November 2026

PROVIELER

DAS WERKSTATT-MAGAZIN
NR. 72

Unser Sommerfest.

ZUSAMMEN FEIERN. ZUSAMMENHALTEN.

Ein Fest voller Begegnungen und Freude.

Jetzt auch online unter: **provieler.de**





FUSSBALL

Teamgeist auf dem Spielfeld



CAP-JUBILÄUM

Ein guter Grund zum Feiern



ENTENRENNEN

Bunte Enten auf großer Fahrt

Außerdem: Vielfalt & Zusammenhalt · Tuffi und die Schwebebahn · und vieles mehr

Inhaltsverzeichnis

Gewinnspiel	3
Pausentalk „INDU“	4
Der Digi-Club im PiA kommt gut an	6
Sommerfest 2026	8
Rezept: Champignons wie vom Weihnachtsmarkt	12
Tuffi meets PIKSL	13
Interview mit Daniel Lau (Fachkraft Lager und Logistik)	14
Fußballturnier Hof Sondern 2026	16
Werkstattrat	18
Frauenbeauftragte	19
Jubiläum CAP Markt	20
Rätsel	22
Interview mit Herrn Schäfer von der Grundsicherung	24
Die Familie Maus, Mäuse wie Du und ich	26
Abteilungsvorstellung BB (Berufliche Bildung)	28
Rezept: Weihnachts-Quark-Gugelhupf mit Kakao und Zimt	30
BeWo Ausflugswoche	31
Queer	32
Entenrennen / Enstehung der Ente	34
Der erste Sichtbarkeitstag zum Gewaltschutz	36
Impressum	38
Feeback	39

GEWINNSPIEL

Herzlichen Glückwunsch dem Gewinner!







Auf gehts in die zweite Runde! Lies die aktuelle Ausgabe und gewinne einen Gutscheinen für **akzenta** im Wert von 40,00€

So geht es:

1. Im provieler sind Buchstaben versteckt. Finde alle!
2. Die gefundenen Buchstaben ergeben ein Lösungswort.
3. Schreibe die Lösung auf die unten beigefügte Lösungskarte auf. Vergiss deinen Namen und deine Abteilung nicht.
4. Schneide die Karte aus und wirf sie in die **Feedbackbox**.
5. Nach Einsendeschluss wird unter allen richtigen Einsendungen ein Gewinner ausgelost und benachrichtigt. Der Gutschein wird persönlich vor Ort übergeben und ein Gewinnerfoto wird veröffentlicht.

Lösungswort ☐☐☐☐☐☐☐



Meine Daten

Name, Vorname: _____

Abteilung: _____

☐ Mit meiner Teilnahme akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels. Meine Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend gelöscht.

☐ Ich bin mit der Aufnahme und Veröffentlichung meines Fotos im nächsten provieler einverstanden.

Einsendeschluss: 08. Januar 2027

Pausentalk



Gemeinsam arbeiten, miteinander wachsen: Pausentalk im Industrieservice

Text: Sven Beiser / Fotos: Tatjana Schoeneweiß

Wie sieht der Alltag im Industrieservice aus? Was macht die Arbeit dort besonders? Im Pausentalk mit dem provieler erzählen Marcel, Sandra und Alexandra von ihren Aufgaben, kleinen Erfolgserlebnissen und dem Miteinander. Dabei wird deutlich: Neben der Arbeit zählt vor allem der Mensch.

Vielseitige Aufgaben und ein eigener Rhythmus

Im Industrieservice, kurz INDU, gibt es einiges zu tun: verpacken, schweißen, zusammenbauen und verschrauben, um nur ein paar der abwechslungsreichen Tätigkeiten zu nennen. Zu den Aufträgen gehören zum Beispiel Arbeiten für D. La Porte. „Wir machen hier alles Mögliche“, erzählt Marcel. Mit einem Wort beschreibt er die Abteilung als abwechslungsreich.

Die Arbeit verteilt sich auf drei Räume: Gelb, Orange und Blau. Die Farben helfen bei der Orientierung. Gleichzeitig bietet jeder Raum die Möglichkeit, seinen Platz im Team zu finden. Sandra kennt alle drei und sagt: „Im Raum Orange fühle ich mich zurzeit am wohlsten. Die Kollegialität ist dort sehr gut.“ Alexandra hat nach ihrem Wiedereinstieg ebenfalls die verschiedenen Räume kennengelernt. Ihr gefällt es besonders gut in Raum Blau.

Marcel schätzt, dass er sich Schritt für Schritt in neue Aufgaben einarbeiten kann: „Ich schaue mir die Arbeitsschritte an und mache sie ein paar Mal. Dann funktioniert das gut.“ Wenn Fragen auftauchen, findet er bei den Anleiter*innen Unterstützung.

Platz für Gespräche und Humor

Was Marcel am Arbeitsalltag besonders gefällt, ist die Mischung: „Es ist konzentriert und locker zugleich. Man kann mit den Anleitern Spaß machen, aber auch gut ernst mit ihnen sprechen.“

Alexandra erlebt das ähnlich: „Mit den Arbeitskollegen kann man super reden, genauso wie mit den Anleitern. Wenn wir ein Gespräch unter vier Augen brauchen, nehmen sie sich dafür Zeit.“ Nach ihrer Pause ist sie im Januar wieder eingestiegen. Heute sagt sie: „Ich bin stolz dar-





auf, dass ich wieder hier bin."
Auch Sandra hebt den guten Kontakt hervor: „Mit den Anleitern komme ich super klar." Besonders schön ist für sie, wie sie in ihrer Gruppe aufgenommen wurde: „Die Offenheit, die Ehrlichkeit und die Aufnahme meiner Person – das bedeutet mir viel."
Dazu kommen die kleinen heiteren Momente im Alltag. Alexandra erzählt schmunzelnd, dass auch die Anleiter*innen gern einmal herumalbern. Gemeinsam lachen gehört eben dazu.

Helfen und etwas bewegen

Gegenseitige Unterstützung zeigt sich oft praktisch. „Ich helfe gerne", sagt Marcel. „Wenn etwas ist, kann man fragen. Im Normalfall hilft dann auch jemand." Auch Alexandra packt gern mit an. Sie bereitet gemeinsam mit Kolleginnen einen Tisch vor oder unterstützt dort, wo Hilfe gebraucht wird: „Wenn sie mich rufen, dann helfe ich."



Dass eigene Ideen den Alltag erleichtern können, hat sie ebenfalls erlebt. Alexandra regte über die Feedbackbox für den Werkstattrat an, Greifzangen bereitzustellen. Damit lassen sich heruntergefallene Dinge leichter aufheben. Ihr Vorschlag wurde aufgegriffen. Inzwischen gibt es in allen drei Räumen Greifzangen. Eine kleine Hilfe mit spürbarem Nutzen.

Zusammenhalt über alle Räume hinweg

Für die Zukunft haben die drei einen gemeinsamen Wunsch: ein gutes Miteinander in der



ganzen Abteilung. Sandra wünscht sich „mehr Kollegialität zwischen den Räumen". Alexandra ergänzt: „Dass alle drei Räume zusammenhalten – das ist mir wichtig."
Marcel liegt am Herzen, den ganzen Menschen zu sehen: „Wir sind mehr als unsere Erkrankung." Jeder bringt eigene Fähigkeiten, Erfahrungen und Bedürfnisse mit. Ein offener und respektvoller Umgang schafft Raum dafür.
Sandra macht außerdem die berufliche Entwicklung ihrer Cousine Mut. Diese fand über die Werkstatt ihren Weg zu D. La Porte und arbeitet dort seit vielen Jahren. Für Sandra ist das ein ermutigendes Beispiel, den eigenen Weg zu gehen und sich dabei nicht zu verstecken.

Stufe für Stufe ans Ziel

Was würden die drei jemandem mitgeben, der neu im Industrieservice anfängt? Sandra antwortet: „Sei offen für alles."
Marcel empfiehlt, sich Zeit zu lassen und das eigene Tempo zu finden. Dafür hat er ein anschauliches Bild: „Es ist wie beim Treppensteigen. Stufe für Stufe kommt man sicher ans Ziel."
Offen sein, Fragen stellen, Hilfe annehmen und die eigenen Stärken entdecken: Im Pausentalk zeigen Marcel, Sandra und Alexandra, was ihnen im Industrieservice wichtig ist. Gemeinsam arbeiten heißt für sie auch, miteinander zu lachen, einander zuzuhören und sich gegenseitig zu unterstützen.

PIKSL
im Aufbruch

Digi-Club kommt gut an: „Es ist immer so schön hier“

Die Rakete im Logo steht für Aufbruch, Antrieb und Aktivität. Sie ist nicht nur ein Symbol für die Kooperation mit dem Verein im Arrenberger Quartier, sondern auch Programm: Mit dem offenen Labor und dem monatlichen Digi-Club bereichert PiA das Leben am Arrenberg und spricht dabei besonders ältere Menschen in der Nachbarschaft an.

Wer das offene Labor von PIKSL an einem typischen Tag besucht, kann feststellen: Es sind meist Ältere, die Unterstützung mit ihren digitalen Geräten benötigen – sowohl in der Hofaue als auch im PIKSL im Aufbruch (PiA). Sie haben Unsicherheiten bei der Nutzung von Smartphones und Computern und „löchern“ die geduldigen Expertinnen und Experten mit ihren Fragen.

Nicht selten geht es dabei um mehr: „Oft schweifen die älteren Leute vom Thema ab und kommen ins Erzählen. Wir haben den Eindruck, sie genießen die Abwechslung und sind vielleicht sogar sonst ein bisschen einsam“, erklärt PiA Experte Patrick. Das Team hat deshalb den monatlichen Digi-Club am Arrenberg eingeführt, bei dem Tratsch und Klatsch willkommen sind.

