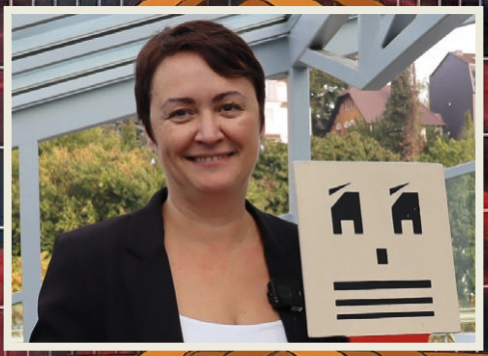
November 2025

PROVIELER

DAS WERKSTATT-MAGAZIN

NR. 70







Inhaltsverzeichnis

5 Fragen an Cedric Liepach 3
Urbaner Kunstraum-Projekt 4-5
Interview mit Frau Szirniks 6-7
Digitale Woche 8-9
Rätsel 10
Fassadenaktion Farbmühle 11
Wahlen Werkstattrat & Frauenbeauftragte 12-13
Die Familie Maus, Mäuse wie Du und ich 14-15
Christopher Street Day 16-17
Fußballturnier Hof Sonderen 2025 18-21
Pausentalk Montage 22-23
Veranstaltungen 24-25
Rezepte 26-27
Gamescom 2025 28-29
PIKSL im Aufbruch 30-31
BeWo - Freizeitfahrt 32
proVielfalt Deluxe im Tonstudio 33
Café, Möbel und Klamotten! 34-35
Spielemesse 36-37
Impressum 38
Feeback-Bogen 39

5 Fragen an Cedric Liepach

Frage 1: Wenn Sie ein Gesetz ändern oder neu machen könnten welches wäre das?

Ich würde ein Gesetz machen, das die Gleichheit aller Menschen sichert. In unserer Gesellschaft gibt es viele Perspektiven. Auch das Bildungsniveau ist unterschiedlich. Manche glauben, dass Menschen mit mehr Bildung mehr wert sind. Das finde ich falsch. Mir ist wichtig: Alle Menschen sind gleich und Vielfalt macht uns stark. Es kann nicht nur Anführer geben und nicht nur Leute, die folgen. Der gute Mix ist wichtig. Wenn jemand meint, er sei besser als andere, führt das zu Ausgrenzung. Das möchte ich verhindern.

Frage 2: Wenn Sie eine Superkraft hätten, welche wäre es?

Unsichtbar sein!

Frage 3: Was wollten Sie als Kind werden?

Polizist!

Frage 4: In welchem Film oder in welcher Serie würden Sie gerne mitspielen?

In „Friends“, aber als eigene Figur.

Frage 5: Was gehört in eine perfekt gepackte Tasche für ein Wochenende?

Auf jeden Fall Futter und Utensilien für meine Tiere. Außerdem brauche ich Wechselkleidung. Das reicht.



Text: Roland Grawe, Nilson Athimoottil

Fotos: Roland Grawe, Nilson Athimoottil

URBANER KUNSTRAUM WUPPERTAL

Der proviel Standort an der Farbmühle wird ein Teil des Open Air Museums vom Urbanen Kunstraum Wuppertal.

Im vergangenen Jahr wurde Wuppertal mehr und mehr zum Street Art Mekka.
Große, teils alte Fassaden erstrahlen in neuem Glanz und machen den Spaziergang durch die eigene Stadt neu interessant.
Manche sind sehr prominent im Stadtbild, andere eher versteckt.
So wie das neue Mural an der Farbmühle 13, welches am besten über den ALDI Parkplatz auf der Friedrich-Engels-Allee erreichbar ist.



Gerne geben wir Euch jetzt einen Einblick in das Erlebnistagebuch von Eli Bracht, stellvertretend für das PIKSL-Team:

10 Tage Zeit, wechselndes Wetter, ein gejetlagter Künstler und eine riesige Wand:
Der griechische Street-Artist namens Insane51 (Stathis Tsavalias) kommt frisch aus einer anderen Zeitzone, um in Wuppertal sein neustes Werk zu beginnen.
Doch wie werden diese großen Motive der Murals eigentlich geplant?
„Es beginnt mit dem Raum und dem Kontext. Ich recherchiere den Ort, seine Atmosphäre, Geschichte und Energie und kombiniere das dann mit Themen aus meinem aktuellen Werk. Ziel ist es immer, etwas zu schaffen, das den Ort widerspiegelt, aber auch zu meiner künstlerischen Sprache passt." antwortet der Künstler Insane51 bei einem Interview.

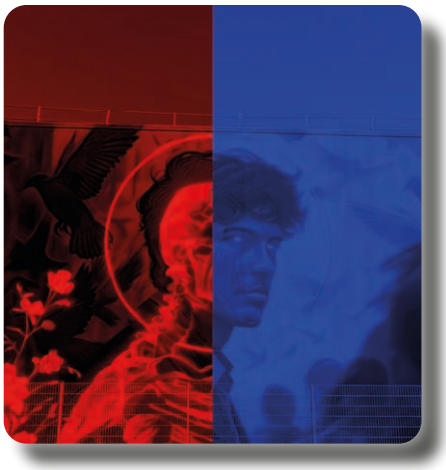


Wir als PIKSL-Team haben bereits erste Überlegungen und Vorbereitungen getroffen, um baldmöglichst mit den ersten Foto- und Videoaufnahmen loszulegen, wann es aber nun wirklich losgeht, bleibt zunächst unklar. Dienstags morgens die erste Überraschung: Bereits früh am morgen wird eine erste Skizze auf der Wand sichtbar. Der Künstler hat schon über Nacht mit den Konturen für das Mural losgelegt. Zack, der Prozess beginnt und für uns somit ein erstes und neues Kapitel im Bereich Videoproduktion. Mit einer Action-Kamera in fünf Metern Höhe, montiert an einem Stahlträger und Zaun, wird die gesamte Zeitspanne aufgezeichnet. Darüber hinaus fliegen wir mit der Drohne, machen Fotos und weitere Videoaufnahmen, um möglichst viele Perspektiven einzufangen.
Jeden Tag sind wir vor Ort und wechseln gemeinsam mit den Kolleg*innen aus der Haustechnik die Speicherkarten und Kamerabatterien am Stahlträger. Auf dem Weg zum Mural wird immer schon fleißig diskutiert, wie weit der Prozess wohl schon vorangeschritten ist und die Spannung steigt. Alle Beteiligten sind mit Leidenschaft und großen Interesse bei dem Projekt involviert.

Unsere Dokumentationsarbeit ist hier noch nicht zu Ende, denn nun beginnt der Videoschnitt (=Post-produktion) im PIKSL Labor.
Das Material wird gesichtet, gemeinsam arbeiten wir ein Konzept aus und setzen die einzelnen Sequenzen zusammen zu einem Video. Dieses kannst du dir über den **QR-Code links** noch-mal anschauen.



Anfangs kämpft Insane51 sehr mit dem Wuppertaler Wetter, denn es regnet viel und die Fortschritte gehen nur langsam voran.
Doch nach und nach füllen sich die großen weißen Flächen mit blauer Farbe. Die Konturen und Schattierungen werden zunehmend sichtbarer. Erst fast am Ende (Tag 8) zeichnet er die roten Flächen an und vollendet das Kunstwerk schließlich mit leichtem Verzug nach elf Tagen Arbeit.



Das besondere an dem Mural von Insane ist der 3D-Effekt:
Mit einer farbigen Brille oder der Anwendung auf dem Smartphone kann das Kunstwerk sowohl mit einem roten als auch blauen Filter betrachtet werden und ist in jeder Perspektive einzigartig.

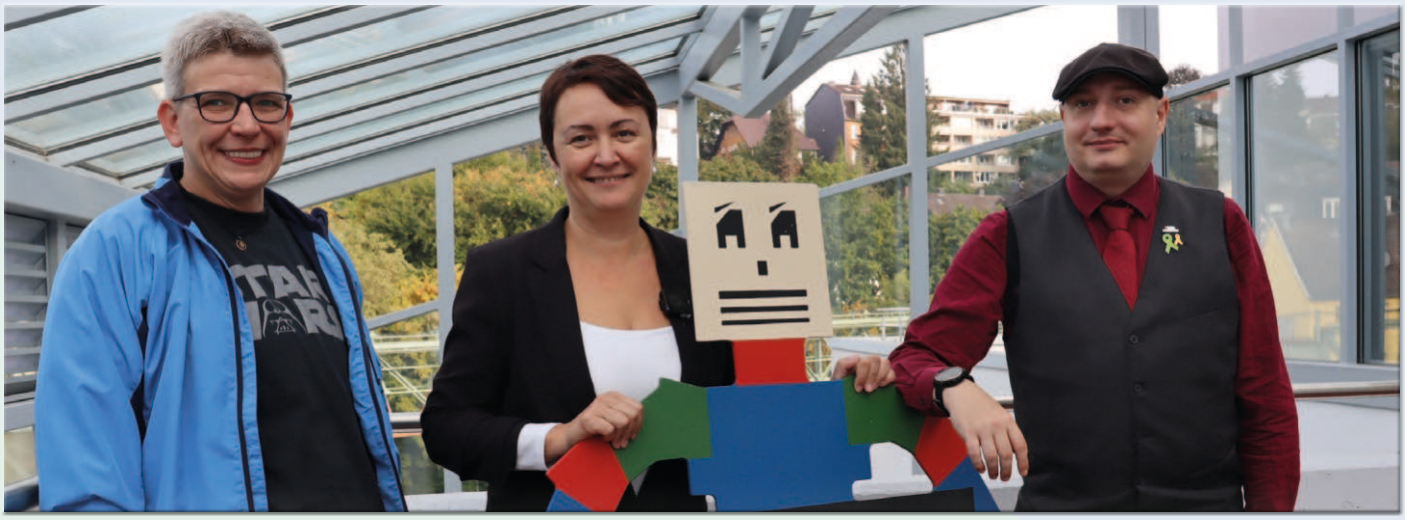


Wir haben über den Zeitraum nicht nur viel über die Entstehung von Murals gelernt, sondern auch wichtige Lernerfahrungen im Bereich Projektmanagement und Videografie gesammelt. Falls du auch Interesse an dem Thema „Videoschnitt" hast, melde dich gerne bei unserem Workshop im PIKSL Labor an.



