bietet umfassende Informationen zur Begleiteten Elternschaft. Es richtet sich in erster Linie an Fachkräfte aus den Bereichen allgemeine Beratung, Kinder- und Jugendhilfe und dem Feld der Unterstützung von Menschen mit Behinderungen (Dienste, Einrichtungen und Behörden). Für (werdende) Eltern und Angehörige gibt es Informationen unter dem Menüpunkt „Für Eltern“. Das Informationsportal soll einen Beitrag dazu leisten, die Unterstützung für Familien mit Eltern mit Lernschwierigkeiten in NRW und darüber hinaus weiter zu verbessern. Wir hoffen auf rege Nutzung!



## Dienst bietet bestmögliche Begleitung

Egal, was auf der Welt passiert: Kindliche Bedürfnisse bleiben dieselben. Allerdings: Elternschaft und auch die Unterstützung der Eltern wurden in diesem Jahr vor ganz neue Herausforderungen gestellt. In diesem Sinne haben die Kolleg\*innen der Begleiteten Elternschaft die Familien auch 2020 bestmöglich begleitet. Nachdem die Familienfreizeit in Schloss Dankern leider ausfallen musste, wurde der Sommer für verschiedene Einzelaktivitäten und Ausflüge etwa ins Freilichtmuseum Hagen genutzt.

# Neue Herausforderungen für das AUW

**Jetzt leben und arbeiten wir bereits über ein halbes Jahr unter den Bedingungen der Corona-Pandemie. Und was kann man sagen? Muss ja!**

Um die Entwicklungen und unvorhersehbaren Ereignisse in diesem Jahr wissen wir alle. Wie wohl alle Menschen und Dienste stand auch das Ambulant Unterstützte Wohnen (AUW) vor ganz neuen Herausforderungen. Wir arbeiten im täglichen Kontakt mit Menschen. Abstand, Masken und alle weiteren Regelungen ließen uns auf ganz neuen Umgang miteinander stoßen.

Kontakte haben sich verändert, wir sprechen mehr „online“, sowohl untereinander in den Teams als auch mit den Kund\*innen. Wir stellen fest: Eigentlich ist das gar nicht so schlecht. Es ist erstmal ungewohnt. Für manche Menschen ist das sogar angenehm, weil sie diese Art des Kontakts besser für sich nutzen können! Vieles wurde anders organisiert (natürlich auch wegen Corona, doch dann war da ja noch der Umzug!). Die neuen Räumlichkeiten kamen gerade zur richtigen Zeit: Viel Platz und große Fenster lassen ein gutes Arbeiten möglich sein.

Gerade aber in diesen Zeiten stellen wir fest: Die Teams halten zusammen, es wird kreativ überlegt und gemeinsam erarbeiten wir mit Kund\*innen neue Wege, damit wir weiter gut miteinander arbeiten können. Für alle ist das neu, vieles macht auch Angst.

**Wird es jemals wieder werden, wie es einmal war?**

Das wissen wir heute nicht. Und der Satz „Wir blicken guten Mutes in das kommende Jahr“ fällt in diesem Jahr vielleicht etwas schwächer aus.

**Aber wir bleiben im kommenden Jahr dabei.**

Auch wenn es um die konzeptionelle Weiterentwicklung auf der repräsentativen Grundlage der 2019 von MOBILE e.V. beauftragten Kund\*innen-Befragung im AUW geht! Erfreulicherweise beteiligte sich fast die Hälfte Kund\*innen daran. Durchgeführt wurde diese Befragung von Expert\*innen der Universität Siegen unter Leitung von Prof. Dr. Albrecht Rohrmann. Die Auswertung lieferte positive Ergebnisse über die Zusammenarbeit mit den Kund\*innen im AUW.

Der AUW-Beirat und Mitglieder der People First Gruppe „Chicco – We Are One“ wirkten im Sommer 2020 aktiv und mit großer Begeisterung an der Übersetzung der Ergebnisse der Befragung in verständliche Sprache mit. Die Abschlussveranstaltung zur Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse für Kund\*innen und Mitarbeitenden musste - wie so vieles in diesem Jahr - abgesagt werden.

**Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.**

# Weiter für mehr Selbstbestimmung

Die Corona-Pandemie hat die Arbeit des **KSL Arnsberg** im Kern getroffen. Ein großer Teil unserer Veranstaltungen vor Ort konnte nicht stattfinden und/oder musste ins Internet verlegt werden. Kreativität und Spontaneität waren dabei gefragt. Hier einige Highlights aus unserer Arbeit der vergangenen zwölf Monate.

## Inklusionsprozess im Kreis Unna begleitet

Bei der Evaluation des Handlungsprogramms „Kreis Unna Inklusiv“ und Durchführung der Zukunftskonferenz im Januar 2020 lieferten Andreas Tintrup und Manuel Salomon vom KSL Arnsberg wichtigen Input.

## Inklusive Verwaltung

Unter dem Motto „Verwaltung mit Haltung“ stellten sich unser Kollege Manuel Salomon in Zusammenarbeit mit Oliver Schneider vom KSL Münster noch vor Ausbruch der Pandemie in Deutschland den Fragen der Mitarbeitenden des Rathauses Ostbevern.



## Selbstbestimmung muss gelten

Zu einem Austausch mit Claudia Middendorf, NRW-Landesbehinderten- und Patientenbeauftragte, hatte das KSL Arnsberg nach dem ersten Lockdown in den Bürgerbahnhof Arnsberg eingeladen. Im Mittelpunkt von Vortrag und Diskussion standen die Folgen der Corona-Pandemie auf die Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen.

## KSL-Konkret: Eltern mit Behinderung

Ziel der Broschüre ist es dafür zu sensibilisieren, dass Eltern mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen gleichberechtigt und selbstbestimmt ihren Aufgaben als Eltern gerecht werden können. Die Broschüre gibt es auch in Leichter Sprache.



## Kampagne „Inklusive Gesundheit“

Die KSL setzen sich maßgeblich für einen gleichberechtigten Zugang von Menschen mit Behinderungen zum Gesundheitssystem in Nordrhein-Westfalen ein. Deshalb haben wir in Kooperation mit Fachleuten aus Theorie und Praxis das Praxishandbuch „Vielfalt pflegen“ veröffentlicht. Es wurde für die Aus- und Fortbildung von Pflegenden erarbeitet.



## Kommunalwahl 2020: #DeinRatZählt

Gemeinsam mit dem Projekt "Politische Partizipation Passgenau!" der LAG Selbsthilfe NRW haben die KSL zu Beginn des Jahres die Kampagne „Dein Rat zählt! Gestalte im Behinderntenbeirat Deine Kommune für alle mit!“ gestartet.

# Beratung und Unterstützung aus einer Hand

Die **Kontaktstelle Persönliche Assistenz/Persönliches Budget** berät und unterstützt 2020 bereits im 15. Jahr rund 40 Menschen, die ihre Assistenzkräfte in Eigenregie beschäftigen, sei es im privaten Bereich, beim Studium oder am Arbeitsplatz. Leistungs-, arbeits- und sozialversicherungsrechtliche Fragestellungen und Aspekte der Teamorganisation hatten auch im vergangenen Jahr einen hohen Stellenwert, ergänzt durch den eng an die Beratung gekoppelten Lohnabrechnungsservice.



Grafik: © Lebenshilfe\*

Meist erfolgten die Kontakte telefonisch und/oder per Mail, was für die Kontaktstelle ohnehin nicht unüblich ist, so dass die Qualität der Kommunikation durchgängig sichergestellt werden konnte.