„Wir kochen Kaffee, bieten ein paar Kekse an und starten immer erst einmal mit Smalltalk“, berichtet Tom, der in der Hofaue arbeitet, gerne im PiA einspringt und immer für den Digi-Club an den Arrenberg kommt. Das Team bereitet digitale Themen vor, um Impulse und Anregungen zu geben. Zuletzt waren es Koch-Apps, in denen die Teilnehmenden gemeinsam nach neuen Rezeptideen suchten. Der Digi-Club wird gut angenommen, inzwischen hat sich tatsächlich ein „harter Kern“ entwickelt, wie es sich für einen Club gehört.





*Im Mai war das Team von der BUGA zu Gast und brachte VR-Brillen mit. Die Digi-Club-Teilnehmer*innen konnten sich damit die geplante Hängebrücke genauer anschauen.*

Erste Berührungen mit Künstlicher Intelligenz

Besonders gut besucht war der Digi-Club zum Thema KI im September. „Hier hatten wir deutlich mehr Anmeldungen als sonst“, so Tom. PIKSL-Kollege Sven, der bereits für die Proviel-Mitarbeitenden in der Digitalen Woche KI Workshops entwickelt hatte, passte das Format auf die Senior*innen an und brachte es in den Digi-Club. Für die meisten von den Teilnehmenden war es das erste Mal: Sie erfuhren endlich, was eine Künstliche Intelligenz ist, welche Gefahren sie hat – und wie man sie nutzen kann. „Am Anfang waren sie noch zurückhaltend und haben sich nicht so recht getraut, einen Prompt für ChatGPT zu schreiben, aber genau dafür sind wir ja da“, erklärt Sven. Am Ende war die Beteiligung groß und die Zeit zu kurz. Die Teilnehmer*innen stellten Rezepte aus drei Zutaten zusammen, ließen sich technische Fragen beantworten und suchten nach Ideen für Achtsamkeits-Übungen.

Das Konzept Digi-Club geht auf

Der Digi-Club sei hilfreich, interessant und „immer so schön", heißt es aus den Reihen der Teilnehmer*innen. Sie ließen sich in der Gemeinschaft leichter auf neue digitale Themen ein, weil sie sich in diesem Rahmen gut aufgehoben fühlen. Auch für die Expert*innen ist dieses Format eine schöne Abwechslung zum offenen Labor und zu den Kursangeboten – sie haben auch schon erste Ideen zur Weiterentwicklung.



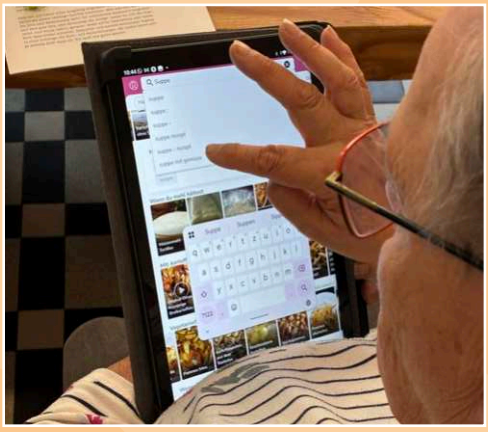


*Der Digi-Club im Juni entführte die Teilnehmer*innen zusammen mit der Uni Wuppertal in Wuppertals Vergangenheit. Mit dem Spiel „Golden Memories" wurden über alte Fotografien digitale Anwendung mit Erinnerungsvermögen spielerisch verknüpft.*





Im September drehte sich im Digi-Club alles um das Thema Künstliche Intelligenz.





Der Arbeiter Samariter Bund war im Oktober zu Gast und machte mit dem Digi-Club einen Ausflug in Koch-Apps.

Text: Susanne Budt
Fotos: PIKSL Team

Sommerfest 2026



Sonne auf der Haut. Musik in der Luft. Der Duft von leckerem Essen. Lachen, Stimmen und immer wieder ein herzliches: „Schön, dich mal wiederzusehen!“ Schon beim Ankommen war zu spüren: Heute ist ein besonderer Tag.

Beim Sommerfest von proviel wurde zwei Jahre nach dem letzten großen Fest wieder gemeinsam gefeiert. Und was für ein Fest das war! Über das Gelände verteilt gab es viel zu entdecken, zu erleben und auszuprobieren. Aus einem kurzen „Hallo“ wurde schnell ein längeres Gespräch, aus einem „Ich bleibe nur kurz“ ein tolles Erlebnis.

Lasst Euch von den Bildern erzählen, was Worte manchmal gar nicht können: von lachenden Gesichtern, bunten Eindrücken, Musik, Begegnungen und ganz viel Sommerfest-Gefühl.





GENUSS

GUTE LAUNE

















STIMMUNG SPAß

















„Das ist dieses Jahr besonders schön.“, „Toll!! Ich habe so viele alte Bekannte und Kollegen getroffen.“, Das waren nur einige Stimmen. An den Ständen wurde gestaunt, ausprobiert und gelacht. Wer am PIKSL-Stand etwas Geduld mitbrachte, durfte sich am Ende über eine ganz persönliche Erinnerung freuen.
Dazu gab es leckeres Essen, kühle Cocktails, Musik und jede Menge gute Stimmung. Und natürlich durfte getanzt werden! Wer einmal von der Musik der Band und der Energie der Tanzgruppe angesteckt war, wollte so schnell nicht mehr aufhören. „Ich wollte ja schon viel früher gehen – aber dann hat mich die Tanzgruppe und die Musik gepackt und ich wollte nur noch tanzen.“
Zwischen all den Begegnungen, kleinen Überraschungen und großen Momenten war immer wieder dieses Gefühl zu spüren: Hier wurde nicht einfach nur ein Fest gefeiert. **Hier wurde Gemeinschaft gefeiert. Besonders hingewiesen sei in dem Zusammenhang auch nochmal auf die Rede von Geschäftsführer Christoph Nieder (siehe QR-Code). Wahre und wichtige Worte!**
„Was proviel alles für uns auf die Beine stellt! Das ist Wahnsinn!“

In diesem Sinne: Bis in 2 Jahren, liebe provieler!

Der wertvolle Dank von Frau Braig und Frau Rehders an Herrn Nieder und die Belegschaft von proviel und forum





Die Rede von Herrn Nieder könnt ihr Online lesen. Scannt dafür einfach den QR Code mit eurem Handy um die Webseite zu öffnen.

WEIHNACHTSMARKT FÜR ZUHAUSE

Champignons

wie vom Weihnachtsmarkt

Mit cremiger Knoblauchsoße.



Zutaten

FÜR 2 PERSONEN



FÜR DIE CHAMPIGNONS

300 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Schnittlauch
1 EL Butter
Olivenöl zum Braten
Salz und Pfeffer

FÜR DIE KNOBLAUCHCREME

200 g Crème fraîche
2 Knoblauchzehen
½ TL Salz
Pfeffer
1 EL Schnittlauch





Vorbereiten. Anbraten. Genießen.

So wird's gemacht

01 Knoblauchcreme anrühren

Bereite zuerst die Knoblauchsoße zu, damit sie durchziehen kann. Schäle die Knoblauchzehen und presse sie in eine Schüssel. Füge Crème fraîche und Schnittlauch hinzu. Rühre alles gut um und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

02 Champignons putzen

Putze die Champignons mit einem Küchentuch. Wasche sie nicht. Schneide das untere Ende etwas ab.

03 Zwiebel und Knoblauch schneiden

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beides in kleine Würfel.

04 Champignons kräftig anbraten

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Gib die Champignons in die heiße Pfanne und brate sie 5 Minuten kräftig an.

05 Zwiebel, Knoblauch und Butter dazugeben

Füge Knoblauch, Zwiebel und Butter hinzu. Brate alles weitere 5 Minuten.

06 Würzen und verfeinern

Würze die Champignons mit Salz und Pfeffer. Streue den Schnittlauch darüber und rühre alles um.

07 Servieren und genießen

Serviere die Champignons mit der Knoblauchcreme. Tipp: Ohne Knoblauch wird aus der Soße ein Kräuterdip.

„Eine fantastische Geschichte“

Das Elefantöse Raumzeitkontinuum



Wir schreiben das Jahr 2026. Dem digitalen Duo PIKSL-Peter und PIKSL-Petra ist eine Sensation gelungen.
Nach jahrelanger Arbeit ist es ihnen gelungen, in ihrem digitalen Hauptquartier, dem PIKSL-Labor Wuppertal, eine echte Zeitmaschine zu bauen. PIKSL-Petra baute zusammen mit ihrem Partner PIKSL-Peter aus der Piksl Rocket eine Zeitmaschine, die sie „Piksl Rocket Return“ nannten. Auf die Frage „Warum denn eine Zeitmaschine?“ sagte Piksl Peter: „Was wäre, wenn man bestimmte Ereignisse ungeschehen machen, vielleicht sogar Kriege verhindern könnte?“ Piksl Petra daraufhin: „Natürlich ist uns klar, dass kleinste Ereignisse das Raumzeitkontinuum stören könnten, sodass hinterher die Zukunft so verändert wird, dass man selbst womöglich aufhört zu existieren. Deswegen haben wir mit einem kleinen Experiment angefangen. Uns tat der Elefant Tuffi schon immer leid. Was wäre, wenn Tuffi niemals aus der Schwebebahn gefallen wäre?“





Fotos: Janina
Zeichnungen: Theresa
Text: Jemina
Podcast: Konstantin

Am 14 Juli 2026, war es soweit: das digitale Duo startete die Zeitmaschine und flog zurück in die Vergangenheit, ins Jahr 1950. Es war der 21. Juli, der junge Babyelefant Tuffi vom Zirkus Althoff stieg als Werbeaktion in die Schwebebahn. Das digitale Duo flog mit ihren digitalen Capes seitlich neben der Schwebebahn her. Zwischen der Haltestelle Adlerbrücke und Alter Markt kam es zu dem Zwischenfall: Tuffi, voller Panik, wollte das Fenster durchbrechen und hinaus ins Freie.
Statt, wie geschichtlich korrekt, in die Wupper zu fallen, fing unser digitales Duo sensationell Tuffi auf und flogen zusammen zurück in die Zukunft. Leider war im PIKSL-Labor wenig Platz und man konnte sich nicht richtig um das Tier kümmern, also flogen die Zwei zum Wuppertaler Zoo und setzten Tuffi im Elefantengehege ab. Dort kann das Elefantenbaby jetzt mit seinen Artgenossen ein schönes Leben leben. Das Experiment war erfolgreich, das Raumzeitkontinuum bleibt weiter bestehen.
Nur in der Zeitungsausgabe vom 22. Juli 1950 gibt es einen Artikel über 2 fliegende Wesen, die einen Elefanten retteten und danach entführten. Das ganze Interview mit den beiden Helden findet ihr in meiner Podcastfolge. Für den Podcast scannt den QR-Code rechts.

