PROVIELER

DAS WERKSTATT-MAGAZIN

NR. 69



Fußballturnier 2025



Mitarbeiterversammlung



Standort-Grillen









Pausentalk HWS



Wuppertal Barrierefrei



Exklusives Interview

Inhaltsverzeichnis

Ein Mitarbeiter stellt sich vor. Das bin ich!	3
Interview mit Christoph Nieder	4-8
proviel mobil bei display creativ	9
Die Familie Maus	10-11
Veranstaltungen etc. in Wuppertal	12-13
Rezept	14
Rätsel	15
Mitarbeiterversammlung 2025	16-17
Neujahrskicken 2025	18-21
Pausentalk: Hauswirtschaft	22-23
Aktionstag: Wuppertal barrierefrei	24-25
PIKSL macht Dich zur Anime-Figur oder zur Action-Figur	26
proviel mobil im Kulturkindergarten	27
proviel Standort-Grillen 2025	28-29
BeWo „Gemeinschaftlich wohnen und leben“	30
Schwimmgruppe in der Schwimmoper	31
Graffiti-Krippe 2024	32-33
Impressum	34
Feedbackbogen zum provieler	35

Ein Mitarbeiter stellt sich vor. Das bin ich!

Stell Dich doch mal kurz vor!

Mein Name ist Roman Krause, ich bin 47 Jahre alt und meine Leidenschaft ist die Malerei. Ich arbeite gerne mit Pastellfarben und Ölkreide, am liebsten farbenfroh, da ich auf diese Weise meine Depressionen übermale. Außerdem schreibe ich gerne über verschiedene Themen, die mich interessieren, und lese viel im Internet. Besonders interessieren mich dokumentarische Inhalte, weshalb ich mir oft Reportagen und Dokus anschaue, zum Beispiel auf Arte oder YouTube.



Foto: Nilson Athimoottil, Text: Roland Grawe

Was hast Du vor proviel gemacht?

Ich habe meinen mittleren Schulabschluss gemacht und 13 Monate Zivildienst in einer Förderschule geleistet. Danach habe ich eine Ausbildung zum Altenpfleger angefangen. Vor etwa zehn Jahren war ich schon einmal über das Jobcenter bei proviel. 2021 habe ich eine Reha gemacht, die mir gut gefallen hat – besonders, weil sich um die Mitarbeitenden dort wirklich gekümmert wird.

Welche Tätigkeiten hast Du während deiner Zeit bei proviel ausgeübt?

Ich war in mehreren Abteilungen: in der Milchstraße sowie in der Farbmühle. In der Elektromontage (z. B. Traktorschlösser bauen) und in der Holzverarbeitung. Seit über einem Jahr bin ich in der Farbmühle und mache hauptsächlich Rollermontage. Ich baue Schlösser zusammen, verpacke Produkte und habe z. B. auch Shampoo-Flaschen umetikettiert.

Wie zufrieden bist Du mit Deiner aktuellen Tätigkeit bei proviel und welche Wünsche hast Du für Deine berufliche Weiterentwicklung

Ich fühle mich in meiner Arbeit oft unterfordert und wünsche mir mehr Abwechslung und anspruchsvollere Aufgaben. Es sollte weniger Wiederholungen geben. Ich denke über einen Außenarbeitsplatz nach, aber er darf nicht zu körperlich belastend sein, da ich nicht lange stehen kann.

Gibt es einen bestimmten Arbeitsbereich, den Du gerne ausprobieren würdest, und was interessiert dich daran besonders?

Ich interessiere mich für die Igelstation. Die Arbeit mit Tieren spricht mich an, besonders weil Igel Hilfe brauchen. Ich weiß, dass es anstrengend sein kann, aber mit guter Anleitung traue ich es mir zu.

Wie empfindest du den Umgang mit Kollegen und Anleitern in deinem derzeitigen Arbeitsbereich?

Das Arbeitsklima ist gut, und ich verstehe mich mit vielen Kollegen. Besonders Frau Bube ist sehr empathisch – das schätze ich und wünsche mir mehr solche Gespräche auch mit anderen Anleitern.