Text: Elisabeth Bracht
Fotos: PIKSL-Team

Interview mit Frau Szirniks, Betriebsärztin



Guten Tag, wir sind Michelle Pape und Sven Beiser von der Redaktion des Werkstattmagazins „der provieler“.
Guten Tag, ich freue mich Sie kennenzulernen.

Wo wurden Sie geboren?
Geboren wurde ich in Nähe des Yssyk-Köl-Sees im heutigen Kirgisistan. Sehr schöner Ort, kann ich nur empfehlen, auch als Reiseziel. Das liegt praktisch zwischen Bergen mit Schnee auf den Gipfeln. Man kann da auch baden, obwohl das Wasser ziemlich kalt und salzig ist.



Wie war Ihr beruflicher Werdegang und wie sind Sie zu proviel gekommen?
Ich habe mein Medizinstudium in Russland begonnen und in Köln beendet. Danach absolvierte ich meine Facharztausbildung in innerer Medizin mit Stationen in der Gastroenterologie, Nephrologie und Kardiologie, zuletzt am Herzzentrum Arrenberger Straße. Um die kurative Medizin zu ergänzen, habe ich mich zusätzlich weitergebildet. Im Betriebsarztzentrum Remscheid meinen Facharzt Arbeitsmedizin erworben. Heute arbeite ich zweigleisig, einmal in meiner Praxis für Innere Medizin in Solingen und als Betriebsärztin bei proviel. Zu proviel kam ich über eine ehemalige Kollegin, Frau Dr. Urbahn, die nach Süddeutschland zog.

Wollten sie schon immer Ärztin werden?
Ja, und ich erkläre Ihnen gerne warum. Als Kind war ich sehr häufig krank und musste regelmäßig lange Krankenhausaufenthalte überstehen. Oft blieb ich dort mehrere Wochen, ohne Eltern, nur mit anderen Kindern und dem Klinikpersonal. Besonders der Alltag im Krankenhaus hat mich schon früh fasziniert. Obwohl diese Aufenthalte lang waren, verbinde ich sie nicht mit schlechten Erinnerungen. Ärzte, Schwestern und das Personal wurden für mich wie eine zweite Familie. Auch viele Freundschaften sind in dieser Zeit entstanden, weil wir oft wochenlang zusammen waren. Diese Erfahrungen haben mich nachhaltig geprägt. So entstand der Wunsch, selbst Ärztin zu werden und ich konnte mir nie vorstellen etwas anderes zu machen.

Was machen Sie so in der Freizeit?
Für mich bedeutet Freizeit, frei von einer bestimmten Aufgabe oder Rolle zu sein. Wenn ich bei proviel bin, bin ich frei von meiner Praxis, und wenn ich in meiner Praxis bin, bin ich frei von den anderen Aufgaben. Zu Hause wiederum bin ich frei vom Job. So habe ich eigentlich immer ein Stück Freizeit. Wichtig ist für mich, dass man das, was man tut, mit Freude tut – dann spürt man in

jedem Moment ein Stück Freiheit.

Was sind Ihre Aufgaben bei proviel als Betriebsärztin?

Ich beschäftige mich hier vor allem mit den gesundheitlichen Fragen der Beschäftigten. Dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen und regelmäßige Arbeitsplatzbegehungen.

proviel ist eine Werkstatt für Menschen mit psychischen und körperlichen Einschränkungen. Gibt es Besonderheiten im Vergleich zu einem normalen Betrieb?

Die Arbeit hier ist besonders, weil proviel nicht nur ein Betrieb ist, sondern auch eine soziale Einrichtung. Das bringt zusätzliche Aufgaben und Verantwortungen mit sich. Besonders wichtig ist die Gestaltung der Gespräche mit den Menschen. Der Umgang ist anders als in normalen Betrieben. Neben Vorsorgeuntersuchungen oder Sehtests gibt es hier weitere spezielle Herausforderungen. Viele Menschen kommen mit individuellen Problemen am Arbeitsplatz zu mir, sei es ergonomisch, im Umgang mit Kollegen oder fürs allgemeine Wohlbefinden. Dabei gibt es keine Standardlösungen, sondern jedes Mal ein komplexes Zusammenspiel, das wir gemeinsam erarbeiten. Oft wird unterschätzt, dass hinter meiner Arbeit viel mehr steckt als nur Vorsorgeuntersuchungen oder das Verordnen einer Brille. Genau das macht meinen Job so interessant.

Haben Sie noch Dinge auf Ihrer To-do-Liste, auf Ihrer Bucket-List? Gibt es noch irgendwas im Leben, was sie noch erreichen möchten?

Was ich unbedingt noch erreichen oder machen möchte? (Sie zeigt uns ein Buch auf dem „To Do„ steht). Das ist ein lebendes System. Ja, meine To-Do-Liste. Denken sie nicht, dass ich die extra heute zum Gespräch mitgebracht habe.



Tatsächlich ist es so, dass ich das Buch täglich benutze. Da kommen meine täglichen oder längerfristigen Sachen rein. Die arbeite ich dann ab.

Ich träume davon, einmal um die Erde zu reisen – auf der nördlichen Halbkugel im Uhrzeigersinn und auf der südlichen entgegen dem Uhrzeigersinn. Über Land würde ich zu Fuß gehen, über das Meer fliegen. Nur auf kurzen Strecken käme ein Schiff in Frage – aber ungern, denn ich werde leicht seekrank.

Wie ist denn so ihr Leitspruch im Leben?

Ja, er steht auf meinem WhatsApp Profil. „Wir sind eigentlich die Regisseure unseres Lebens."

Möchten Sie den Leser*innen noch etwas mitteilen?

Das höchste Gut das wir haben, ist unsere Gesundheit und sie sollte immer oberste Priorität haben. Deshalb ist es wichtig, gesund zu leben und alles umzusetzen, was der Gesundheit dient. Meine Botschaft lautet: Das Leben ist kurz, achten wir gut auf uns. Ich bin jederzeit für alle ansprechbar und unterstütze gerne in allen Gesundheitsfragen und anderen Bereichen.

Für mich ist proviel eine Oase für Menschen mit Besonderheiten, Integrationshintergrund oder schwierigen sozialen Situationen. Hier finden sie eine Insel der Sicherheit und erhalten die Unterstützung, die sie brauchen. Gleichzeitig erleben sie ein Stück Normalität, das ihnen sonst oft fehlt. Ich finde es faszinierend, wie proviel das ermöglicht. Diese Arbeit halte ich für etwas ganz Besonderes und für sehr wertvoll.

Vielen Dank für das Interview und dieses besondere Schlusswort.

Text: Sven Beiser und Michelle Pape

Fotos: Tatjana Schoeneweiß

Digitale Woche – PIKSL kommt in die Abteilungen













Seit Juli dieses Jahres kommen wir einmal in Monat in eine Abteilung, um Euch die digitale Welt näher zu bringen. Angefangen haben wir im Industrieservice (Milchstraße), weiter ging es dann in der Montage (Farbmühle) und in der Elektromontage.

Der Ablauf ist dabei wie folgt: wir kommen in die Abteilung und stellen die Themen vor, welche wir anbieten. Dann verteilen wir die Anmeldungen und zusätzliches Infomaterial. Ihr könnt dann 3 der aktuell 5 Themen wählen. Diese Themen sind:

1. **Risiken im Internet**
2. **Bildbearbeitung am Smartphone**
3. **Social Media**
4. **Alles über KI**
5. **Kommunikation mit What's App und & Co**

Wir holen die Anmeldungen ab und werten sie aus. Die drei Themen, die am häufigsten gewählt werden, sind dann das Programm für die Digitale Woche. Die Digitale Woche findet dann in der letzten Woche des Monats statt. Genauer gesagt am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von jeweils 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr. Keine Angst, diejenigen von Euch, die sich angemeldet haben nehmen an allen drei Terminen teil. Ihr verpasst also nichts.
Bisher wurde das Angebot gut angenommen und wir freuen uns, Euch in Eurer Abteilung auch mal besuchen zu dürfen.

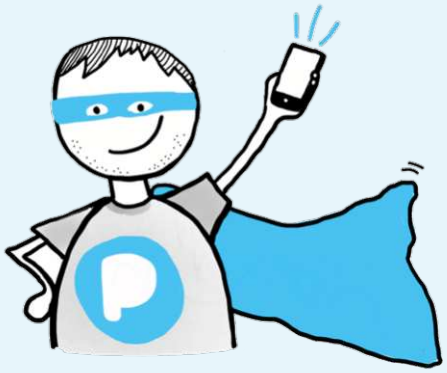
Hier ein paar Statements der bisherigen Teilnehmer

Trotz der knappen Zeit hat mich der Kurs sehr motiviert, das Gelernte direkt zu Hause anzuwenden.

Das Angebot war informativ und gut vorbereitet, und ich habe dabei eine interessante neue App entdeckt.

Besonders gut war die einfache Sprache ohne zu viele Fachausdrücke, wodurch alles leicht nachvollziehbar war.

Durch das PIKSL Labor lerne ich viel am Computer, und ich freue mich schon auf das nächste Mal, ich kann es wirklich weiterempfehlen.