U

Interview mit Daniel Lau
Fachkraft im Lager Milchstraße

Text: Jemina Klingerhäger und Sven Beiser
Fotos: Tatjana Schoeneweiß

Für unsere Reihe „Interviews mit Personen bei proviel“, hatten wir dieses Mal das Vergnügen mit Daniel Lau sprechen zu dürfen. Herr Lau ist Fachkraft im Lager in der Milchstraße und sitzt in einem Rollstuhl.

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?
Ich bin sehr viel mit meinen Kindern unterwegs. Generell mit der Familie. Mache super viel Sport, bin auf viele Konzerte und viel in der Natur.

Was haben Sie vor proviel gemacht?
Vor proviel war ich Bäcker. War hart, aber es ist ein schöner Beruf.

Wie lange waren Sie Bäcker und wann haben Sie bei proviel angefangen?
Seit 2006 war ich Bäcker. Bei proviel bin ich nach einer Umschulung seit 2020 oder 2021. Mitten in der Corona-Zeit. Da hatte ich das Praktikum in der Küche und wir mussten in der promotive die Essensausgabe machen.

Was sind Ihre Aufgaben bei proviel und wie bewältigen Sie diese trotz Handicap?
Ja, das ist echt widersprüchlich eigentlich, als Rollstuhlfahrer im Lager. Wir sind ein cooles Team. Hier hilft jeder jedem. Und auch viele im INDU oder in der promotive greifen mir unter die Arme und bedienen dann mal den Stapler oder die Ameise. Ich bin da, um alles andere zu managen. Ich bin für die Mitarbeiter da, für die persönliche Entwicklung und Förderungen. Ich kann praktische Tipps geben, bringe ihnen die Theorie bei, führe die Rückbesprechungen. Es ist ein gutes Miteinander. Ich bin eine gute Ergänzung zum praktischen Teil. Aber auch mal zeigen, wie man mit der Ameise umgeht. Das geht auch im Rollstuhl. Da wundern sich die meisten, dass ich da in kleine Ecken reinkomme, wo andere schwer reinkommen.

Vielleicht haben Sie auch manchmal so eine Vorbildfunktion? Manche Mitarbeiter sitzen ja auch selber im Rollstuhl und sehen dann: da arbeitet als Anleiter jemand im Lager, der auch im Rollstuhl sitzt.
Das höre ich tatsächlich auch oft.



Wie sind Sie zum Parasport gekommen und sind die Paralympics ein Ziel?
Tatsächlich ist das ein großes Thema, aber noch ganz am Anfang. Ich bin im gesunden Leben beim Taekwondo gewesen und habe das mit Leidenschaft gemacht. Aufgrund der Erkrankung habe ich lange Zeit keinen Sport machen können.





Ich suchte mir dann irgendeine Sportart. Ich war dann beim Rollstuhlbasketball, Para-Tennis, aber irgendwie hat mich das nicht erfüllt. Ich gehe jedes Jahr auf eine Reha-Messe und durfte dort mal in den Ruder- und Kanusport reinschnuppern. Rudern war jetzt nicht so meins. Deswegen bin ich jetzt beim Kanu. Da sind sehr gute Chancen in den deutschen Kader reinzukommen.
Ich komme vom Einzelsport. Ich bin super sozial, ich liebe es Menschen um mich herum zu haben, aber beim Sport möchte ich für mich sein. Wenn ich einen Fehler mache, den Fehler für mich machen; wenn ich gewinne, für mich gewinnen. Ich bin im Sport wirklich ein Einzelkämpfer. Deswegen habe ich auch beim Schwebebahnlauf mitgemacht. Da bin ich für mich, ich bin fokussiert und ich gebe einfach das, was ich gerade kann.

Möchten Sie den Leuten von proviel einen Rat mitgeben?

Sich nicht verstecken. Jeder hat ein anderes Päckchen zu tragen. Vielleicht diesen Tipp: einfach mal zur Reha-Messe fahren, mal schauen, was es für unterschiedliche Beeinträchtigungen gibt.
Mir geht es gut. Ich habe eine Familie um mich herum. Ich habe eine Arbeit. Mir macht die Arbeit Spaß. Ich bekomme gutes Feedback zurück. Deswegen: nicht verstecken und mal über den Tellerrand schauen.

Gibt es noch ein Thema, das Sie uns vielleicht näherbringen wollen?

Keine Berührungsängste zu haben. Ich finde in der heutigen Gesellschaft gibt es zu viele. Also, wenn Kinder zu mir kommen und fragen: „Warum sitzt du im Rollstuhl?“, sind die Eltern immer die Ersten die sagen: „Hör auf, frag mal nicht.“ Es haben viele Berührungsängste mit Menschen, die ein Handicap haben. Ich verstehe das nicht. Warum? Manche trauen sich vielleicht nicht, manche haben ein falsches Bild. Einfach offen auf uns zugehen.

Warum sitzen Sie im Rollstuhl?

Ich hatte einen Tumor 2010 im Rückenmark, direkt am Gehirn und hab dadurch eine inkomplette Querschnittslähmung. Das Rückenmark ist verletzt und meine Beine sind komplett taub. Ich war in der Vorbereitung zur Weltmeisterschaft im Taekwondo. Ich hatte die Deutsche Meisterschaft damals gewonnen. War dann im deutschen Kader und kurz davor nach Korea zu fliegen. Ich hatte dann einen ganz leichten Autounfall. Nichts Schlimmes. Aber ich hatte dann Ausfallerscheinungen, neurologische, Kopfschmerzen, Blitz im Kopf, Kribbeln in den Händen, es wurde immer schlimmer. Per Zufall haben sie im Rücken direkt am zentralen Nervensystem einen Tumor gefunden. Nach der Operation musste ich alles neu lernen. Laufen lernen, Reden lernen, Schlucken lernen, richtig Atmen lernen, also komplett auf Reset. Aufgrund, dass da die Lücke noch ist, wird’s halt immer schlimmer mit den Beinen, deswegen der Rollstuhl.
Von heut auf morgen. Ich war zwanzig. Das war ja ein riesen Schock.
Das war ja nicht nur die Taekwondo-Karriere. Ich habe meine Bäckerausbildung damals gemacht. Bin Bäcker gewesen und mein Bruder Bäckermeister. Wir wollten uns selbstständig machen. Wir hatten schon dafür unterschrieben, in Spanien eine Bäckerei aufzumachen.

Und ich sag, nichts geschieht ohne Grund. Es wäre ein anderes Leben, aber vielleicht wollte ich dieses auch gar nicht. Wie gesagt, nichts geschieht ohne Grund.

Mit diesem Schlusswort endete das Interview. Wir bedanken uns bei Daniel Lau für dieses offene und ehrliche Gespräch.

Fussballturnier Hof Sondern 2026



Fußball, Teamgeist und ganz viel Herz

Auf Hof Sondern in Wuppertal-Beyenburg wurde auch in diesem Jahr wieder gekickt, gejubelt, angefeuert und gemeinsam gelacht: Das traditionelle Fußballturnier stand am 9. September wieder auf dem Programm – und natürlich war auch das proviel-Team mit vollem Einsatz am Start! Diesmal gingen wir sogar mit zwei Mannschaften ins Rennen – so viel Teamgeist sollte schließlich auch auf den Platz gebracht werden!
Das Wetter war zunächst sehr wechselhaft, doch davon ließ sich niemand die Laune verderben. Schließlich hatte auch Petrus ein Einsehen: Nach den Wolken kam die Sonne raus und machte den Tag einfach noch schöner.

Wirklich alle wollten Teil des Turniers sein – auch diejenigen, die krankheits- oder verletzungsbedingt diesmal nicht mitspielen konnten. Für sie war klar: Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei! Und bis dahin hieß es: Als Zuschauer die Mannschaften kräftig anfeuern und gemeinsam mitfiebern.

Auf dem Platz wurde alles gegeben! Egal, ob stürmisches Naturtalent oder Kämpfer um jeden Ball – jede und jeder brachte sich ein und machte das Turnier zu etwas Besonderem.
Am Ende durfte sich proviel auf Platz 3 und Platz 6 positionieren. Eigentlich Nebensache. Denn der Spaß am Spiel, der Zusammenhalt und die Freude darüber, gemeinsam dabei zu sein, machte den Tag aus! Ein ganz herzliches Dankeschön geht natürlich auch an das Trainerteam, das sich um Stefan Sigl und Pascale Titz erweitert hat und unsere Mannschaften mit viel Engagement begleitet.
Egal, ob beim Fußball, beim Tischtennis oder bei einer anderen sportlichen proviel-Herausforderung: es ist jedes Mal eine große Freude mitzufiebern und anzufeuern.
Wir freuen uns auf`s nächste Jahr!