## „Ich mach` mein eigenes Ding!“

*MOBILE unterstützt dabei, wie das zu managen und zu finanzieren ist.*

„Plötzlich Chefin sein – das war etwas völlig Neues für mich. Nun bestimme ich selbst die Arbeitszeit und suche mir die Leute aus, die mich im Alltag unterstützen“,

beschreibt Martina Siehoff (Foto) ihr Lebensgefühl als Arbeitgeberin dreier Assistenzkräfte, die ihr auf Grund ihrer körperlichen Beeinträchtigung mit Handreichungen und übernehmenden Tätigkeiten zur Seite stehen. Da Martina ihr Personal selbst auswählt und die Dienstplanung eigenverantwortlich vornimmt, kann sie ihren Alltag flexibel gestalten.

Ob Einkäufe zu besorgen sind oder ein Bild aufgehängt werden soll, ob die Möbel umgestellt werden wollen oder ein Kinobesuch auf dem Plan steht - die Assistenzkräfte können – je nach ihren Stärken - für unterschiedliche Aufgaben eingeteilt werden. Finanziert wird das „Arbeitgebermodell“ über das Persönliche Budget, das Martina Siehoff auf Grund ihrer Beeinträchtigung seit 2014 erhält. Sie stellt fest, dass „selbstorganisierte Assistenz im Kleinbetrieb gerade auch in Zeiten der Pandemie von Vorteil ist, da das angestammte Team verlässlich und kontinuierlich arbeitet“.

Quelle: Selbsthilfe Forum Dortmund, Winter/Frühjahr 2020/21



Wenn auch Vortragstätigkeiten und fachlicher Austausch mit den unterschiedlichen Netzwerken im vergangenen Jahr auf Grund der Kontaktbeschränkungen reduziert stattgefunden haben, so konnten über die digitalen Formate häufig eine höhere Anzahl an Teilnehmenden erreicht werden, als dies erfahrungsgemäß bei Präsenzveranstaltungen der Fall gewesen war. Mit dem Vortrag zur Persönlichen Assistenz beim virtuellen Sommercamp 2020 des Bildungs- und Forschungsinstitutes zum selbstbestimmten Leben Behinderter (bifos e. V.) konnten z. B. Interessierte aus dem ganzen Bundesgebiet sowie Österreich gewonnen werden.

Gleichwohl haben persönliche Kontakte mit Ratsuchenden und Netzwerkpartner\*innen selbstverständlich eine eigene Qualität und so blicken wir optimistisch auf das Jahr 2021.

\*Grafik: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013





## **Auch in den nächsten zwei Jahren Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund**

**EUTB® freut sich über die Weiterbewilligung des Beratungsangebotes und blickt auf ein ereignisreiches und herausforderndes Jahr zurück.**

In der Teilhabeberatung hat sich nicht nur räumlich, sondern auch personell etwas getan. In den neuen Räumen haben wir die Möglichkeit, unsere Ratsuchenden in angenehmer und vertraulicher Atmosphäre zu empfangen. Seit Oktober haben wir unser Team durch eine Kollegin und einen Kollegen als Elternzeitvertretung verstärken können.

Pandemiebedingt wurden zeitweilig die Beratungen zwischen April und Juni ausschließlich per Mail oder Telefon durchgeführt. Da sich einige Anliegen, insbesondere Fragen zur Antragsstellung, deutlich besser in einem persönlichen Gespräch klären lassen, haben wir die persönlichen Beratungen unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln wieder aufgenommen.

In den Beratungsgesprächen waren die Auswirkungen der Pandemie ebenfalls Thema. Vor allem die Schließungen der Schulen und Werkstätten stellten Familien vor große Herausforderungen bei der Versorgung. Ratsuchende wendeten sich ebenfalls mit Fragen zur Trennung der existenzsichernden Leistungen von den Fachleistungen der Eingliederungshilfe in den besonderen Wohnformen (stationäre Wohnangebote) an uns. Weitere Themen in der Beratung, waren unter anderem Pflege, Assistenz, Arbeit, Persönliches Budget sowie die Beantragung des Schwerbehindertenausweises.

Mit unserem Beratungsangebot möchten wir Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen ansprechen. Im Laufe des Jahres führten wir Vernetzungsgespräche mit den Reha-Berater\*innen der Deutschen Rentenversicherung, den Seniorenbüros sowie den Dortmunder Familienbüros.