Text und Fotos: Sven Beiser

Rätsel

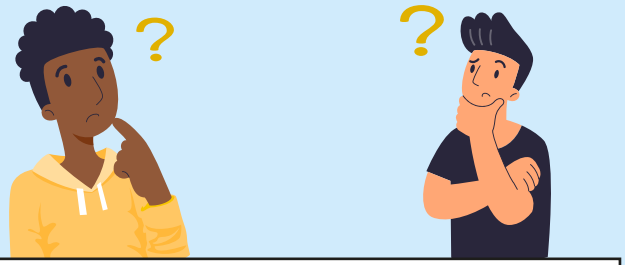
D	W	H	G	G	X	C	E	H	L	Y	D	P	S	R	D	E	M	O	K	R	A	T	I	E
H	M	E	T	R	O	P	O	L	E	Q	H	S	N	A	S	S	I	S	T	E	N	Z	W	M
J	K	E	D	J	K	D	Q	J	R	L	F	K	R	J	W	C	D	B	X	L	Z	A	F	T
B	V	M	K	S	W	U	L	K	I	M	V	O	Q	V	U	L	K	A	N	B	L	M	O	X
T	X	S	R	Y	G	L	E	T	S	C	H	E	R	Q	Q	T	W	R	G	T	K	M	U	I
L	Y	E	D	M	O	Q	L	H	D	B	B	D	V	D	R	S	X	J	D	M	Y	A	Y	B
Z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

Anleitung für das Wortsuchspiel

- Suche die Wörter in dem Buchstabenfeld.
- Die Wörter stehen waagerecht oder senkrecht. Sie gehen immer nur nach vorne.
- Umlaute sind als ae, oe, ue geschrieben (z. B. „ä“ → „ae“).

Alphabet
Archaelogie
Assistenz
Barrierefrei
Demokratie
Diversitaet
Element
Empowerment
Energie
Erfindung
Gletscher
Gravitation
Horizont
Inklusion
Integration
Kontinent
Metropole
Oper
Ozean
Partizipation
Photosynthese
Planet
Renaissance
Selbstbestimmung
Symmetrie
Teilhabe
Tradition
Vulkan
Werkstatt

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



Anleitung für das Sudoku 3×

- In jede Zeile und Spalte müssen die Zahlen 1, 2 und 3 – jede Zahl nur einmal.
- Finde heraus, welche Zahl fehlt, und trage sie in das freie Feld ein.
- Bleiben zwei Möglichkeiten, probiere eine und schaue, ob es passt.

Fassadenaktion und Graffitikurs



Von Juni bis Juli diesen Jahres hatte proviel wieder einen Graffiti-Kurs unter der Leitung von Martin Heuwold ins Leben gerufen.



Da der vorherige Graffitikurs viel zu schnell zu Ende war, entschlossen sich beinahe alle Teilnehmer*innen nochmals teilzunehmen. Dieses Mal bekamen wir sogar die Möglichkeit, eine Außenwand am proviel-Standort Farbmühle zu gestalten. Die unglaublich kreativen Ideen bei unseren anfänglichen Austauschterminen sprudelten bei allen Teilnehmern reichlich.



Auch die vorgezeichneten/skizzierten/vorbereiteten Vorschläge fanden großen Anklang. Zwischendurch probten wir draußen auf großen Pappen die ein oder andere Spraytechnik für den Umgang mit den Spraydosen, was auch allen großen Spaß machte.





Aus einigen Schnappschüssen von verschiedenen Ecken unserer „Schmierpappe“ wurde dieses Motiv ausgesucht.

Die meisten Menschen fühlen sich bei proviel wie ein Puzzleteil, das ohne die anderen Teile unvollständig ist. Mit der Zeit fügt sich alles zusammen und man wird ein Ganzes und heilt.

Text + Fotos: Claudia Conrads **Layout: Michel Kirchner**

Wahlen Werkstattrat und Frauenbeauftragte



Gerne teilen wir Euch auf diesem Wege einmal die Wahlergebnisse aus der Werkstattratswahl und Frauenbeauftragtenwahl 2025 mit:
Vorweg: die Wahlbeteiligung bei dieser Wahl hatte noch viel Luft nach oben gezeigt, liebe Kolleginnen und Kollegen. Besonders vermisst wurden die Herren, liebe Kollegen! Warum? Seht selbst:
Von über ***600*** Wahlberechtigten zur Werkstattratswahl lag die Wahlbeteiligung in der Milchstraße gerade mal bei 100 und in der Farbmühle sogar nur bei 43. 49 Wähler*innen gaben ihre Stimme per Briefwahl ab. Also insgesamt gingen für die Wahl zum Werkstattrat gerade mal ***192 (!)*** Stimmen ein.

Bei der Wahl zur Frauenbeauftragten lag die Wahlbeteiligung bei 38 in der Milchstraße, 23 in der Farbmühle und 35 Frauen stimmten per Briefwahl ab. Von insgesamt ***258*** wahlberechtigten Damen haben also ***96 (!)*** an der Wahl teilgenommen. Also knapp die Hälfte!
Wobei diese folglich ja auch ihre Stimme zum Werkstattrat abgegeben haben. Vielen Dank, liebe Kolleginnen!

Mimka Ljutic und Nicole Bienow freuen sich sehr über ihr neues Amt. Beide sind hochmotiviert und voller Tatendrang. Eine verantwortungsvolle Aufgabe. „Aber es ist auch wichtig, dass es uns gibt." betont Mimka Ljutic, die sich auf ihre zweite Amtsperiode freut. Warum sind eigentlich Frauenbeauftragte in Werkstätten so wichtig? Weil sie gezielt die Interessen, Bedürfnisse und Rechte von Frauen mit Behinderungen vertreten. Besonders hervorzuheben sind hier:

- **Schutz vor Gewalt und Belästigung stärken**
- **Gleichstellung fördern**
- **Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung stärken**
- **Ansprechpartner auf Aufgenhöhe haben**
- **Die Werkstatt für Frauen sicherer und gerechter machen**

Schön zu sehen, wie viele Menschen bei proviel motiviert sind, für ihre Werkstatt Gutes zu bewirken. Alte und neue Gesichter findet sich im neu gewählten Gremium. Wünschen wir dem neuen Werkstattrat Energie im Sinne aller Mitarbeitenden, ein wohlwollendes kollegiales Miteinander auf allen Ebenen und – wie schon in der Vergangenheit intensiv gelebt – ein positives zukunftsorientiertes „an einem Strang ziehen" mit der Geschäftsführung im Sinne der Beschäftigten und der Werkstatt.

Allzeit glückliches Händchen dem neuen Team Werkstattrat und den Frauenbeauftragten, welche wir hier gerne namentlich vorstellen:

Ergebnisse der Wahlen

Der neue Werkstattrat:



Politschke, Karl-Heinz
Montage



Neuhoff, René Olivier
Industrieservice



Mekelburg, Thomas
Montage



Schröder, Mike
Montage



Acar, Frank
Industrieservice



Kuschmierz, Tania
Montage



Valsechi, Sascha
Elektromontage

Die neuen Frauenbeauftragten:



Ljutic, Mimka
Haustechnik



Bienow, Nicole
Industrieservice

Text: Tatjana Schoeneweiß | Fotos: Tatjana Schoeneweiß/Wahlvorstand

Die Familie Maus, Mäuse wie Du und ich

Heute spricht Anna Maus für eine weiblich gelesene Person.

Text von Sven Beiser / Bilder KI generiert

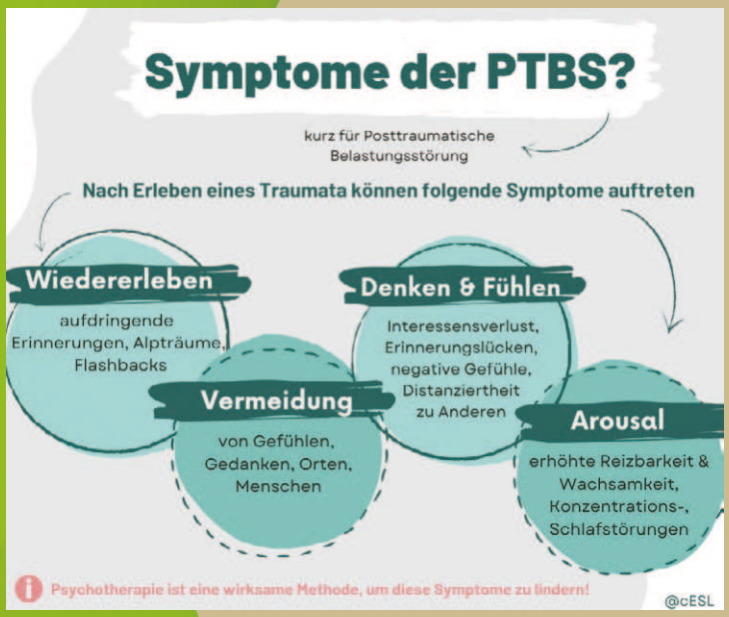


Anna Maus (weiblich gelesen)

Hallo liebe Leser*innen, zum zweiten Artikel der Serie über Auswirkungen von psychischen Erkrankungen im provieler. Zunächst möchten wir uns bedanken für das positive Feedback, welches wir für den letzten Artikel bekommen haben, wo mein Bruder Mike, für eine männlich gelesene Person über die depressive Phase einer bipolaren Störung gesprochen hat.
Dieses Mal spreche ich, Anna Maus, für eine weiblich gelesene Person mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung, kurz PTBS. Wie jede psychische Störung, hat auch diese ein großes Spektrum, wie sie sich für jede betroffene Person diese Störung auswirkt. Einen kleinen Überblick könnt ihr mit dem Infobild im Text bekommen. Auch hier gilt, es ist nur eine vereinfachte Darstellung der Erkrankung. Sie mag nicht auf jeden zutreffen. Kommen wir aber nun zu der eigentlichen Geschichte. Dieses Mal als Kurzgeschichte aus der Ich-Perspektive.

Eine Warnung vorweg, die folgende Geschichte ist durchaus in der Lage, die ein oder andere Person zu triggern. Gerade wenn man selbst an PTBS leidet. Deshalb bitte nur lesen, wenn man gerade stabil ist und sich dazu in der Lage fühlt.