Fussballturnier
Hof Sondern
2026





D







Werkstattrat



Werkstattrat erweitert Wissen bei Schulung in der Farbmühle

Ein Bericht von Rene Oliver Neuhoff

Am 29. Und 30. Juni nahm der Werkstattrat an einer Schulung in der Farbmühle teil. Die von der Lebenshilfe angebotene und von der Vertrauensperson des Werkstattrat, Katharina Haubner, organisierte Veranstaltung stand unter dem Schwerpunkt Teambildung, sowie der Vermittlung wichtiger Grundlagen für die Arbeit des Werkstattrats.

Im Mittelpunkt standen die Rechte und Pflichten des Gremiums sowie die verschiedenen Möglichkeiten, sich wirksam für die Interessen der Beschäftigten einzusetzen. Während einige Mitglieder erstmals an einer solchen Schulung teilgenommen haben, konnten auch die „ alten Hasen“ ihr Wissen vertiefen und zahlreiche neue Erkenntnisse gewinnen.

Deutlich wurde dabei, wie vielfältig und verantwortungsvoll die Aufgaben des Werkstattrats sind. Um diese erfolgreich wahrnehmen zu können, ist eine klare Strukturierung der Aufgaben ebenso wichtig wie eine eindeutige Verteilung der Zuständigkeiten. So können die individuellen Stärken der einzelnen Mitglieder bestmöglich genutzt und gleichzeitig die Grenzen der jeweiligen Kompetenzen berücksichtigt werden. Immer wieder wird der Werkstattrat auch mit Anliegen konfrontiert, für die er nicht zuständig ist. Umso wichtiger ist es, dies transparent und verständlich zu kommunizieren.

Nach zwei intensiven und lehrreichen Tagen fiel das Fazit durchweg positiv aus. Alle Teilnehmer freuten sich über das neu erworbene Wissen und die wertvollen Impulse für ihre zukünftige Arbeit. Trotz der hohen sommerlichen Temperaturen, die neben der geistigen Arbeit eine zusätzliche Herausforderung darstellten, herrschte eine motivierte und angenehme Atmosphäre. Ein besonderer Dank gilt der Küche der Farbmühle für die hervorragende und liebevoll zubereitete Bewirtung, die wesentlich zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen hat.

Frauenbeauftragte





Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ihr habt ungebeten ein sogenanntes „dickpic“ (ein Foto vom Intimbereich des Senders) bekommen?

Das ist nicht nur unangenehm, der oder die Absender*innen machen sich damit auch strafbar, da damit unaufgefordert pornografische Inhalte verbreitet wurden.
Also löscht nicht die Bilder, sondern macht Screenshots, sichert den Chatverlauf und stellt Strafanzeige bei der Polizei.

Das geht mittlerweile auch online über die Internetwache der Polizei NRW. Die Täter*innen können dann mit Post rechnen.

Wichtig: die Bilder auf keinen Fall weiterverbreiten, damit macht Ihr Euch selbst strafbar!
Bei Fragen könnt Ihr Euch jederzeit an mich oder meine Kollegin Nicole Bienow wenden.

Mimka Ljutic



Foto: Magnific

10 JAHRE am Eckbusch

DEIN SUPERMARKT CAP

Partner der EDEKA

Happy Birthday, CAP Markt!



Der CAP Markt und vor allem die Mitarbeiter*innen feiern das 10-jährige Jubiläum voller Leben, Lachen und gemeinsamer Momente! Ob beim Enten-Angeln, frische Waffeln backen, Grillen oder einfach beim bunten Treiben. Die strahlenden Gesichter zeigen es deutlich: Unsere Kunden haben sich riesig über die bunten Geburtstagsangebote und kleinen Überraschungen gefreut! Mit Stolz und Dankbarkeit sagen wir: Auf viele weitere Jahre voller Schwung und Gemeinschaft!













Eröffnung CAP Frischemarkt 2016 - wie alles angefangen hat





Rätsel

Wortsuchspiel:

Die Wörter stehen waagerecht, senkrecht oder diagonal von links oben nach rechts unten.

U	D	A	X	R	I	H	H	E	X	D	V	O	X	R	T	A	R	I	F
C	S	K	O	B	A	L	T	N	B	A	C	R	G	H	Q	T	A	R	G
W	U	W	R	N	H	K	O	S	L	I	Z	B	A	K	A	N	A	D	A
Y	Z	F	A	W	N	Z	E	K	I	U	K	I	M	O	N	O	E	G	V
Y	K	D	R	C	M	D	E	T	L	L	C	T	E	M	P	E	L	T	E
I	Z	D	E	L	T	A	K	B	E	I	C	H	E	P	B	X	O	R	S
I	K	O	N	E	D	P	H	A	R	A	O	M	S	A	C	T	R	J	U
U	T	L	A	S	G	W	C	T	K	A	B	V	W	S	H	U	Y	J	V
M	C	H	D	T	M	I	O	L	U	T	L	F	A	S	O	N	E	T	T
L	I	L	G	V	L	I	W	A	V	U	U	C	L	T	S	D	U	F	R
X	H	S	F	O	M	A	I	S	U	W	R	S	Z	H	A	R	V	O	K
Y	Y	B	T	H	B	Z	N	K	M	I	C	G	E	S	H	A	S	P	W
K	G	B	A	R	O	C	K	T	U	P	P	P	R	N	A	R	W	A	L
M	U	O	E	I	A	R	H	E	I	N	E	I	H	P	R	T	X	L	R
R	I	X	S	N	S	L	M	L	H	K	E	A	R	Q	A	P	U	C	Y
B	D	F	E	U	F	N	E	P	T	U	N	N	M	A	Z	N	V	R	N
T	C	M	J	M	T	O	Q	R	A	I	R	O	A	P	T	V	D	X	N
D	V	R	Y	O	I	Y	U	A	N	K	D	J	M	E	E	R	N	A	F
N	O	B	E	L	R	O	A	G	G	X	X	I	Q	Y	F	L	Q	D	U
J	U	Q	T	G	E	D	L	Y	O	A	S	E	F	R	Y	Q	A	T	K

AMPEL
ARENA
ATLANTIK
ATLAS
BAROCK
DELTA
EICHE
FJORD
IKONE
KAKTUS
KANADA
KIMONO
KOBALT
KOMPASS
LUCHS
MEER
MISTRAL
NARWAL
NEPTUN
NOBEL
OASE
OPAL
ORBIT
PANDA
PHARAO
PIANO
PIRAT
PRAG
RAKETE
RHEIN
SAHARA
SATURN
SONETT
TANGO
TARIF
TEMPEL
TUNDRA
VESUV
WALZER
ZEBRA

Finde die Unterschiede:

Im rechten Bild sind 10 Unterschiede versteckt.
Finde sie alle!





Viel Spaß beim Suchen!

Sudoku

Fülle die Felder mit Zahlen von 1 bis 9.
Regeln:

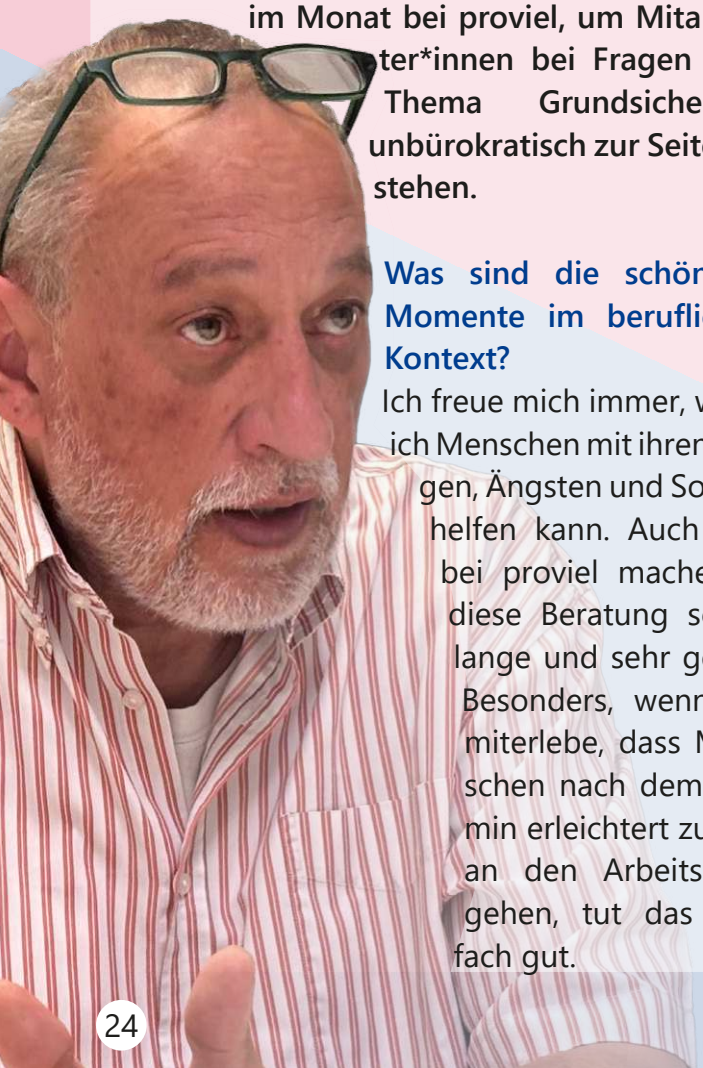
- In jeder Zeile, Spalte und 3x3 Block MUSS jede Zahl einmal vorkommen.
- In jeder Zeile, Spalte und 3x3 Block dürfen sich KEINE Zahlen wiederholen.