Interview mit Christoph Nieder

Dieser Artikel wurde mit Hilfe von KI bearbeitet.

Geleitet von Michelle Pape und Sven Beiser (Redaktion provieler)

Wir haben für Euch ein Interview mit Christoph Nieder, dem Geschäftsführer von proviel, geführt. Wir geben Euch hier gerne eine Zusammenfassung des Interviews wieder. Das Interview begann mit einer offenen und herzlichen Begrüßung von Herrn Nieder in seinem Büro.

Guten Tag Herr Nieder, ich bin Sven Beiser. Und ich bin Michelle Pape, wir kommen beide vom PIKSL Labor. Wir haben ein paar Fragen an Sie als Geschäftsführer von proviel. Wir möchten gerne etwas über Sie schreiben für das Werkstattmagazin. Ich muss zugeben, ich bin ein bisschen aufgeregt. Sind Sie bestimmt auch.

Nein. Ich freue mich, dass Ihr hier seid, ich fühle mich gut. Das schlimmste Interview, was ich mal gegeben habe, war live aus der Schwebebahn, sonntags morgens auf Radio Wuppertal und einmal in der WDR-Lokalzeit, auch live. Also jeder Versprecher Life on Earth, da habe ich auf jeden Fall mehr Schweiß unterm Haarkranz gehabt als heute.

Die erste Frage, die wir uns überlegt haben, ist einfach. Was haben Sie eigentlich ursprünglich gelernt?

Ich habe 1990 Abitur gemacht, und anschließend Zivildienst über 2 Jahre in der ambulanten Schwerstbehindertenbetreuung. Danach habe ich von 1992 bis 1997 Betriebswirtschaft an der Uni Münster studiert und 1997 als Diplom Kaufmann meinen Abschluss gemacht. Schwerpunkte waren Marketing und Umweltmanagement.

Wie wurden Sie Geschäftsführer von proviel?

Das war ein langer Weg, Frau Pape. Nach dem Studium an der Uni Münster bin ich nach Wuppertal gegangen und habe angefangen bei der Wirtschaftsförderung zu arbeiten. Das hat ziemlich gut geklappt. Aus „dem kleinen jungen Mann" ist sehr schnell ein Prokurist der Wirtschaftsförderungsgesellschaft und anschließend ein Geschäftsführer geworden. 2007 habe ich mich dann selbstständig gemacht mit der Gründung von Rinke Connect. Einer unserer ersten Kunden war Michael May bzw. die proviel GmbH. Über ihn bekam ich Einblicke in die Organisation und wurde schließlich in den Vorstand des Trägervereins forum e.V. berufen. 2010 fragte er mich dann beim Mittagessen, ob ich ab Mai 2011 seine Nachfolge antreten wolle – was ich gerne annahm. Der 1.5.2011 war mein erster Tag hier. Michael May hat mich noch 2 Jahre hier gerne beobachtet und geguckt, was „die jungen Leute" so machen. Konnte dann aber auch gut loslassen. Immerhin war er der Gründer von proviel. Ist ja dann auch schon wichtig zu wissen, dass er ein gutes Gefühl haben kann. Den Staffelstab haben wir auf dem Sommerfest am 12.07.2013 in der damaligen Villa Media übergeben. Mit viel Vertrauen und noch mehr Zutrauen.

„Mit viel Vertrauen und noch mehr Zutrauen. So ist ungefähr die Geschichte bis zum Einstieg."

So ist ungefähr die Geschichte bis zum Einstieg.



Wie gehen Sie mit belastenden Situationen und Rückschlägen um?

In der Corona-Zeit wurden wir von ständig wechselnden Verordnungen und Unsicherheiten regelrecht überrollt. Dabei lastete eine enorme Verantwortung auf mir, denn bei proviel, im forum e.V. und im Kulturkindergarten und damit in drei unterschiedlichen Rechtskreisen, kümmerte ich mich um rund 1200 Erwachsene und 94 Kinder, während gleichzeitig erschreckende Bilder aus dem Ausland in den Hinterköpfen waren. Das war schon eine Herausforderung, die prägend war. Aktuell bringen finanzielle Engpässe, bedingt durch eingefrorene Mittel aus dem Nothaushalt des Bundes, Druck mit sich. Trotz all dieser Belastungen vertraue ich darauf, mit einem starken Team zu arbeiten und finde täglich Wege, abends abzuschalten und Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Ich glaube fest daran, stets mein Bestes zu geben und lasse mich nicht von negativen Gefühlen überwältigen, sondern nehme den Druck als Ansporn, auch in schwierigen Zeiten offen und hilfsbereit zu bleiben.