Ich habe lange überlegt, wie ich beginnen soll. Am besten, wie ich zu meiner Störung gekommen bin. Das scheint mir ein guter Anfang zu sein. Es begann in meiner Schulzeit ab der 5. Klasse. Ich war von Anfang an die Außenseiterin. Warum? Nun, zunächst hatte meine Familie nicht viel Geld und so trug ich natürlich nicht die angesagten Klamotten. Daneben war ich noch recht schmächtig, beinahe magersüchtig, dies habe ich mir aber selbst damals noch nicht eingestanden. Und ich war sehr schüchtern, geradezu introvertiert.
Ich war also das perfekte Ziel für Mobbing. Und so wurde ich auch gemobbt. Die ersten zwei Jahre nur verbal, aber es tat schon weh. So wurde ich immer demütiger, man könnte fast sagen unterwürfig. Ich habe mich für Dinge entschuldigt, welche man mir vorwarf, obwohl sie erfunden waren. Ich wollte nur nicht dem Spott der restlichen Mitschüler*innen ausgesetzt sein. Irgendwann hat ihnen es nicht mehr gereicht, mich nur verbal niederzumachen. Sie begannen mich auch körperlich fertig zu machen. Ich erspare euch die Details. Es war körperlich und seelisch schmerzhaft.



Das dies nicht ohne Folgen blieb merkte ich nach der Schule, zunächst durch Kleinigkeiten. Bestimmte Dinge lösten einen Schwall von negativen Erinnerungen aus. Diese Erinnerungen sorgten dafür, dass ich mich noch schlimmer fühlte als damals, als es mir angetan wurde. Das schränkt mich in meinem Alltag mehr als nur ein. Es ist eine ständige Belastung, wenn selbst die kleinsten und normalsten Dinge einen Schub des Wiedererlebens auslösen.
Selbst im Schlaf habe ich keine Ruhe, denn im Schlaf kommen die Alpträume. Einen will ich euch erzählen:

Ich bin in meiner alten Schule auf dem Flur, ganz allein. Mein Gefühl sagt mir, dass es mitten am Tag ist. Ich prüfe die Türen, keine ist abgeschlossen. Ich kann jeden Raum betreten, mich überall umsehen. Ich verspüre dabei ein leichtes Unbehagen.

Ich versuche irgendwen zu finden. Die Verwirrung macht sich in mir breit. Ich betrete immer die gleichen Räume. Wandle immer dieselben Wege. Irgendwann erreiche ich einen der Räume für Naturwissenschaften. Ich öffne die Tür und erwarte auch diesmal einen leeren Raum vorzufinden.
Aber nein, es sind Menschen im Raum. Sie zeigen mir ihren Rücken, als würden sie vor sich etwas beobachten. Ich trete in den Raum, in diesem Moment drehen sich alle ruckartig um. Es ist meine Klasse, und sie fangen an zu lachen. Einer der Jungs fragt mich: „Warum kommst du erst jetzt?" Ich bin noch mehr verwirrt. Ich schaue auf meine Uhr, sie zeigt 06:00 Uhr morgens. Da ist doch noch keine Schule. Ich blicke aus dem Fenster. Der Anblick bereitet mir noch mehr Unbehagen. Nach dem Stand der Sonne muss es ungefähr 19:00 Uhr sein. Mein Unbehagen und meine Verwirrung steigen ins Unermessliche. Ich stehe einfach, weiß einfach nicht, was in diesem Moment passiert.
Die Lehrerin kommt auf mich zu und sagt zu mir: „Setz dich auf deinen Platz." Danach schließt sie die Tür. Ich gehe zu meinem Platz, in der letzten Reihe und setze mich. Die Lehrerin beginnt mit dem Unterricht. An einem bestimmten Punkt fängt sie an sich immer wieder zu wiederholen. Wieder und wieder und wieder, immer zu. Doch mit jeder Wiederholung verändert sich der Raum. Außer mir scheint es keiner zu bemerken, weder die ständigen Wiederholungen noch, dass der sich ändernde Raum. Der Raum wird langsam immer weniger ein Raum. Zunächst verschwindet die Decke, dann nacheinander die Wände und der Boden erstreckt sich ins Unendliche. Als nächstes lösen sich die Tafel, das Lehrerpult, die Tische und Stühle auf. Immer, wenn ein Stuhl ins Nichts gleitet, steht die betroffene Person einfach auf und macht einfach weiter als wäre nichts geschehen. Nach dem alles verschwunden ist, bin ich auf dem Spielplatz, wo ich das erste Mal zusammengeschlagen wurde. In meiner aufkommenden Panik schaue ich mich um. Um den Spielplatz herum stehen Menschen, meine Familie, meine Freunde, meine Klasse. Plötzlich stürzen sich alle auf mich und fangen an wie wild auf mich einzuschlagen. Dabei sind ihre Gesichter zu widerwärtigen Fratzen verzogen.
Dann bin ich auf einmal allein. Vor mir steht nur ein Spiegel. Ich schaue hinein. Dort sehe ich nicht mich, sondern etwas anderes. Es sieht immer sehr erschöpft aus, irgendwie hässlich. Es ist ein dunkelblaues sehr rundes Wesen, fast wie eine Kugel. Aber es hat Stummel als Arme und Beine. Das Gesicht ist nicht normal. Es ist verzerrt, verschoben, mit winzigen dünnen Augen, einer sehr großen Nase und einem schrägen und schiefen Mund. Auf dem Kopf sind nur sehr wenige Haarsträhnen. Ich will darauf zugehen, und dann erinnere ich mich, dass ich in einen Spiegel schaue. Aber das bin ja nicht ich und fange an zu schreien…

Dann wache ich auf. Ich habe noch andere Alpträume außer diesem. An Schlaf ist nach so einem Traum nicht mehr zu denken. Deshalb bin ich immer müde, unkonzentriert oder schlafe einfach vor Erschöpfung ein und kann deshalb nicht zur Arbeit. Ich bin deswegen schon sehr lange in Therapie. Nach vielen Stunden des Redens, Reflektierens und Verarbeitens bin ich zu meinem jetzigen Punkt angelangt. Ich hoffe, eines Tages eine Ausbildung machen zu können. Daran arbeite ich derzeit in meiner Therapie und auch bei proviel. Ich bin dankbar für die Möglichkeiten und Menschen bei proviel. Hier wird nicht geurteilt, denn jede Person, die hier ist, hat eine Geschichte. Das hat mir bisher sehr geholfen. Das hier gibt mir viel Hoffnung für die Zukunft. Ich drücke mir und Euch allen die Daumen. Das war meine Geschichte…

Vielen Dank für deine Geschichte. Es erfordert eine Menge Mut, so etwas zu teilen.
Geschichten sind wie Licht in der Dunkelheit – sie zeigen uns Wege, die wir allein vielleicht nie gefunden hätten. Wenn wir einander zuhören, verwandelt sich Schmerz in Mitgefühl und aus Unverständnis wächst Nähe. Jede geteilte Erfahrung ist ein Samen, für mehr Menschlichkeit und Hoffnung in unserer Gesellschaft.
Wenn auch du deine Geschichte erzählen möchtest, melde dich gerne per E-Mail an:

- **s.beiser@piksl-wuppertal.de.**
- **Betreff: Die Familie Maus und ich**

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



Christopher Street

In diesem Jahr trafen sich zum zweiten Mal Interessierte im „Café Regenbogen“, um gemeinsam einen proviel-Stand für das Straßenfest des Wuppertaler CSDs am 13.09.2025 zu planen. Also trafen wir uns ab Juli regelmäßig in einer kleinen, aber sehr engagierten Runde.
Das „Café Regenbogen“ bietet übrigens monatlich queeren Menschen und „Allies“ bzw. nicht queeren „Verbündeten“ die Möglichkeit des gemütlichen Austausches. Folgende Termine sind in diesem Jahr noch geplant:

- 3. November von 13.30-15.00 Uhr im freiraum Milchstraße und
- 1. Dezember von 13.30-15.00 Uhr im freiraum Milchstraße

Zurück zum CSD bzw. der entsprechenden Vorbereitung. Mit der Idee, ein Tombola-Rad zu bauen, kamen auch gleich tolle Ideen zur entsprechenden Bestückung mit queeren Themen und Aktionen. Hier zwei exemplarische Felder:

Wir haben viele Wünsche aufgeschrieben bekommen, nachfolgend nur einige davon:

- Ich wünsche mir von der Gesellschaft mehr Verständnis und Respekt.
- Mehr Zusammenhalt für das, was wirklich wichtig ist.
- Ich wünsche mir, dass alle Menschen gleichbehandelt werden.

War es noch zum Aufbau des Standes am Vormittag grau und nieselig, so zeigte sich doch pünktlich zum Straßenfestbeginn um 12.00 Uhr die Sonne und heiterte die Stimmung merklich auf. In diesem Jahr war die Demo deutlich länger und sichtbarer als im Vorjahr. So trafen sich die Demo-Teilnehmer*innen in Oberbarmen und marschierten über die B7 bis zum Johannes-Rau-Platz. Das darauffolgende Straßenfest lief bis 19.00 Uhr und anschließend konnte dort mit Musik noch weiter gefeiert werden. Alle Mitwirkenden von proviel hatten gute Begegnungen, tolle Gespräche und möchten auch im kommenden Jahr gerne wieder dabei sein, wenn es heißt: proviel

Vielen Dank an alle Beteiligten für ihre Ideen, Tatkraft und Dabeisein, für ihr Mitdenken, Mitmachen und Mitfühlen…
Queere Grüße, Heike Binner, MAE-Inklusion und Lena Wenzel, Fachkraft CAP-Markt





Day am 13.09.2025









Geschichte des Christopher-Street-Day (CSD) – (in einfacher Sprache)

Der Christopher-Street-Day hat seinen Anfang in New York im Jahr 1969. Damals kam es zu einem Aufstand in der Bar Stonewall Inn in der **53. Christopher Street** (daher der legendäre Name). Schwule, Lesben und Transmenschen wehrten sich zum ersten Mal gegen eine Polizeirazzia. Dieser Tag war der Start einer großen Bewegung für gleiche Rechte. Ein Jahr später, 1970, gingen in New York schon tausende Menschen für Freiheit und Anerkennung auf die Straße.