			2	6		7		1
6	8			7			9	
1	9				4	5		
8	2		1				4	
		4	6		2	9		
	5				3		2	8
		9	3				7	4
	4			5			3	6
7		3		1	8			



Text Sven Beiser / Fotos: Tatjana Schoeneweiß

Der provieler führte ein kurzes Interview mit Guido Schäfer, dem zuständigen Abteilungsleiter für den Bereich „Finanzielle Hilfen“ im Sozialamt Wuppertal. Herr Schäfer ist einmal im Monat bei proviel, um Mitarbeiter*innen bei Fragen zum Thema Grundsicherung unbürokratisch zur Seite zur stehen.



Was sind die schönsten Momente im beruflichen Kontext?

Ich freue mich immer, wenn ich Menschen mit ihren Fragen, Ängsten und Sorgen helfen kann. Auch hier bei proviel mache ich diese Beratung schon lange und sehr gerne. Besonders, wenn ich miterlebe, dass Menschen nach dem Termin erleichtert zurück an den Arbeitsplatz gehen, tut das einfach gut.

Menschen kommen sicher mit vielen Fragen zu Ihnen. Wie können sie konkret helfen?

Erst einmal natürlich zuhören, was den Menschen auf der Seele brennt. Die Zeit nehmen, die es braucht. Gerade dann, wenn vielleicht mal bei der Grundsicherung etwas falsch gelaufen ist, was ja durchaus mal passieren kann, haben wir hier die Ruhe, um den Kern des Problems zu erkennen und Lösungen zu finden. Es kann auch schonmal vorkommen, dass ich Unterlagen zu den Kolleginnen und Kollegen mitnehme, damit diese sich das nochmal anschauen.



Was können Menschen tun, wenn sie nicht wissen, welche Leistungen ihnen zustehen oder wenn ein Antrag abgelehnt wurde?

Zum einen können sie bei uns auf der Internetseite der Stadt Wuppertal die Leistungen nachlesen. Die Informationen werden regelmäßig aktualisiert. Eine andere Möglichkeit ist, dass Mitarbeiter*innen von proviel hier zu uns in die Sprechstunde kommen. Darüber hinaus kann man an der an der Servicetheke der Bundesbahndirektion einen persönlichen Termin mit unserer Sachbearbeitung machen. Tatsächlich ist es vielen Menschen aber lieber, ihr Anliegen in einem Telefonat zu klären und dann die Unterlagen per E-Mail zu schicken. Sie sehen, es ist vielfältig möglich an notwendige Informationen zu kommen.

Welche finanziellen Hilfen können Menschen erhalten, die in einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) arbeiten?

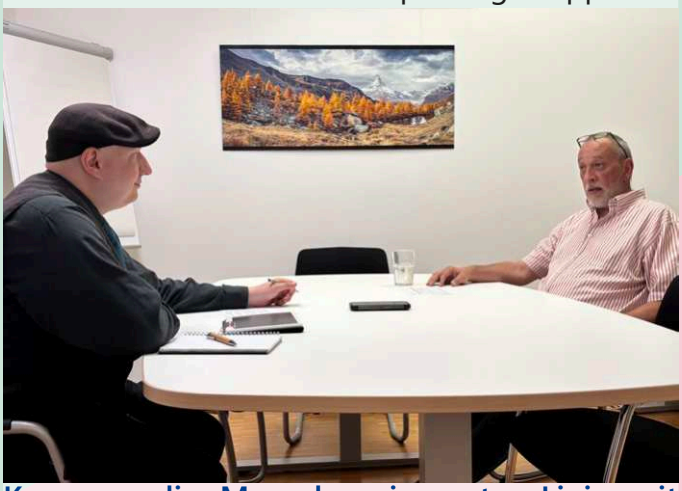
Zum einen gibt es die Grundsicherung und Hilfe zum Lebensunterhalt oder es wird Wohngeld gewährt. In keinem Fall gibt es beides. Darüber

Interview mit Herrn Schäfer, Grundsicherung

hinaus gibt es Leistungen zu Bildung und Teilhabe für Kinder im Haushalt, Schulbasispaket und dergleichen. Dann gibt es auch noch Einzelfallentscheidungen. Aber solche Dinge müssen klar im Antrag formuliert sein, z.B.: „Ich hatte ein Krebsleiden und benötige jetzt besondere Ernährung."

Wie erhält man eigentlich einen Termin bei Ihnen hier bei proviel?

Am besten über den Sozialdienst an den Standorten. Das hat sicher immer prima geklappt.



Kommen die Menschen in erster Linie mit Ängsten oder mit Fragen zu Anträgen?

Also ein Großteil ist entspannt und freuen sich auf den Termin. Es gibt auch noch den einen oder anderen, der Sorgen hat. Ängste würde ich das jetzt nicht unbedingt nennen. Das erlebe ich auch, wenn meine Kolleg*innen mit den Menschen telefonieren. Da wir in Großraumbüros sitzen, bekommt man auch das ein oder andere mit und da ist es wirklich schön zu hören, wie empathisch die Gespräche ablaufen. Bei uns muss keiner Angst haben.

In der Bundesbahndirektion haben wir jetzt einen eigenen Eingang von der Stadthalle aus. Alles ist auch von der Atmosphäre deutlich freundlicher geworden. Wir haben jetzt zwei Servicestellen, die täglich von 9.00 Uhr bis 15:00 Uhr besetzt sind. Die Bürgerinnen und Bürger können einfach dahin kommen.



Gibt es noch irgendwas, was Sie unseren Lesern mitteilen möchten?

Am Ende ist mir einfach wichtig noch mal zu sagen, dass sich Jeder ruhig trauen kann, sich hier einen Termin zu vereinbaren. Vielleicht, um sich auch einfach nur mal zu informieren. Es muss nicht immer einen konkreten Anlass geben. Wir wollen uns nicht verstecken, sondern wir sind dafür da, Sozialhilfe zu bewilligen und die Leute zu unterstützen.

Für Termine mit Herrn Schäfer wendeteuch sich bitte an den zuständigen Sozialdienst. Herr Schäfer freut sich auf euch.

Die Familie Maus, Mäuse wie Du und ich

Heute spricht Mike Maus für eine männlich gelesene Person.

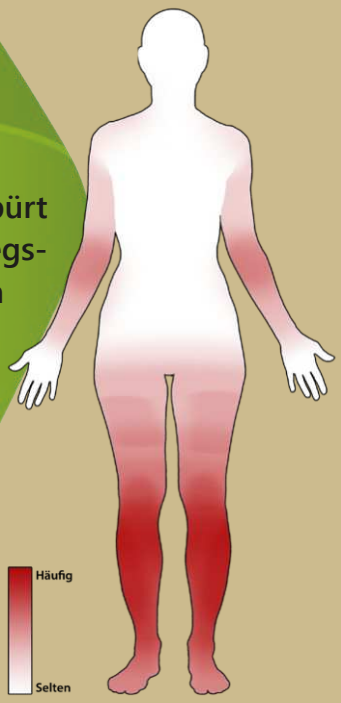
Text von Sven Beiser / Bilder KI generiert



Mike Maus
(männlich gelesen)



An diesen stellen spürt man das Restless-Legs-Syndrom am meisten



Hallo liebe Leser*innen, zum vierten Artikel der Serie über Auswirkungen von psychischen Erkrankungen im provieler. Dieses Mal geht es eher um eine neurologische Störung, nämlich das Restless-Legs-Syndrom (G25.81) oder kurz RLS. Aber auch das hat Auswirkungen auf die Psyche. Diesmal

spricht Mike als Stellvertreter.

Es ist früher Abend, in der Glotze läuft mal nichts und auf Streaming habe ich keine Lust. Ach, da liegt ja noch das Buch, welches ich lesen wollte. Soll spannend sein. Kissen zurechtschütteln und auf die Couch legen, kurz zurechtlegen und Buch aufschlagen. So beginne ich mit dem Lesen. Die Zeit und die Seiten vergehen wie im Flug. In meinem Kopf bilden sich Bilder der Personen und ich sehe die Szenen. Ich bin richtig tief drin. Das Buch ist echt spannend und hat alles, was ich an einem guten Thriller mag. War eine gute Entscheidung. Ich lese also weiter. Ein kleines Gefühl der Taubheit macht sich in meinem rechten Bein bemerkbar, mehr unbewusst als bewusst ändere ich die Position. Besser.

So vergeht die Zeit, mein rechtes Bein fängt an leicht zu Kribbeln. Also wieder bewegen. Ich bin so von dem Buch gefangen, dass ich nicht an meine Diagnose RLS denke.

Ich merke, wie ich langsam müde werde. Lesezeichen ins Buch und ab ins Bett. Kurz noch den Wecker einschalten und einschlafen.

Mitten im Schlaf trifft irgendwas mein linkes Bein. Ich wache auf. Mein rechtes Bein springt von rechts nach links und zurück. Ich konzentriere mich darauf, das Bein still zu halten. Es gelingt mir…

Für einen kurzen Moment. Dann fängt es wieder an. Verdammt, ich habe meine Tablette vergessen. Das wird wieder eine Nacht. Da hilft nur aufstehen, die Tablette nehmen und durch die Gegend gehen. Ich schaue auf die Uhr. Die Uhr zeigt 03:24 Uhr. Super, bis die Tablette wirkt, ist es halb fünf. Dann kann ich auch gleich wach bleiben.