Sie würden sagen, ihre Work Life Balance ist durchaus ausgeglichen?

Meine Work-Life-Balance hat sich spürbar verbessert, seit mein Sohn vor sieben Jahren geboren wurde. Ich habe damals ganz bewusst Ehrenämter reduziert, bin aus Vorständen zurückgetreten und habe damit auch ein Stück Daueranspruch von außen losgelassen. Statt wie früher fast jeden Abend außer Haus zu sein, bin ich heute an vier von fünf Tagen um 17 Uhr zu Hause – das ist ein echter Unterschied und fühlt sich richtig gut an. Ich genieße es, Zeit mit meiner Familie zu verbringen, ohne ständig das Gefühl zu haben, mich noch irgendwo zeigen oder rechtfertigen zu müssen. Selbst so etwas Simples, wie abends den Garten zu gießen, hat heute einen beruhigenden Effekt – das hätte ich mit 35 wohl kaum so empfunden.

„Viele Leute im Hause proviel und forum sagen: „Hey Chef, du bist immer fröhlich, du lächelst immer, das gefällt uns.“

Finde ich richtig gut, denn das überträgt sich ja auch auf uns. Wenn Sie entspannt sind, ist das auch entspannt für uns.

Ich höre das sehr oft. Das wundert mich, aber freut mich auch. Viele Leute im Hause proviel und forum sagen: „Hey Chef, du bist immer fröhlich, du lächelst immer, das gefällt uns.“



Was machen Sie sonst in Ihrer Freizeit? Also Sie haben ja schon gesagt, dass Sie viel mit Ihrem Jungen spielen und der Familie unternehmen. Haben Sie noch was Spezielles, wo Sie total dranhängen? Ein Hobby zum Beispiel?

Ich versuche viel in Bewegung zu bleiben. Dadurch, dass wir einen kleinen Garten haben, ist der Garten auch mein Entspannungshobby. Ich koche gerne und bin aktiv. Sonst habe ich keine speziellen Hobbys, außer mein Leben gut zu gestalten. Und einmal im Jahr mit den Jungs auf Fahrradtour, ist immer noch ein wichtiger Bestandteil.

Was ist das Schrägste oder Verrückteste, was Sie je gemacht haben?

Mein Tandem-Fallschirmsprung war für mich

eine echte Grenzerfahrung – schräg, atemberaubend und irgendwie auch total verrückt, 90 Sekunden freier Fall von 4000 Metern Höhe. Diese und ähnliche Erlebnisse waren wichtige Kapitel in meinem Leben – sie haben mir gezeigt, wie viel möglich ist, wenn man sich einfach traut.

Nun ein ganz anderes Thema: Wir im PIKSL Labor duzen uns, egal ob Fachkraft oder Experte. Wäre das in den anderen Abteilungen auch möglich? Wenn nein, wieso nicht?