In Deutschland fand der erste CSD im Jahr 1979 in Berlin statt. Etwa 450 Menschen liefen gemeinsam über den Kurfürstendamm. Sie forderten vor allem die Abschaffung des Paragraphen 175, der Homosexualität unter Strafe stellte. Zum ersten Mal zeigten viele offen: „Wir sind stolz, so zu sein, wie wir sind."
In den 1990er Jahren wurden die CSDs größer und bekannter. Die Medien zeigten oft bunte und auffällige Kostüme. Doch es ging immer auch um Politik: um den Schutz vor Diskriminierung, um Gleichstellung vor dem Gesetz und um Sicherheit für Lesben und Schwule.

Heute sind CSDs bunte Feste und große Demonstrationen. Hunderttausende Menschen feiern in Städten wie Berlin und Köln, aber auch in kleineren Orten. Parteien, Vereine und Gruppen machen mit. Auch wenn es kommerzieller geworden ist, bleibt die Botschaft wichtig: Alle Menschen sollen gleiche Rechte haben.
Auch in Wuppertal fand am 13. Juni 2015, auf dem Johannes-Rau-Platz, der erste regelmäßige CSD statt. Seitdem gibt es auch hier Veranstaltungen, bei denen Menschen für Vielfalt, Respekt und eine offene Gesellschaft eintreten.

Foto und Text: Heike Binner

Fußball Turnier



Liebe Leserinnen und Leser des provielers, gerne berichten wir auch dieses Jahr wieder von der Teilnahme unserer proviel-Mannschaft am Traditionsturnier auf Hof Sondern am 10. September. Der Gastgeber empfing alle Spieler und Gäste bei herrlichem Sonnenschein, einem gewohnt üppigen Buffet und gelöst freundschaftlicher Stimmung.

Sofort sprang das Fussball-Feeling über, hitzige Spiele bewegten die Gemüter, Anfeuerungen aus allen Richtungen und Schulterklopfer für die Aktiven -manchmal lobend, manchmal aufmunternd -machten nach den einzelnen Spielen die Runde.

Diesmal traten insgesamt 6 Mannschaften gegeneinander an. Deutlich mehr als letztes Jahr. Es war schön zu sehen, dass jeweils auch eine Fangemeinde mitgereist war und bei den Spielzügen mitfieberte.





Mit großem Engagement und Kampfgeist hat unser Team unter der Leitung von den Trainern Erik Fentrohs und Stefan Sigl alles gegeben. Im Verlauf stellte sich aber heraus, dass dies keine leichte Nummer werden würde. Somit war auch schnell klar: die gegnerischen Mannschaften hatten in der Vorbereitung zum Turnier nicht auf der faulen Haut gelegen! An dem Erfolg des Vorjahres konnte unsere Mannschaft trotz einer großartigen Leistung leider nicht anknüpfen. Aber, was antreibt, ist der Gedanke, beim nächsten Mal wieder dabei zu sein und wer weiß, vielleicht dann mit einem glücklicheren Händchen.

Hof Sondern 2025

Dass sie siegen können, haben sie in der Vergangenheit bereits bewiesen. Um dies allerdings noch kraftvoller und geplanter umzusetzen, tragen sie den großen Wunsch nach mehr Trainingszeiten mit sich, der es den Trainern erlaubt, zu fördern und tiefer mit der Truppe in die Materie „Fußballtraining“ einzusteigen.





Alle Besucher, sowohl Mitarbeitende, Personaler und Angehörige sowie Freunde durften mit eigenen Augen erleben, welch wertvoller Beitrag die proviel Mannschaft leistet in Punkto Zusammenhalt und Miteinander.



Mehr als ein Spiel:

Schon vor dem Turnier war klar, dass es der Mannschaft vor allem um den Zusammenhalt im Team geht ...

„... ich bin froh und dankbar Teil von euch sein zu dürfen. Ihr habt mich super aufgenommen von Tag eins an."



„...Heute hat man mal wieder gemerkt, dass wir eine Mannschaft sind und zusammenhalten."

... die gegenseitige Unterstützung,







„... ich mag den Zusammenhalt." und das zählt."

Der Zusammenhalt bleibt unbesiegt!

...und natürlich der Spaß am Fußball.





„... jeder hat Einsatz gezeigt und wir haben alles reingeworfen was ging und deshalb können wir stolz auf uns sein."



„Egal was passiert, wir sind trotzdem ein Team, das immer zusammenbleibt. Egal, ob wir gewinnen oder verlieren, wir haben immer Spaß uns auf dem Fußballfeld zu treffen. Heute war einfach nicht unser Fußballtag aus verschiedenen Gründen. Wir bleiben immer Freunde!"



Auch nach dem enttäuschenden Ergebnis, hat sich nichts an dem guten Teamgeist geändert.

„Kopf hoch Leute, es kann nur besser werden."





Respekt !!!

Text: Tatjana Schoeneweiß, Roland Grawe und Michelle Pape
Fotos: Tatjana Schoeneweiß

Pausentalk Montage

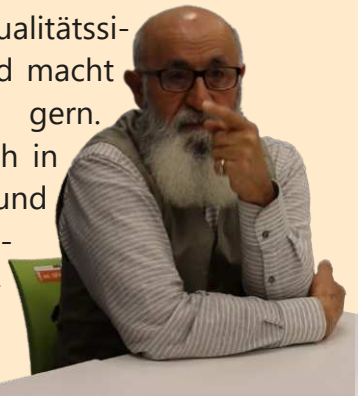


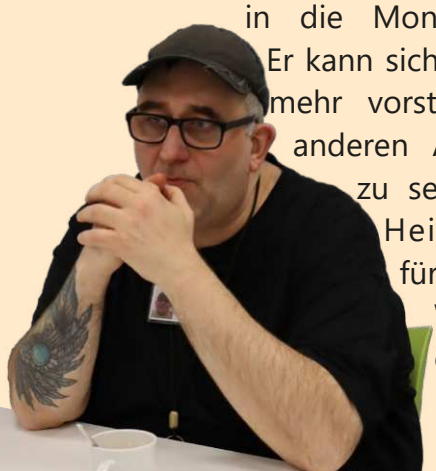


In dieser Ausgabe melden wir uns mit unserem Pausentalk aus der Montage, Vielen wegen der vergangenen umfangreichen Produktion von Kinderfahrzeugen des Kunden PUKY in unserem Hause noch bekannt unter dem Namen Rollermontage. Die Montageabteilung in der Farbmühle beschäftigt rund 190 Menschen. Es wird in verschiedenen Arbeitsbereichen montiert, geschraubt, gewogen, alles läuft Hand in Hand. Natürlich darf hier auch die Qualitätssicherung nicht fehlen. Zum Pausentalk begrüßen uns **Sascha Hubert** und **Haydar Pektas**. Sascha Hubert ist bereits seit vielen Jahren mit der Qualitätssicherung betraut und macht diese Arbeit auch gern. Sowieso fühlt er sich in der Abteilung wohl und kommt mit allen Kolleginnen und Kollegen gut aus, weil er jeden einfach so nimmt, wie er ist. Auch Haydar Pektas kommt gerne zur Arbeit, schätzt das Miteinander in seinem Arbeitsbereich und ist eigentlich bei proviel rundum zufrieden.



Wir treffen Haydar Pektas und Sascha Hubert in der Kantine Farbmühle bei einem Morgenkaffee. Die Stimmung ist kollegial. Beide erzählen gerne aus ihrem Arbeitsalltag. Haydar Pektas ist bereits seit 2008 bei proviel. Nach seinem Start bei provieliert und nach seiner Reha kam er direkt in die Montage-Abteilung. Er kann sich auch gar nicht mehr vorstellen, in einer anderen Abteilung tätig zu sein. Er montiert Heizungsstangen für den Kunden Wemefa und er schätzt sehr,





dass in seinem Bereich ein ruhiges Arbeitsklima herrscht. „Eigentlich geht alles automatisch. Alle wissen, was sie machen sollen."

Sascha Hubert ist seit 2018 bei proviel. Auch er startete bei provieliert und siedelte nach der Reha in die Rollermontage um. „Ich fühle mich da, wo ich jetzt bin, sehr wohl, ich bin in der Qualitätssicherung. Da kann ich viele Aufgaben und auch Verantwortung übernehmen. Ich habe mir über die Zeit schon viele Bereiche angeschaut aber in der QS fühle ich mich wirklich an wohlsten." erzählt Sascha Hubert. „Zu meinen Kunden gehören z.B. SAG, Industrielas und Stahlwille."



Eigentlich haben sie auch gar keine Verbesserungsvorschläge oder Wünsche. Das Einzige, auf was Sascha Hubert noch hinweisen möchte, aber die Küche betrifft, ist, dass es vielseitige Essensangebote gibt, auch z.B. für Vegetarier, er aber Low Carb-Angebote vermisst. Er würde sich auf mehr ketogene Essensangebote freuen, für all diejenigen, die diese aus gesundheitlichen Gründen bevorzugen.





Ansonsten ist das Klima in seinem Arbeitsbereich gut und wertschätzend. „Es gibt wohl in jeder Firma Kollegen, mit denen kommt man besser zurecht und mit anderen weniger. Das ist normal. Aber man muss ja nicht mit allen Kaffee trinken gehen."
Sascha Hubert ergänzt: „Man muss einfach jeden so nehmen wie er ist, dann kommt man auch mit allen gut zurecht."
Viel wichtiger, da sind sich beide sofort einig, ist, dass immer genug zu tun ist. Nichts sei schlimmer als Langeweile. „Ich habe immer was zu tun, sonst bin ich unglücklich. Ich muss immer knöstern."

Apropos Anleiter. Wie läuft es eigentlich mit dem „Du" und „Sie"? Beide lächeln und finden übereinstimmend, dass das Miteinander in der Abteilung entspannter geworden ist. Jeder entscheidet selbst, was das Du und Sie angeht. Das ist jetzt noch viel lockerer geworden, überhaupt kein Krampf. Sascha Hubert findet die Entwicklung sehr gut. „So könnte ich auch nicht arbeiten, wenn da jemand ganz starr auf ein „Sie" bestehen würde, nur, weil er Fachkraft ist und sich da selbst auf einen Sockel hebt. Das geht gar nicht. Ich finde es sehr wichtig, dass wir alle zusammenarbeiten, wir alle brauchen einander mit den unterschiedlichen Verantwortlichkeiten in den Bereichen. Man merkt sofort, wenn ein Rädchen nicht ins andere greift."