Das erinnert mich an die Zeit, bevor ich wusste, was mit mir los ist. Jede Nacht trat ich mich wach wenn ich kurz vor dem Einschlafen war, fing das verdammte Bein an zu zittern, hüpfen, springen oder um sich zu treten. Und wenn ich es mit Gewalt unterdrückte, kamen Brennen und Schmerzen.

Am nächsten Morgen war ich gerädert, gereizt und

konnte kaum denken, geschweige denn richtig arbeiten. Ich merkte, wie sich meine Depression, ja die habe ich auch noch, langsam wieder bemerkbar machte. Also, ab zum Arzt. Hausarzt erstmal. Erzählen, Überweisung für den Neurologen holen, Termin machen. Zum Glück ist mein Psychiater auch Neurologe und als Patient im Bestand musste ich nicht so lange warten. Normalerweise. In Ordnung es waren 4 Wochen, aber vier Wochen ohne richtigen Schlaf, mit einem Bein, das macht, was es will. Dementsprechend waren Laune, Lust und Motivation. Und zu allem Überfluss meinte das schwarze Loch in meinem Kopf, sich auch noch zu melden. Zwar nur leicht, aber jeder, der Depressionen kennt, weiß, was leicht anfängt, kann sehr schnell eskalieren.

Was mache ich in den vier Wochen? Einfach abgesagt, jede kostbare Minute mit Schlaf verbringen. Wenn das Bein sich meldet, aufstehen und durch die Wohnung gehen. Schon mal versucht, in 46m² nachts einigermaßen zu spazieren? Kann ich nicht empfehlen, echt nicht. Irgendwann hat man das Gefühl an dieser Fluse bin ich doch schon mal mindestens dreimal vorbeigekommen. Ach was soll es, ich fege die Bude. So in etwa war jede Nacht.

Dann endlich der Termin. Wieder alles erzählen. Mittlerweile mit Ringen unter den Augen, welche eigene Ringe hatten. Erstmal testen und schauen. EEG und Bluttest, weitere Termine und erstmal einmal Zopiclon. Damit ich schlafen kann. Jeder der schonmal Cyclopyrrolone (Schlaffördernes Mittel) genommen hat, weiß, man schläft, aber man fühlt sich wie ausgekotzt. Erholsam ist anders. Und so geht der Kreislauf weiter. Bis zum Termin mit dem Neurologen, wenn die Testergebnisse besprochen werden. Zwei weitere Wochen.

Endlich! Der Termin, an dem ich erfahre, was ich habe. In meinen Kopf springen Szenarien von Gehirntumoren, Parkinson und ähnlichen Dingen. Mein Neurologe sagt mir, dass es nur Restless-Legs-Syndrom ist. Noch nie gehört. Aber was er da so erklärt, klingt ziemlich genau, nachdem was ich habe. Er meint auch, das könne man gut behandeln. Ich kriege Tabletten, Pramipexol. Ich soll eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eine nehmen. Er meint auch, das könne von allein wieder weg gehen. Woher das kommt, frage ich.

Die Antwort, da streiten sich die Gelehrten. Ich habe mir die Theorien durchgelesen. Hat was von: fragt man 10 Personen nach einem Rezept für Nudelsalat, hat man am Ende elf Rezepte. Ehrlich, das ist so. Ich kann euch aber eines sagen, was es definitiv ist. Nervenaufreibend.

Mittlerweile komm ich gut zurecht. Außer, ich vertiefe mich in ein gutes Buch und vergesse die Tablette zu nehmen. Dann habe ich eine schlaflose Nacht vor mir. Das ist aber die Ausnahme.

Weitere Informationen zu Restless-Legs-Syndrom findet ihr, wenn ihr den QR-Code mit eurem Smartphone abscannt.

Wenn auch du deine Geschichte erzählen möchtest, melde dich gerne per E-Mail an:

- s.beiser@piksl-wuppertal.de.

Denn nur gemeinsam können wir Brücken bauen und eine Zukunft gestalten, in der niemand allein bleibt. Niemals vergessen: „The only easy day was yesterday."



Abteilungsvorstellung: Berufliche Bildung

Schritt für Schritt den eigenen Weg entdecken

Was kann ich gut? Was interessiert mich? Was möchte ich lernen und wo könnte mein beruflicher Weg hinführen?

In der Beruflichen Bildung geht es darum, genau diese Fragen gemeinsam zu beantworten. Dafür gibt es verschiedene Etappen. Jede davon bietet neue Erfahrungen, Herausforderungen und Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Mein Weg durch die Berufliche Bildung

1. **EV**: Ankommen & Kennenlernen
2. **GA**: Ausprobieren & Stärken entdecken
3. **FüK**: Herausforderungen meistern & Kompetenzen erweitern
4. **Qualifizierungsmodul**: Vertiefen & berufliche Perspektiven entwickeln

„Ich bekomme hier viel Unterstützung. Das gibt mir Sicherheit und gefällt mir sehr."

1. Eingangsverfahren:

Stärken entdecken.
Vertrauen gewinnen.
Zukunft gestalten.

Ein neuer Weg beginnt am besten dort, wo man sich willkommen und gut aufgehoben fühlt. Deshalb stehen im Eingangsverfahren zunächst Ruhe, Orientierung und das persönliche Kennenlernen im Mittelpunkt. Schritt für Schritt entsteht Vertrautheit mit der neuen Umgebung, der Gruppe und den Fachkräften. So wächst die Sicherheit, die es braucht, um Chancen zu erkennen, eigene Wünsche ernst zu nehmen und mit Zuversicht eine persönliche berufliche Perspektive zu entwickeln.

Hier geht es nicht darum, nur über Fähigkeiten zu sprechen – sondern sie selbst zu erleben. Abwechslungsreiche Aufgaben und bewährte Verfahren machen sichtbar, was in jedem Menschen steckt: persönliche Stärken, wertvolle Kompetenzen und vielleicht sogar bislang unentdeckte Talente. Bei kreativen und praktischen Angeboten etwa Paper Crafts, dem Knüpfen von Armbändern, dem Bau einer Faltlampe oder neuen Industrieaufträgen wird ausprobiert, geplant und gestaltet. Jeder gelungene Schritt schenkt ein Erfolgserlebnis und stärkt das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten.

Niemand muss diesen Weg allein gehen. Gemeinsam Aufgaben meistern, miteinander backen und gemeinsam frühstücken, Neues wagen und zusammen Freude erleben: So entsteht eine Gemeinschaft, die Mut macht und trägt. Aus ersten Schritten werden echte Fortschritte, aus Unsicherheit wächst Vertrauen und aus Möglichkeiten kann ein konkretes Ziel werden. Am Ende steht mehr als Orientierung – nämlich die Gewissheit: Ich kann etwas. Ich werde gebraucht. Und ich kann meinen beruflichen Weg aktiv mitgestalten.

„Die Kolleg*innen und Anleiter*innen sind super. Das Eingangsverfahren macht einfach Spaß und ist richtig cool!"

2. Grundausbildung:

Entdecken, was zu mir passt

In der Grundausbildung wird das Spektrum dann größer. Teilnehmende lernen verschiedene Berufsfelder, Tätigkeiten und Auftragsarten kennen. Dabei haben sie die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Arbeitsbereichen auszuprobieren und herauszufinden, welche Aufgaben ihnen besonders liegen und welche weniger.

Im Mittelpunkt stehen das persönliche Erleben und Lernen. Teilnehmer sammeln wichtige Erfahrungen und beantworten für sich Fragen wie:
Wie arbeite ich in einer Gruppe?
Wann gelingt mir selbstständiges Arbeiten?
Wie gehe ich mit Arbeitsaufträgen und neuen Herausforderungen um? Wo liegen meine Be-

lastungsgrenzen und welche Unterstützung hilft mir dabei, erfolgreich zu sein?
Durch Einzel- und Gruppenaufträge, abwechslungsreiche Projektarbeiten, Exkursionen und Kursen werden Interessen, Talente und Neigungen immer deutlicher sichtbar. Gleichzeitig entwickeln Teilnehmende wichtige Schlüsselqualifikationen für das Berufsleben weiter. Dazu gehören Zuverlässigkeit, Teamfähigkeit, Ausdauer, Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und ein konstruktiver Umgang mit Veränderungen.
Die ersten Monate der Beruflichen Bildung bieten dabei einen geschützten Rahmen, in dem Lernen ohne Leistungsdruck möglich ist.
Individuelle Begleitung, persönliche Förderung und genügend Zeit zur Entwicklung stärken das Selbstvertrauen und eröffnen neue Perspektiven. So wird aus dem ersten Ausprobieren Schritt für Schritt eine klare berufliche Orientierung: Das kann ich. Das interessiert mich. Hier liegen meine Stärken. Und hier möchte ich mich weiterentwickeln.

3. Fachübergreifendes Kompetenztraining:
Herausforderungen annehmen
Im fachübergreifenden Kompetenztraining, kurz FüK, wird es noch einmal ganz praktisch. In Bereichen wie Holz, Metall und Elektro werden Kompetenzen trainiert, die in vielen beruflichen Situationen – und auch in anderen Lebensbereichen – wichtig sind.
Hier geht es vor allem um Fragen wie:
Wie gehe ich mit neuen oder schwierigen Situationen um? **Was** mache ich, wenn etwas nicht sofort funktioniert? **Welchen** Qualitätsanspruch habe ich an meine eigene Arbeit? **Wie** kann ich eine große Aufgabe in kleine Teile zerlegen und so einen besseren Überblick behalten?