Als proviel vor über 30 Jahren gegründet wurde, war das förmliche „Sie" zwischen Festangestellten und Werkstattmitarbeitern eine bewusste Entscheidung – ein Zeichen von Respekt, gerade im Kontrast zur damals oft herablassenden Behandlung von Menschen mit psychischer Erkrankung. Die Gründer wollten damit eine echte Akzeptanzkultur schaffen. Heute, drei Jahrzehnte später, hat sich die Welt deutlich gewandelt, der Ton ist allgemein entspannter geworden. Diese Entwicklung stellt uns vor die Frage, wie wir mit Nähe, Respekt und Sprache umgehen wollen. Was früher Ausdruck von Würde war, kann heute manchmal distanziert wirken – und genau da beginnt die spannende Auseinandersetzung, die wir führen. In den letzten Jahren hat sich bei uns an vielen Standorten ein lockerer Umgang mit dem „Du" entwickelt – bei PIKSL oder bei IKEA ist das längst Alltag, nur an den Hauptstandorten halten wir noch stark am „Sie" fest. Ich habe im letzten Jahr angestoßen, darüber nachzudenken, ob wir nicht Jedem die Entscheidung überlassen – ohne Zwang, aber mit Offenheit. Die Reaktionen waren sehr gemischt: Während Viele das Duzen als zeitgemäß begrüßen, sehen andere die Gefahr verletzter Erwartungen, gerade wenn Nähe nicht auf Gegenseitigkeit beruht. Deshalb begleiten wir das Thema jetzt bewusst als Jahresschwerpunkt in unserer Gewaltschutz-AG und laden alle ein, ihre Gedanken, Sorgen und Wünsche einzubringen. Ich selbst glaube, dass man so eine Entwicklung nicht von oben anordnen kann – aber, dass der Weg zu mehr Miteinander, Lockerheit und gegenseitigem Respekt längst begonnen hat und gut unterwegs ist.

„Diese Entwicklung stellt uns vor die Frage, wie wir mit Nähe, Respekt und Sprache umgehen wollen."



Wenn Mitarbeitende und Personaler sich privat kennen? Wie offen darf man damit in der Werkstatt umgehen?

Wenn zwei Menschen hier im Haus eine Geschichte miteinander haben – ob Nachbarn oder Freunde – erwarte ich von den Personalern, dass sie das offen sagen, direkt und transparent. Ich bin da nicht irritiert, im Gegenteil, ich finde es gut, wenn man sowas früh anspricht und nicht hintenrum erfährt. Gerade bei engeren Beziehungen, vielleicht sogar Liebesbeziehungen, ist Transparenz noch wichtiger, weil es da auch um Schutzverhältnisse geht und um rechtliche Grenzen. Und wer sich nicht traut, offen damit umzugehen, sollte dann lieber auch klare Distanz wahren – sonst entstehen Ungleichgewichte, die für andere spürbar und schwer auszuhalten sind. Mir geht's am Ende darum, dass wir sauber und offen miteinander umgehen – weil das Vertrauen schafft und wir hier Verantwortung füreinander tragen.

Ich sag immer, proviel ist eine der größten Werkstätten, die am meisten mitmischen in Wuppertal. So habe ich das Gefühl. Ich weiß es nicht, aber das ist doch so, mit dem Kulturkindergarten, Ikea, Okavango?

Zu meinem Einstieg im Mai 2011 waren wir mit acht Menschen an einem Außenarbeitsplatz und läuteten damit den Weg zu einer dezentralen, berufsfeldnahen Arbeitsphilosophie „außer Haus" sein. Im September 2024 wuchs unser Team „außer Haus" auf über 100 Beschäftigte,

was uns zeigte, dass wir Angebote jenseits klassischer Werkstattstandorte geschaffen haben, wie ein Freibad mit engagierter Bademeisterin oder eine Backstube. Unser Ziel ist es, der Vielfalt der Menschen mit psychischen Erkrankungen gerecht zu werden – vom Flugzeug-Mechatronikern über ungelernte Kräfte bis zu langjährig Berufserfahrenen. Deshalb bieten wir flexible Arbeitsmodelle mit variablen Stundenzahlen, Startzeiten und Arbeitsbedingungen an, um jedem in unserer Gemeinschaft seinen persönlichen Platz zu ermöglichen.



Das nächste Thema betrifft den Renteneintritt. Gibt es bei proviel ein Format für Mitarbeiter, welche in Rente gehen oder ist da was geplant? Gerade in Bezug auf soziale Vereinsamung im Rentenalter?