Wir möchten uns bei Haydar Pektas und Sascha Hubert für ihre Zeit bedanken und wünschen Euch alles Gute und weiterhin viel Spaß und Freude in Eurer Montageabteilung.



Text und Fotos: PIKSL Team

Veranstaltungen im Dezember

Südstadt Matinée · Jan Röttger NetzwerkCafé-Konzert



Der Wuppertaler Musiker Jan Röttger reißt mit Gitarre und Gesang Genregrenzen ein. Auf der Bühne vereinen sich wilder Akustik-Pop mit emotionaler Selbstreflexion, Singer-Songwriter-Melancholie mit Punk-Attitüde und stimmlicher Leidenschaft. Fest verankert im künstlerischen Umfeld seiner Heimatstadt hat sich der Sänger einen Namen gemacht – dank Songs, die trotz der klassischen Kombination Gitarre und Gesang ihren ganz eigenen unnachahmlichen Charakter bewahren.
VERANSTALTER Hospizdienst »Die Pusteblume«
Wann: So, 28. Dezember 2025 ab 11:00 Uhr
Wo: NetzwerkCafé, Blankstraße 41, 42119 Wuppertal
Der Eintritt ist frei.

Quelle: wuppertal-live.de

Büchermarkt



Büchermarkt der Wuppertaler Tafel
Jeden **1. Sonntag im Monat, 9–15 Uhr**
12.000 saubere Bücher zum kleinen Preis:
Romane, Kinderbücher, Krimis, Bildbände
und mehr.

Der Büchermarkt hat **jeden Mittwoch von 9 bis 16 Uhr** geöffnet.
Alle Bücher sind geprüft und gut.
Das Geld hilft der Wuppertaler Tafel.

Kostenlose Parkplätze gibt es auf dem Hof vor dem Büchermarkt - Kleiner Werth 29

Quelle: wuppertaler-tafel.de

Flohmarkt Vohwinkeler Straße

Der große regelmäßige Samstagsflohmarkt in Vohwinkel!
Termine im Dezember 2025 -Jeden Samstag von 6:00 bis 15:30 Uhr:



Der Flohmarkt findet auf den Parkplätzen an der Vohwinkeler Straße 121 - Nähe Sportpark Vohwinkel in Wuppertal statt.

Quelle: flohmarkt-wuppertal.de

Text: Michel Kirchner, Fotos: wuppertal-live.de, wuppertaler-tafel.de, flohmarkt-wuppertal.de

Weihnachtsfreuden



Herzlich willkommen zum fröhlichen Nachmittag!
Wir **basteln, backen, singen und werkeln** zusammen.
Dies findet in der Historischen Stadthalle statt.
Es gibt eine große Tombola.

„Weihnachtsglanz und Plätzchenduft“ ist eine Familienveranstaltung in der Historischen Stadthalle Wuppertal.
An vielen Stationen gibt es ein schönes Weihnachtsprogramm.

Wann: Mo, 1. Dezember 2025 von 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mendelssohn Saal - Historische Stadthalle Wuppertal

Eintritt: Frei

Quelle: stadthalle.de

Wuppertal singt Weihnachten

Was passiert dort:
Viele Menschen singen gemeinsam Weihnachtslieder am
21.12.2025 um 16:30 Uhr im Stadion am Zoo
Es gibt bekannte Lieder wie „Oh du Fröhliche“,
„Macht hoch die Tür“ und „Kling Glöckchen“.
Auch internationale Lieder wie „Jingle Bells“ und
„We wish you a merry Christmas“ werden gesungen.



Mit wem: Der Gospelchor NewCityVoices und der Kinderchor der „Antoniusmusik“ begleiten das Singen.
Außerdem tritt die Band „Oppaband“ mit dem Wuppertaler Schlager „Tippen tappen Tönchen“ auf.

Warum: Das Singen soll ein Zeichen für Gemeinschaft und Zusammenhalt in Wuppertal setzen.
Es ist für alle Menschen offen, egal welchen Alters oder Hintergrunds.

Quelle: wsv1954.de

Eintritt und Spende: Tickets kosten 5 Euro und gibt es unter: **www.ticket-onlineshop.com**

Campus Weihnachtsmarkt

Der Campus Weihnachtsmarkt ist am Mittwoch,
10. Dezember 2025. Er beginnt um 14 Uhr.
Ort: Foyer im Gebäude K auf dem Campus Grifflenberg.

Leckeres Essen und Getränke, z.Bsp. Glühwein,
Kakao und Bratwurst.
Weihnachtliche Dekoration und Musik.
Stände mit selbstgemachten Sachen von den Fachschaften.
Eine schöne, gemütliche Atmosphäre.

Alle sind eingeladen: Studierende, Mitarbeiter und Gäste.
Der Eintritt ist frei.



Quelle: marketing.uni-wuppertal.de

Text: Michel Kirchner, Bilder: Michel Kirchner, Stadthalle.de, marketing.uni-wuppertal.de,

Rezept Apfelrösti








Zutaten für 2 Portionen:

- 1½ Äpfel, z. B. Braeburn
- 1½ EL Sultaninen oder Rosinen
- 500 ml Apfelsaft
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- ½ Zimtstange
- 200g Brot vom Vortag
- 1 EL Butter
- Zimtzucker zum Bestreuen

Zubereitung Apfelrösti: ca. 30min

1. Äpfel samt Schale vierteln, entkernen und in Schnitze schneiden. Mit Rosinen, Apfel- und Zitronensaft, Zucker und Zimtstange aufkochen. Ca. 5 Min zugedeckt knapp weichköcheln lassen. Zimtstange herausnehmen.
2. Brot in Würfel schneiden. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Brotwürfel darin goldbraun rösten.
3. Apfelkompott dazugeben und kurz weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Zimtzucker bestreuen.



Zutaten Vanillesauce für 2 Portionen:

- 1 Vanilleschote
- 2 EL Zucker
- 250 ml Sahne
- 2 Eier

Zubereitung Vanillesauce: ca. 15min

1. Eigelb und Eiklar trennen.
2. Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen.
3. Vanilleschote, Mark, Zucker und Sahne in einen Topf geben, vermischen, aufkochen und 10 Min ziehen lassen. Danach Vanilleschote herausnehmen.
4. Die Eigelbe verquirlen und mit dem Schneebesen in die Sahne einarbeiten.
5. Die Masse langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis sie dickflüssig zu werden beginnt.

Text: Sven Beiser
Bilder: KI generiert

Rezept:
Sylter Gaumenschmaus

Zutaten:

4 gr. Kartoffeln
250g Garnelen
1.Becher saure Sahne
1-2 Eßl. Sahne
1 Bund Schnittlauch
2 Knoblauchzehen
3 Eßl. Zitronensaft
Pfeffer und Salz





Zubereitung Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und trocken tupfen, mit Öl etwas einreiben und in Alufolie wickeln.

Im Backofen bei 220° ca. 75 bis 90 min. backen.
Die Garzeit verkürzt sich, wenn die Kartoffeln 20 min. vorgekocht werden.

Zubereitung Saure Creme:

1 Bund Schnittlauch
200g saure Sahne
3 Eßl. Zitronensaft
2 Eßl. Sahne
Pfeffer & Salz



Zubereitung Garnelen:

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Garnelen darin leicht anbraten. Mit Zitronensaft Pfeffer, Salz und Knoblauch abschmecken.



Text und Fotos: Tom Priemer

Gamescom 2025

Die Gamescom 2025 war vom 20.08. bis 24.08.25 wieder auf dem Gelände der „Koelnmesse“.

Nachdem ich im letzten Jahr das erste Mal zur Gamescom gegangen war, hatte ich mir für dieses Jahr vorgenommen, besser vorbereitet zu sein… das hat teilweise ganz gut geklappt. Meine Partnerin und ich hatten Faltsitze dabei, damit wir nicht auf dem Boden sitzen mussten. Getränke und einige Snacks waren ebenso mit an Board.

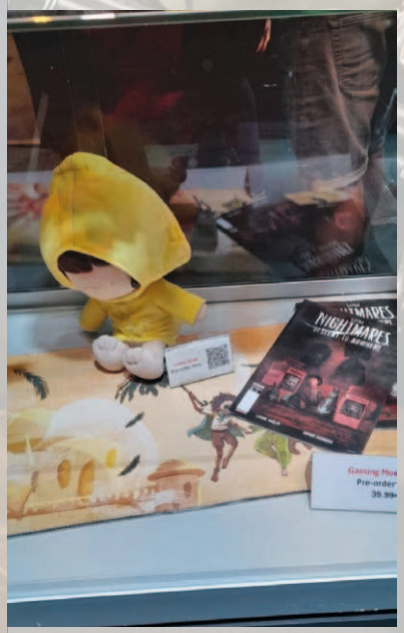


Der Punkt mit der Wegeplanung hat trotz vorheriger Recherche nicht so gut funktioniert.



Dieses Jahr waren wir wieder Donnerstag und Freitag auf der Gamescom unterwegs und wir hatte eigentlich einen klaren Plan: Tag 1 stöbern, Merchandise Hallen besuche und den Cosplay Bereich besuchen, Tag 2 früh da sein und Games ausprobieren. Aber wie es so oft ist, kommt es anders, als gedacht.