4.Qualifizierungsmodul:
Jetzt wird es konkreter:
Im zweiten Jahr des Berufsbildungsbereiches rückt die individuelle berufliche Perspektive stark in den Mittelpunkt. Im Qualifizierungsmodul werden Kenntnisse und Fähigkeiten fachspezifisch vertieft. Je nach persönlicher Entwicklung, Interesse und beruflicher Zielsetzung können dabei auch Qualifizierungen angestrebt werden, die einen anerkannten IHK-Nachweis über erworbene berufliche Kompetenzen ermöglichen. Ob in einem Ausbildungsberuf (Verkäufer, Fachlagerist oder Fachkraft für Metalltechnik), IHK-Qualifizierungsmaßnahmen (Praxiskraft Büro, Kita, Gastrohelfer), durch den geprüften Staplerschein oder einen Abschluss als Rettungsschwimmer. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

„Meine Fähigkeiten haben sich hier entwickelt"

Berufliche Bildung bedeutet:
» ***Den eigenen Weg zu entdecken.*** Niemand muss am ersten Tag schon genau wissen, wohin die berufliche Reise führt. Neue Erfahrungen sammeln, Interessen entdecken und verschiedene Tätigkeiten kennenlernen gehören dazu.
» ***An Aufgaben zu wachsen.*** Wichtig ist nicht, bereits alles zu können, sondern die eigenen Fähigkeiten kennenzulernen, Herausforderungen anzunehmen und Schritt für Schritt dazuzulernen.
» ***Jeder Fortschritt zählt.*** Große Ziele werden durch viele kleine Schritte erreicht. Jede neue Erfahrung, jedes erlernte Können und jeder gemeisterte Arbeitstag stärkt das Selbstvertrauen und eröffnet neue Möglichkeiten.

„Wenn man die Prüfung schafft, fühlt man sich wie ein anderer Mensch". „Ich bin sehr happy."

Und wohin führt der Weg?
Darauf gibt es keine Antwort, die für alle gleich ist. Genau das macht Berufliche Bildung aus.
Jeder startet mit anderen Voraussetzungen, Interessen, Fähigkeiten und Zielen.
Am Ende zählt deshalb nicht nur, was jemand fachlich gelernt hat. Es geht auch darum, sich selbst besser kennenzulernen, eigene Stärken zu entdecken, Grenzen realistisch einzuschätzen, Herausforderungen anzunehmen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Text: das Team der Beruflichen Bildung

SÜSSES FÜR DIE ADVENTSZEIT

Weihnachts-Quark-Gugelhupf

mit Kakao und Zimt



Zutaten

FÜR EINE GUGELHUPFFORM



FÜR DEN TEIG

3 Eier
120 g Zucker
50 ml Sonnenblumenöl
2 EL Kakaopulver
Zimtpulver
100 ml Milch
300 g Mehl
1 Pck. Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG

450 g Quark
4 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
100 ml Milch

Außerdem:
Butter für die Form

So wird's gemacht

01 Füllung vorbereiten

Vermische alle Zutaten für die Quarkfüllung.

02 Teig vorbereiten

Schlage die Eier mit dem Zucker schaumig. Gib nach und nach das Sonnenblumenöl und die Milch hinzu.

03 Mehl, Kakao und Zimt unterheben

Mische Mehl und Backpulver. Hebe die Mischung zusammen mit dem Kakaopulver vorsichtig unter. Gib anschließend das Zimtpulver dazu.

04 Teig und Quarkfüllung schichten

Fette eine Gugelhupfform mit Butter ein. Fülle abwechselnd Teig und Quarkfüllung in die Form. Schließe mit einer Schicht Teig ab.

05 In zwei Stufen backen

Backe den Kuchen im vorgeheizten Ofen zuerst 10 Minuten bei 210 °C. Reduziere die Temperatur auf 160 °C und backe ihn weitere 30 Minuten.


Quarkfüllung


Kakaoteig


Abwechselnd schichten

Guten Appetit!

Betreutes Wohnen





Aktionswoche voller gemeinsamer Erlebnisse

Im Rahmen unserer diesjährigen Aktionswoche erlebten die Klient*innen des Ambulant Betreuten Wohnens fünf abwechslungsreiche Tage voller Gemeinschaft, Spaß und neuer Eindrücke. Den Auftakt bildete ein Ausflug nach Köln mit Stadtbesichtigung, einem Besuch des Kölner Doms und einer spannenden Führung hinter den Kulissen des WDR. Am zweiten Tag sorgte Schwarzlicht-3D-Minigolf für Begeisterung, wobei Geschicklichkeit, Teamgeist und vor allem viel Spaß im Mittelpunkt standen.

Historisch wurde es an Tag drei bei der Besichtigung von Schloss Burg. Die Teilnehmenden erhielten interessante Einblicke in vergangene Zeiten und genossen die schöne Atmosphäre der Burganlage. Ein weiteres Highlight war der Besuch der Ausstellung „ORIGINS – Die Schönheit des Lebens“ im Wuppertaler Visiodrom. Die beeindruckende 360°-Show und der Ausblick vom Skywalk hinterließen bleibende Eindrücke.

Zum Abschluss der Woche ging es gemeinsam ins Bowlingcenter. Hier standen nicht die Punkte, sondern das Miteinander, die gegenseitige Unterstützung und die Freude am Spiel im Vordergrund.

Die Aktionswoche war für alle Beteiligten ein voller Erfolg und zeigte einmal mehr, wie wertvoll gemeinsame Erlebnisse für Teilhabe, Begegnung und Gemeinschaft sind. Viele schöne Erinnerungen und die Idee für weitere gemeinsame Freizeitaktivitäten bleiben über die Woche hinaus bestehen.

Text und Bilder: Mirco Womela

„Ein einzelnes Holzstäbchen ist mühelos zu zerbrechen. Je mehr man jedoch dazu nimmt, desto schwieriger wird es. Und ein ganzes Bündel ist dann nahezu unzerbrechlich.“

Diese Metapher hat eine meiner Lehrerinnen damals im Geschichtsunterricht verwendet, und sie passt hervorragend zum Thema meines Textes.

Ein essenzieller und maßgeblicher Baustein unserer demokratischen Gesellschaft ist Solidarität – sich für andere stark machen und ihnen Mitgefühl entgegenbringen, auch dann, wenn wir selbst (gerade) nicht von bestimmten Problematiken betroffen sind. Besonders bedeutsam ist in diesem Zusammenhang der Begriff „Allyship“, welcher seine Wurzeln im Aktivismus von Bürger:innenrechtsbewegungen findet.
Ein:e Ally unterstützt benachteiligte, diskriminierte Gruppen und setzt sich für ihre Rechte ein.

Doch warum genau sind Verbündete so unverzichtbar?



Zunächst einmal sind unser aller Grundrechte nicht einfach so vom Himmel gefallen. Sie mussten zum Teil erst hart erkämpft werden und in diesem Kampf haben schon immer auch Nichtbetroffene mitgemacht. Frauenrechte, Arbeitnehmer:innenrechte, das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung, die gleichgeschlechtliche Ehe, Teilhabe von behinderten Menschen, das Selbstbestimmungsgesetz, um nur einige wenige Beispiele zu nennen.

Minderheiten brauchen Verbündete aus der Mehrheitsgesellschaft, denn deren Rückendeckung ist entscheidend für Sichtbarkeit, allgemeine Akzeptanz und nachhaltige Änderungen bestehender sozialer Ungleichheit sowie alteingesessener Machtstrukturen. Ob nun in Form von Rassismus, Sexismus, Queerfeindlichkeit oder Ableismus (= Behindertenfeindlichkeit): Benachteiligung, Diskriminierung und Gewalt gegen Menschen sind allgegenwärtig – in Behörden, im Alltag, im Gesundheitswesen, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen … Und wir alle haben als Gesellschaft die Aufgabe, etwas dagegen zu tun.

Wie werdet ihr gute Allies?



Informiert euch über die Erfahrungen von Betroffenen, durch z.B. persönliche Gespräche, Serien, Dokus, Erfahrungsberichte in Büchern, Artikeln, Podcasts etc.

Erkennt Diskriminierung im Alltag (= unterschwellige Formen von Anders-Behandlung oder Herabwürdigung) und reagiert darauf.
Hört Betroffenen zu und glaubt ihnen. Das Schildern eigener Erfahrungen erfordert viel Mut und Kraft, gleichzeitig macht es Betroffene verletzlich und angreifbar.

Lasst betroffenen Menschen genug Raum. Diese entscheiden selbst, wann und ob sie über Diskriminierungserfahrungen sprechen möchten.
Sprecht anderen ihre Erlebnisse nicht ab und betreibt keine Opfer-Täter:innen-Umkehr.
Unterstützt Betroffene, nehmt an Demos und Veranstaltungen teil, engagiert euch in Organisationen/Vereinen.

Bleibt kontinuierlich „am Ball“. Allyship ist ein stetiger (Lern-)Prozess und erfordert fortlaufende Auseinandersetzung mit verschiedensten Problematiken.

Ihr möchtet gerne mehr über dieses Thema erfahren?
Unser Team vom Queer Café steht euch jeden 1. Montag im Monat für Fragen, Rede- und Diskussionsbedarf zur Verfügung – immer ab 13.30 Uhr im Freiraum in der Milchstraße.