Es gibt bei proviel die Arbeitsgruppe „Hallo Rente", die bereits drei Jahre vor dem offiziellen Renteneintritt Gespräche mit den Betroffenen begonnen hat, um sie auf den Übergang vorzubereiten und mögliche Vereinsamung zu verhindern. Mit dem Erreichen des Tages des Höchstalters zum Renteneintritt ist ein Verbleib bei proviel leider nicht mehr möglich, da der LVR die Zahlungen am Rentenstichtag beendet, obwohl es früher Ausnahmen gab, welche nach der Rente bleiben durften, um ihre Tagesstruktur zu erhalten. Heute gibt es nur noch zwei Optionen für weiterführende Unterstützung: über Begegnungsmöglichkeiten in einer Tagesstätte oder durch Ambulant Betreutes Wohnen. Angebote, wie Einladungen zu Treffen für Rentner können helfen, den Kontakt zu halten, sind aber meist begrenzte Maßnahmen, die den langen Alltag vieler ehemaliger Beschäftigter kaum vollständig ausfüllen.

Das ist auch meine Erfahrung aus meiner Zeit beim Stadtteilservice. Senioren waren froh, wenn wir bei Besuchen mal 10, 20 Minuten länger geblieben sind, um einfach mit ihnen zu quatschen, weil sie sonst die ganze Woche niemand haben.

Janine Roth, Abteilungsleiterin Indu, hat angeregt, verstärkt auf soziale Begegnungen zu setzen, statt den Fokus ausschließlich auf Qualifizierungsmaßnahmen zu legen. So wurden in jüngster Vergangenheit wöchentliche Treffen wie Spiele- und Töttertreffs ins Leben gerufen. Diese Treffen schaffen Raum, in dem sich Menschen besser kennenlernen und möglicherweise Freundschaften entwickeln können, die langfristig im Rentenalter unterstützen. Ziel ist es, durch solche Begegnungen der Vereinsamung entgegenzuwirken, indem Betroffene regelmäßigen Kontakt und gegenseitige Unterstützung, wie gemeinsames Kochen oder Essen, in ihren Alltag integrieren. Diese Maßnahmen sind eine wirksame Möglichkeit, die Rente sozialer zu gestalten.

„Diese Treffen schaffen Raum, in dem sich Menschen besser kennenlernen und möglicherweise Freundschaften entwickeln können, […]"

Jetzt kommen wir noch zum Thema Politik. Wie sehen Sie die aktuelle politische Lage in Verbindung mit Werkstatt für Menschen mit Behinderungen?

Ich sehe, dass der soziale „Topf" für alte, kranke Menschen oder Menschen mit Behinderung oder Fluchterfahrung insgesamt überreizt ist. Immer häufiger höre ich, dass Mittel gekürzt werden müssen. Die Zeiten, in denen großzügig verteilt wurde, sind vorbei, und wir werden uns auf Verteilungskämpfe und Priorisierungen einstellen müssen. 2022 gab es ein bedeutendes Gutachten, das empfahl, Werkstattlöhne über die Umschichtung von Grundsicherungsleistungen zu finanzieren, um Ämtergänge zu vermeiden – aber politisch umgesetzt wurde das nicht. Stattdessen diskutiert die Regierung aktuell über einen steuerfinanzierten und anrechnungsfreien Grundlohn von 150 bis 200€, ergänzt weiterhin

durch eine Arbeitsprämie. Ich bin überzeugt, dass Werkstätten ein essenzieller Schutzraum bleiben müssen, insbesondere wenn sie sich weiter in Richtung Offenheit und Inklusion entwickeln und den Menschen die Stabilität und Orientierung bieten, die sie benötigen.



Was wünschen Sie sich von der zu erwartenden schwarz-roten Koalition in Bezug auf Werkstätten? Und was genau sollten die Politiker in Augenschein nehmen, um die Situation der beeinträchtigten Menschen angenehmer zu gestalten?

Ich wünsche mir vor allem Klarheit und Stabilität. Das nicht jedes Jahr eine neue Sau durchs Dorf getrieben und man ständig wieder mit neuen Fragestellungen konfrontiert wird. Ich will eine klare Perspektive. Die heißt, proviel ist ein Ort für alle und gibt jedem die Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung, die er braucht und sich wünscht. Seinen weg gehen muss jeder selber und zwar aus eigenem Antrieb, aus tiefer innerer Überzeugung.