Tag 1 haben wir zunächst wie geplant begonnen, mit dem Treffen eines befreundeten Creator und Stöbern durch die Hallen. Wir haben jede Menge Cosplayer (Leute, die sich wie Charaktere aus Spielen, TV-Serien, Comics, usw. verkleiden) und „Furries“ (vom englischen *fur* = Fell: Leute, die sich wie vermenschlichte Tiere verkleiden) gesehen und fotografiert. Das war unglaublich. Gefühlt waren es mehr als letztes Jahr. Nachdem wir die Hallen 8, 7 und 6 durchquert hatten, sind wir zu den Merchandise Hallen (5.1 und 5.2) gegangen, um mal zu schauen, ob wir was zum shoppen finden. Leider hat mir meine körperliche Gesundheit einen Strich durch den Plan gemacht, sodass meine Partnerin Halle 5.2 allein erkunden musste, während ich mich mit meinem Faltsitz in einem ruhigen Bereich erholte.
Danach wollten wir noch in die Hallen 9 und 10.1 und 10.2, aber leider war es inzwischen so spät, dass es Zeit war zu gehen.
Auf dem Weg nach Hause haben wir überlegt, wie wir was am nächsten Tag angehen. Unser Plan war, es schon früh da zu sein, um Spiele zu testen und die Halle 9 und 10.1 und 10.2 zu erkunden.



Tag 2 hat anders begonnen als gedacht… mein Körper wollte mehr Regenerationszeit haben und wir sind später gestartet als geplant. Aber wir hatten genug Zeit und wollten den ganzen Tag auszunutzen. Also haben wir unsere Sachen gepackt (Getränke, Snacks, Faltsitze und



Co.) und sind in aller Ruhe zur „Koelnmesse" gefahren. Wir haben in Halle 10.1 angefangen und sind dann in Halle 10.2 gegangen. Das war der „Retro- und Familien-Bereich". Es gab einige Retro-Games zu sehen und testen, um zu erleben, wie das Spielen „damals" so war. Ich habe die Möglichkeit genutzt, meiner Partnerin zu zeigen, wie ein „Commodore C64" aussieht und welche Grafik die Spiele hatten, welche Speichermedien es gegeben hat (von Kassette über Floppy Disk bis zur Diskette) und welche Zusatzgeräte (z.B.: Joystick) es gab und wie sie ausgesehen haben. Wir hätten auch an einem alten Spieleautomaten klassische Spiele wie z.B.: *Pacman* spielen können. Aber wir haben uns dagegen entschieden und haben einfach nur gestöbert.
In dem „Familien-Bereich" gab es dann einen Parkour wie bei der Show *Ninja Warriors* und verschiedene andere Aktivitäten (z.B. ein Indoor-Spielplatz) die wenig bis nichts mit dem Thema „Gaming" zu tun hatten.

Wir haben uns dazu entschieden zu schauen, wie lang die Warteschlangen waren. Also sind wir in Halle 6 (*ANNO 117*) gegangen, um festzustellen, dass über 2 Stunden Wartezeit bevorstanden, bis man für 30 Minuten das Spiel testen kann.
In Halle 9 war unter anderem der auf Fahrzeugsimulatoren spezialisierte Entwickler *Aerosoft* zu finden, welcher einige neue und auch alte Spiele gezeigt hatte. Zum Beispiel hatte er den *Bus Simulator* und *Notruf 112 Firefighter 3* zum Testen bereitgestellt. Außerdem war ein großer Bereich von *Nintendo* in Halle 9, wo *Super Mario Kart* auf der Nintedo Switch gespielt werden konnte. Der Gewinner bekam sogar einen kleinen Preis!

Nachdem meine Partnerin dann sogar nocht *Little Nightmares 3* testen konnte nach rund 40 Minuten Wartezeit, haben wir uns für die weitere Planung nach draußen gesetzt. Das viele Stehen und Warten war phasenweise wirklich anstrengend und ich habe gemerkt, dass ich aufgrund meiner körperlichen Probleme den 2. Tag der Gamescom vorzeitig beenden musste.
Also haben wir unsere Sachen gepackt und sind zur Heimreise aufgebrochen.

Mein Fazit der Gamescom:
1. Vorbereitung mit Faltsitzen beibehalten, ggf. eine Alternative suchen.
2. Einen Trolli schon am 1. Tag zum Transport mitnehmen.
3. Planung, was in welcher Halle ist und wie man dort hinkommt, verbessern.



Text und Fotos: Jan Stanjek

PIKSL im Aufbruch

Unser Piksl im Aufbruch startet durch

Am 15.07.25 eröffnete unser neues PIKSL Labor im Aufbruch am Arrenberg, ergänzend zum schon bestehenden PIKSL Labor in der Hofaue.
Die Eröffnung war ein voller Erfolg. Neben Hans Georg Walter (Vorstand Aufbruch am Arrenberg e.V.) hielt auch Christoph Nieder Nieder (Geschäftsführer proviel GmbH) eine Rede, wir gestalteten für die Besucher KI – Bilder als Action Figur oder Anime Stil (Japanischer Zeichentrick Stil), je nach Wunsch der Kunde und wir hatten tolle Gespräche. Es gab Snacks und Getränke und es fand ein allgemeiner Austausch statt. Schönerweise konnten wir sogar schon den ersten Besuchern bei digitalen Problemen helfen.
Die Veranstaltung war gut besucht und es herrschte eine großartige Stimmung.



Hans Georg Walter, Vorstand Aufbruch am Arrenberg e.V





Text: Patrick Spies
Foto: PIKSL Team



Werbeaktion im Escape Center Wuppertal

Nun haben wir im PIKSL im Aufbruch, unserem PiA, auch schon eine Weile geöffnet und haben auch bereits so einigen Besuchern aus der Umgebung helfen können, ob nun beim Einrichten eines Handys, oder Aufspüren verloren gegangener Emails und der Übertragen von Handyfotos aufs Laptop. Das sind nur einige Beispiele. Das Angebot wird gut angenommen und die Menschen freuen sich, dass wir nun auch hier am Arrenberg vertreten sind. So sagte z.B. eine Kundin, dass es schön ist, dass es uns hier gibt, da sie jetzt nicht immer ihre Nichte/Neffen oder Enkelin fragen müsste. Wir freuen uns über so viel positives Feedback und wir sind auch über den Arrenberg hinaus sichtbar und schlagen auch gerne unsere Beratungszelte überall auf, wo wir Menschen helfen können. Digitale Teilhabe sollte keine Hürde sein, sondern ein einfacher Zugewinn.







proVielfalt Deluxe

im Tonstudio





Am 25.09.2025 gab es für unsere Musikgruppe ein ganz besonderes Event. Unter der Leitung von Jan Röttger hatten wir Gelegenheit in Wuppertal ein Tonstudio zu besuchen und einmal „hautnah“ mitzuerleben, wie eine professionelle Musikproduktion zustande kommt.
Zunächst wurden uns die Räumlichkeiten gezeigt und wir waren sehr beeindruckt von der technischen Ausstattung des Aufnahmeraumes. Moderne Mischpulte, Mikrofone, Kopfhörer und Aufnahmegeräte stellen sicher, dass bei der







Aufnahme die besten Ergebnisse erzielt werden. Besonders spannend fanden wir die Bearbeitung eines Live-Konzertes auf DVD, bei der störende Geräusche entfernt, Timing-Probleme korrigiert und die Aufnahme bearbeitet wurde, um eine perfekte Version zu erstellen.
Wir bedanken uns bei Jan Röttger und dem Team des Tonstudios für diese interessanten Einblicke.

Text: Roland Grawe
Foto: Jan Röttger

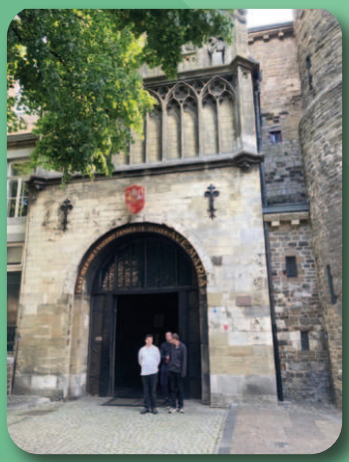
BeWo - Ferienfreizeitfahrt

Dormio Resort in Maastricht

Am Montagvormittag den 02.06.2025 fuhren 14 Klient*innen in zwei Gruppen ins schöne Dormio Resort nach Maastricht.
Frau La Porte fuhr mit unserem BeWo-Bus und Herr Braß mit den anderen sieben Klient*innen per Zug.
Vor Ort erwartete uns ein wunderschönes Resort mit unzähligen einzelnen Häusern, was einem kleinen Städtchen gleichkam. Wir hatten für unsere Ferienfreizeit drei Häuser angemietet und für die Betreuer*in ein Appartement.



Der erste Abend wurde traditionell gemeinsam mit selbstgekochten Spaghetti Bolognese eingeläutet. Täglich wurde eigenständig in den Häusern Frühstück zubereitet und abends ein zuvor besprochenes Essen gemeinsam gekocht. An einem Abend wurde auf Wunsch zusammen gegrillt, was ein besonderes geselliges Erlebnis war



Täglich wurde ein Programm angeboten, um die Gegend in und um Maastricht kennen zu lernen.
Bei der Stadtführung durch Maastricht haben wir viel gesehen. Ein besonderes Highlight war am Rande der Altstadt, die aus dem zwölften Jahrhundert stammende Kirche. Innen drin schien die Zeit stehengeblieben zu sein. Das war sehr beeindruckend.

Am nächsten Tag folgte eine selbstorganisierte Stadtbesichtigung auf der anderen Seite der Maas, die auch sehr urig und sehenswert ist.
Es folgte eine weitere Fahrt in die Innenstadt für diejenigen, die das ein oder andere noch nicht gesehen hatten und es gab die Möglichkeit, auch mal etwas shoppen zu gehen.

Ein weiteres Highlight war die Schifffahrt auf der Maas durch Maastricht hindurch: Bei Kaffee und Kuchen erhielten wir ausführliche Infos über die Stadtgeschichte und Architektur – absolut empfehlenswert.