Queere Grüße von der Autorin Tina Flügel

Text und Fotos: Tina Flügel



QUEER

DAS 8. WUPPERTALER

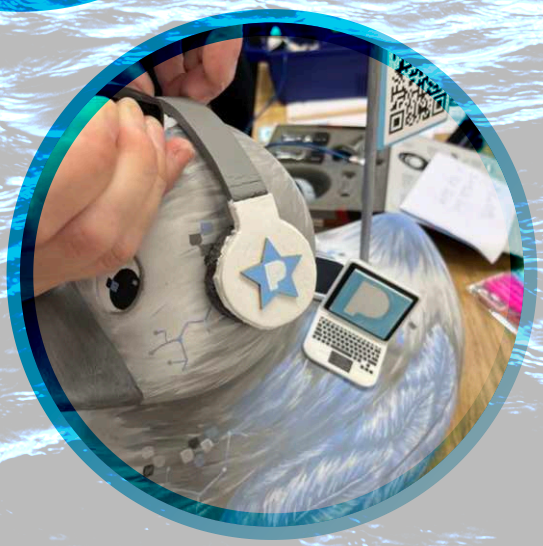




Am 5. September hat das 8. Wuppertaler Entenrennen stattgefunden und wir waren mit der PIKSL-Ente (unter der Fahne des forum e.V.) sowie der proviel-Ente wiederholt dabei. Der Tag war geprägt von einer tollen Stimmung sowie vielen kreativen und bunten Enten, die zur Schau gestellt wurden. Sogar das Wetter hat mitgespielt und so wurde der Tag zu einer runden Sache. Und wie man schon allein bei der PIKSL-Ente sieht, beginnt der Feuereifert bereits bei der Entstehung.









ENTENRENNEN



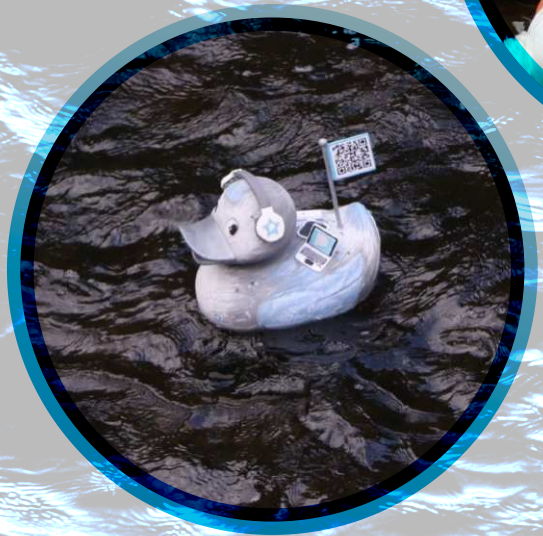
Was ist eigentlich das Wuppertaler Entenrennen?
Das Prinzip ist einfach: Man kauft ein Entenlos, das einer nummerierten Rennente zugeordnet ist. Anschließend werden die Enten gemeinsam in die Wupper gesetzt. Die Ente, die am schnellsten das Ziel erreicht, gewinnt den Hauptpreis. Auch die nachfolgenden Enten können Preise gewinnen.

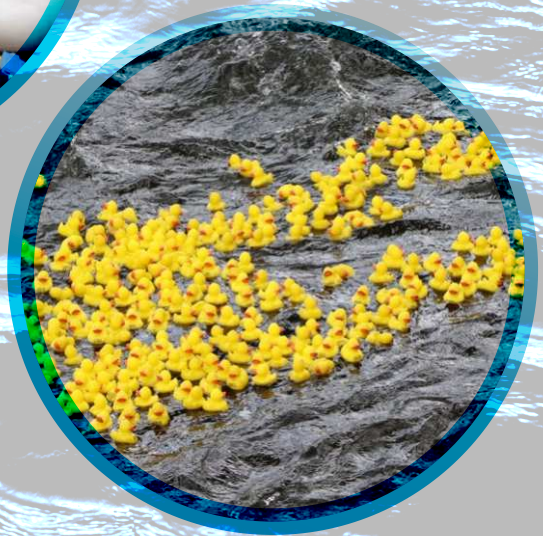
Das Besondere: Die Veranstaltung dient nicht nur der Unterhaltung. Mit dem Kauf eines Loses unterstützt man gleichzeitig soziale Projekte in Wuppertal.











Der 1. Sichtbarkeitstag

Liebe Menschen am Standort Farbmühle:
SAVE THE DATE 18. November 2026
Ein besonderer Tag für Respekt und Miteinander

Liebe provielerinnen und provieler, habt ihr schon vom **Sichtbarkeitstag zum Gewaltschutz** gehört?

Am **18. November 2026** ist es soweit: Zum ersten Mal findet bei proviel und forum ein besonderer Aktionstag rund um das Thema **Gewaltschutz** statt.
Die Idee zu diesem Tag hatten viele Menschen gemeinsam: der Werkstattrat, die Frauenbeauftragten, Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen sowie Ulrich Rehwald und Irmgard Bracht. Wir möchten uns zeigen!

Jeder Mensch hat das Recht auf Respekt, Sicherheit und einen wertschätzenden Umgang.

Wo: **Farbmühle 8a**
Wann: **10:00 bis 15:00 Uhr**

P

Eingeladen sind alle Werkstattmitarbeiter*innen, Maßnahmeteilnehmer*innen und Fachkräfte von proviel und forum am Standort Farbmühle.

Schon jetzt vormerken!

Der Sichtbarkeitstag bietet eine tolle Gelegenheit, sich auszutauschen, Neues zu lernen und gemeinsam ein Zeichen für Respekt und ein gutes Miteinander zu setzen.
Und: Für die Milchstraße ist im Frühjahr 2027 ebenfalls ein Sichtbarkeitstag geplant!

Was erwartet euch an diesem Tag?

Ihr könnt euch informieren, Fragen stellen, neue Menschen kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen. Wir wollen gemeinsam überlegen:

- Was bedeutet Gewaltschutz eigentlich?
- Wo fangen Grenzüberschreitungen an?
- Wie können wir gut und respektvoll miteinander umgehen?
- Wer hilft mir, wenn ich Unterstützung brauche?

Spannende Gäste und interessante Themen

Es kommen verschiedene Expertinnen und Experten zu Besuch.
Das **PIKSL-Labor** zeigt, wie man sich im Internet besser schützen kann und informiert über Cybermobbing und digitale Gewalt.

zum Gewaltschutz



Außerdem spricht **Michael Katzer**, ein erfahrener Experte für Gewaltschutz. Mit ihm wollen wir über die spannende Frage diskutieren: **„Gewaltschutz und Arbeitsschutz: Wo werden Grenzen überschritten?“**

Unser Marktplatz der Möglichkeiten

An unterschiedlichen Ständen stellen sich verschiedene Beratungs- und Hilfsangebote vor. Unter anderem sind dabei:

- der Landschaftsverband Rheinland (LVR)
- die Polizei (Opferschutz)
- die Frauenberatungsstelle
- das Frauenhaus
- die queere Beratungsstelle Inside-out
- der Werkstattrat
- die Frauenbeauftragten
- die Arbeitsgruppe Gewaltschutz

Außerdem sind weitere Anlaufstellen eingeladen. Ihr könnt Fragen stellen, Informationen bekommen und Euch vor Ort austauschen.

Mitmachen erwünscht!

Neben vielen Gesprächen und Informationen wird es auch kleine Workshops und Aktionen geben. So könnt ihr das Thema Gewaltschutz auf unterschiedliche Weise kennenlernen.

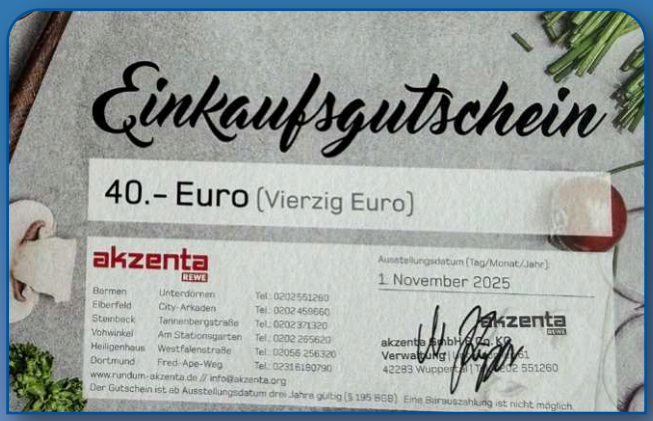
Und natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt! Freut euch auf leckere Snacks und einen **Waffelstand**.

Kommt vorbei, macht mit und entdeckt, was Gewaltschutz mit unserem Alltag zu tun hat! Wir freuen uns auf einen spannenden Tag.





Vorschau auf den nächsten provieler



Wieder ein tolles Gewinnspiel

H



Spannende Abteilungsvorstellung

UND VIELES MEHR!

Impressum:
proviel GmbH / forum e.V.
Milchstraße 5
42117 Wuppertal

proviel.de
0202 / 24 508-0
info@proviel.de

Druckerei:
Lebenshilfe Remscheid
Lesota-Werk
Am Weidenbroich 25
42897 Remscheid

Verfasser:
PIKSL Labor Wuppertal

Erscheinungsjahr: 2026

provieler Redaktion



Feedback zum PROVIELER

Wir sind auf Ihre Meinung und Ihre Mitarbeit angewiesen. Selbstverständlich möchten wir auch immer besser werden. Wir freuen uns über jedes Feedback zum provieler.

Welche Artikel gefallen Ihnen besonders?

Welche Themenbereiche wünschen Sie sich?

Welche Interviews würden Sie interessieren?

Haben Sie Vorschläge/Hinweise/weitere Anregungen?
Wir freuen uns auf Ihre Zeilen:

So und jetzt noch Name vermerken, Bogen falten und in die Feedbackbox Ihrer Abteilung werfen. VIELEN DANK!

der provieler



Standort Arrenberg
Milchstraße 5
42117 Wuppertal

Standort Unterbarmen
Farbmühle 13
42285 Wuppertal

proviel.de

CAP-Markt
Am Ringelbusch 9
42113 Wuppertal
Am Eckbusch

cap-wuppertal.de