Das Team der Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund wünscht allen Leserinnen und Lesern eine frohe Weihnachtszeit und einen entspannten Jahresausklang. Wir freuen uns sehr, dass wir eine Weiterbewilligung für die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für die nächsten zwei Jahre bekommen haben und somit Ratsuchende weiterhin bei der Planung und Gestaltung eines selbstbestimmten Lebens unterstützen können.

Nun sind wir gespannt auf das kommende Jahr und hoffen, Sie in unserer Beratungsstelle oder bei anderer Gelegenheit begrüßen zu können.



Nicole Andres (links im Bild) berät Sylvia Günther und deren Sohn Jonas Günther.

Foto: Diakonie RWL / Ann-Kristin Herbst. Den kompletten Artikel dazu lesen Sie hier:

<https://www.diakonie-rwl.de/themen/behinderung-und-teilhabe/beratung-menschen-behindert>

# Alle sind willkommen!

**Die WERTstatt bietet viele Möglichkeiten, unterschiedliche Ideen auszutauschen und gemeinschaftlich kreativ zu werden.**

Die WERTstatt beschäftigt sich mit dem Thema Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Sie möchte einen Beitrag zu den Nachhaltigkeitszielen „Sustainable Development Goals“ (kurz SDGs) leisten, die von den Vereinten Nationen im Jahre 2015 beschlossen wurden.

Aktuelle Nachrichten zum Thema Klimaschutz können für Menschen als verstörend und überfordernd empfunden werden, da primär wissensorientierte Inhalte und zukunftsgerichtetes Denken vermittelt wird. Menschen mit anderen Lernmöglichkeiten für diese Thematik zu sensibilisieren ist das Ziel der WERTstatt. Hier ist eine eher handlungsorientierte Vorgehensweise zielführend.



Zu Beginn des Projektes befand sich das Büro von MOBILE e.V. in der Steinstraße. In der Nordstadt findet man häufig entsorgte Möbel auf den Bürgersteigen. So entstand, gemeinsam mit den Kunden und Kundinnen, die durch MOBILE unterstützt werden, die Idee, sich mit der Thematik der Wiederverwertung auseinanderzusetzen. Im Hinterhof der Missundestraße 10 in der Dortmunder Nordstadt werden jeden Freitag konkrete Ideen entwickelt, wie aus scheinbar unbrauchbaren Gegenständen Neues gestaltet werden kann. Da wird der weggeworfene Stuhl aufgehübscht, indem er mit Papier beklebt wird, alte Paletten werden zu Sofas und/oder Kräuter- und Blumengärten und Plastikbehälter zu „Utensilos“. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zurzeit sind in der WERTstatt fünf ehrenamtliche Helfer\*innen (mit Unterstützung durch MOBILE e. V.) tätig, um diese Idee insbesondere an Bewohner\*innen des Dortmunder Nordens weiterzuvermitteln. Den Menschen, die hier kreativ tätig sind, wird auf konkrete und handlungsorientierte Weise ein Verantwortungsbewusstsein für den Ort, an dem sie leben, vermittelt. Sie erfahren, dass nicht alles entsorgt beziehungsweise neu angeschafft werden muss. Die Vielfalt an Kulturen, die der Dortmunder Norden bietet, ist eine Chance, unterschiedliche Ideen auszutauschen und gemeinschaftlich kreativ zu werden.

## **Impressum und Kontakt**

MOBILE - Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.  
Märkische Str. 239 a  
44141 Dortmund

Vertreten durch:  
Dr. Birgit Rothenberg und Regina Bewer

### **Kontakt:**

Telefon (02 31) 58 06 34 79

E-Mail [info@mobile-dortmund.de](mailto:info@mobile-dortmund.de)

Internet [www.mobile-dortmund.de](http://www.mobile-dortmund.de)

Twitter <https://twitter.com/MobileLeben>

Facebook <https://www.facebook.com/MOBILE.SelbstbestimmtLeben>