Jeder hatte während der Freizeit auch die Möglichkeit, selbst etwas zu unternehmen, wie Fahrrad zu fahren oder in der Anlage abends gesellig in ein Lokal zu gehen.
Selbstverständlich fand auch zusätzlich zweimal nach dem Frühstück die obligatorische Schwimmgruppe mit Herrn Braß in der auch dort vorhandenen Schwimmhalle statt. Besonders beliebt war die dortige Wasserrutsche, die einigen großen Spaß bereitet hat.
Am Freitag ging es wieder zurück nach Wuppertal und auch wenn es zwischendurch mal in der Gruppe etwas turbulent zuging, war es für alle doch eine sehr schöne und interessante gemeinsame Ferienfahrt in eine wirklich sehr außergewöhnliche Stadt.

Text und Fotos: Andreas Braß

Café, Möbel und Klamotten!

Beratungscafé Hier & Da Heckinghauser Str. 152

Öffnungszeiten Montag bis Freitag: 08:30 bis 17:30 Uhr



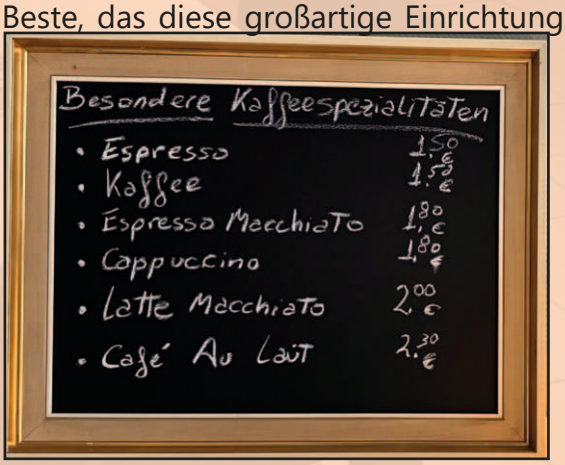
Am 28.10. durften wir das Beratungscafé „Hier & Da“ Heckinghausen kennenlernen. Schon beim Eintritt waren wir mehr als überrascht von positivem Ambiente, welches uns willkommen hieß. Am Eingang befand sich zu unserer rechten eine vielseitige Auswahl von Handarbeiten, die mit Liebe in den Werkstätten der Gesa angefertigt werden. Die Preise sind human, für jeden Geldbeutel ist etwas dabei.



Wir wurden von Herrn Frank Leonhardt freundlich begrüßt und kurz herumgeführt. Der helle Innenbereich lädt mehr als nur auf einen schnellen Kaffee ein, man fühlt sich richtig behaglich. Herr Leonhardt erzählte uns während der Führung, dass er sich auf gewisse Plätze nicht setzt, da diese eine Art Stammtisch im Café bilden. Dort sitzen Personen, für die das Café mehr als nur ein Ort zum Essen und Trinken ist. Für sie ist dies ein Ort der Begegnung und der Pflege von sozialen Kontakten. Die meisten seien fast täglich da. Im Laufe des Gespräches kam Herr Sebastian Pafundi dazu, der eigentliche Leiter des Cafés.

Beide erzählten uns, wie wichtig das Café für das Quartier ist, sowohl für die Gäste als auch für die Mitarbeiter. Die Mitarbeiter sind allesamt Maßnahmeteilnehmer vom Jobcenter Wuppertal. Sie fühlen sich dort abgeholt. Sie haben sich von Menschen, die keinen Bezug zur Gastronomie haben, zu Menschen entwickelt, welche motiviert Verantwortung übernehmen und sich als „Visitenkarte“ des Cafés verstehen.

Leider ist zurzeit die Finanzierung für das nächste Jahr noch nicht gesichert. Wir hoffen für alle das Beste, das diese großartige Einrichtung in Heckinghausen bestehen bleiben kann, sowohl für die Gäste als auch für Mitarbeiter.



Wenn Ihr wollt, schaut doch mal vorbei. Die aktuellen Preise für Getränke seht Ihr auf dem Foto, Frühstück und Mittagessen kosten maximal 7,50€ pro Portion. Wir können Euch sagen, am Tag unseres Besuches hat es herrlich geduftet. Leider hatten wir keine Zeit das Essen zu probieren. Aber alle anwesenden Gäste hatten bei dem Duft aus der Küche ein Lächeln auf den Lippen.

Das Café „Hier & Da“ in Heckinghausen findet Ihr in der Heckinghauser Straße 152.

Brockenhaus Hünefeldstraße 20



Das **Brockenhaus** in Barmen bietet auf 600 Quadratmetern gut erhaltene Möbel, Kleidung, Haushaltswaren und mehr – gespendet oder aus Haushaltsauflösungen. Träger sind u. a. die Diakonie Wuppertal und das Jobcenter. Neben dem Verkauf verfolgt das Brockenhaus auch neue Ansätze: Mit dem Projekt „**Brocken auf Zeit**“ können Gebrauchsgegenstände einfach ausgeliehen werden, während „**Brocken fix-it**“ Menschen zum gemeinsamen Reparieren defekter Geräte einlädt – ganz im Sinne von Ressourcenschonung und gelebter Nachhaltigkeit.

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag:
10:00 bis 17:00 Uhr.

alpha e.V. - Stoffwechsel Heinz Klunkerstraße 4



Der gemeinnützige Verein **alpha e. V.** betreibt seit 2008 den Second-Hand-Laden „**Stoffwechsel**“. Hier entstehen nicht nur neue Outfits aus gespendeter Kleidung – sondern auch neue Chancen. Frauen erhalten durch eine Beschäftigungsmaßnahme die Möglichkeit zur Qualifizierung im Verkauf, in der Schneiderei und Kommunikation. Eine eigene Kinderbetreuung erleichtert besonders Alleinerziehenden den beruflichen Wiedereinstieg.

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag:
09:00 bis 18:30 Uhr
Samstags:
10:00 bis 13:30 Uhr

VielWert Hofkamp 63



Auch das **Sozialkaufhaus VielWert** in Wuppertal-Elberfeld bietet auf 400 qm ein breites Sortiment: Möbel, Kleidung, Spielzeug, Bücher und handgefertigte Geschenkartikel – alles zu fairen Preisen. Zusätzlich werden Dienstleistungen wie Transporte, Haushaltsauflösungen und ein Stadtteilservice angeboten. Gleichzeitig unterstützt VielWert die berufliche Qualifikation und Integration von Menschen mit Erwerbslosigkeitsbiografien.

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag:
08:00 bis 18:00 Uhr

Text: Sven Beiser, Manuela Wolff
Foto: Tatjana Schoeneweiß



Die „SPIEL 2025“ in Essen

Ein Bericht von Michelle Pape, Kerstin Peiseler, und Sven Beiser



Die „SPIEL 2025“ fand vom 23.10. bis einschließlich 26.10.2025 in der Gruga Halle Essen statt. Mit diesem Mal rund 220.000 Besuchern, 948 Aussteller aus 50 Nationen, mehr als 1.700 Neuheiten auf insgesamt 77.500m² hat die SPIEL sich mal wieder selbst übertroffen. Nach 2019 wurden sowohl Rekorde bei den Besucherzahlen als auch in der Ausstellungsfläche erzielt. Der Preis für ein Tagesticket lag bei 23,50€ (ermäßigt 20,50€) und die Messe war restlos ausverkauft. Es bleibt also im Rahmen.



Wir waren für Euch am Freitag auf der größten und wichtigsten Messe für Brett-, Karten-, Rollen- und Tabletopspiele. Und was sollen wir Euch sagen. Es war mehr als voll.
Wir kamen gegen 10:00 Uhr an und es war bereits ein riesiger Andrang vor dem Einlass. Wir mussten eine halbe Stunde warten, bevor wir reinkamen. Das war auch für uns neu. Und wir sind regelmäßige Besucher*innen der SPIEL.



Alle großen bekannten Verleger von Spielen waren vertreten, aber auch viele kleine Verlage. Jeder wetteiferte um die Aufmerksamkeit der Besucher*innen um seine Neu-



heiten zu präsentieren und ggf. an die Person zu bringen. Neben klassischen analogen Spielen aller Art, kommt auch langsam die digitale Welt auf das Spielbrett. Es gibt immer mehr Spiele, für die man ein Smartphone oder Tablet braucht. Die dazu gehörige App ist kostenlos und wird in der Regel über einen Freischaltcode, entweder über Google Play oder den Apple Appstore, heruntergeladen.

Aber auch zahlreiche Händler waren vertreten und bei dem ein oder anderen konnte man ein Schnäppchen machen. Besonderes beim Spielelager und Spieleflohmarkt. Dort haben wir kräftig zugeschlagen und uns das ein oder andere Spiel gegönnt. Wobei wir immer wieder feststellen, dass *Spiele kaufen* und *Spiele spielen* zwei ganz verschiedene Hobbies sind.



Auf der SPIEL wird auch der deutsche Spielepreis vergeben. Man könnte fast sagen, der wichtigste Preis für Spiele. Die Gewinner in diesem Jahr sind:

1. Platz: *SETI: Auf der Suche nach Außerirdischem Leben* von Tomáš Holek, CGE / HeidelBÄR Games
2. Platz: *ENDEAVOR: Die Tiefsee* von Carl de Visser und Jarratt Gray, Frosted Games / Board Game Circus
3. Platz: *BOMB BUSTERS* von Hisashi Hayashi, Pegasus Spiele

Der Gewinner des Kinderpreises des deutschen Spielpreise 2025 ist:
1. *Die kleinen Alchemisten* von Matúš Kotry im Verlag CGE / HeidelBÄR Games



Es war ein langer und ereignisreicher Tag. Wir sind bestimmt auch im nächsten Jahr wieder da. Es macht einfach zu viel Spaß.

Text: Sven Beiser
Foto: Sven Beiser, Kerstin Peiseler



Eindrücke vom Tischtennis Turnier

Und zum guten Schluss noch ein paar stimmungsvolle und bewegte Fotos aus dem letzten Hallen-Tischtennisturnier vom 25.10.2025.







Text: Tatjana Schoeneweiß

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: 2025

provieler Redaktion



Finale Gestaltung, Layouts: Dominik Dobrowolski, Kevin Bleidt

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 Themebereiche 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

CAP Markt
Am Ringelbusch 9
42113 Wuppertal

proviel.de