Gibt es noch etwas was sie uns sagen möchten?

Zusammenfassend denke ich, wir haben ein gutes Gespräch geführt, das aus verschiedenen Perspektiven genau das zusammenfasst, was grundsätzlich wichtig ist: Eine stabile, verlässliche Grundlagenpolitik, die es ermöglicht, gute Werkstattarbeit zu gestalten – offen für Übergänge und genauso für Verbleibe. Menschen sollen sich hier nicht nur wohlfühlen, sondern sich auch hinterfragen, ob sie am Ende ihrer Möglichkeiten stehen oder ob es Freude bereiten könnte, Neues auszuprobieren. Und das alles in Wuppertal, unserer Heimatstadt, die trotz Herausforderungen positiv bleibt. Besonders freue ich mich auf Projekte wie die Buga (Bundesgartenschau) 2031, solange sie auch Wuppertaler*innen mit kleinem Geldbeutel einbezieht, um diese Stadt für alle gemeinsam positiv weiterzuentwickeln. Jeder, der sich einbringen möchte, trägt dazu bei, und ich glaube, das gibt uns eine wirklich gute Perspektive.

„Ich bin überzeugt, dass Werkstätten ein essenzieller Schutzraum bleiben müssen, insbesondere wenn sie sich weiter in Richtung Offenheit und Inklusion entwickeln und den Menschen die Stabilität und Orientierung bieten, die sie benötigen."

Wir, Michelle und Sven, bedanken uns für das schöne und informative Gespräch.

Und jetzt zu Euch:

Der hier gezeigte Text ist natürlich nur eine Zusammenfassung. Das gesamte Interview ging über 1,5 Stunden. Es war sehr informativ und absolut entspannt. Ein ganz großes Dankeschön nochmal für die Gelegenheit, dieses Interview durchführen zu dürfen und für die Offenheit.

Wenn Ihr eine Idee habt, mit wem wir mal ein Interview durchführen sollen, gerne auch mit Fragen, teilt es uns mit. Am besten per E-Mail. Schickt Eure Anfrage an ***t.schoeneweiss@forum-ev.eu****.*

PROVIEL-MOBIL BEI

DISPLAY CREATIV

Text & Bilder Thomas Sauer

Im Februar gab es wieder eine proviel-mobil-Aktion bei unserem Kooperationspartner „Display Creativ“.

Vier Mitarbeiter*innen von proviel hatten die Möglichkeit, sich eine Woche lang das Unternehmen und die dort zu verrichtenden Aufgaben anzusehen und dabei kräftig mit anzupacken.
Es wurden Waren für den Kunden vorbereitet, fertig zusammengestellt und dann versandfertig





verpackt. Es wurde gebohrt und entgratet, Versandteile mit Stretch Folie umwickelt und dann in große Kartons einsortiert. Zuletzt wurden dann die fertig vorbereiteten Kartons verschlossen und mit Versandaufklebern beklebt.



Der Gruppe hat besonders gut gefallen, wie schnell sie alle von der Belegschaft aufgenommen worden sind. Am Ende waren sich alle einig, das tolle Teamwork und die gute Kameradschaft untereinander haben die Arbeit leicht gemacht und die Woche verging wie im Flug.

Einem Kollegen hat es dort so gut gefallen, dass er die Chance nutzen möchte, dort umgehend in ein Praktikum zu wechseln.

Display CREATIV GmbH & Co.KG
Design & Technik

Die Familie Maus, Mäuse wie Du und ich

Sie sprechen für Euch, wenn ihr möchtet

Text von Sven Beiser / Bilder KI generiert



Anna Maus
(weiblich gelesen)



Mike Maus
(männlich gelesen)

Hallo, liebe Leser*innen, wir sind Anna und Mike Maus. Wir sind Geschwister, sowie junge und dynamische Personen, die für Euch stellvertretend über persönliche Erfahrungen und Erlebnisse mit körperlichen und / oder psychischen Krankheiten berichten. Ihr könnt uns eure Erfahrungen und Erlebnisse mit diesen Themen erzählen. Wir bringen sie dann vollkommen anonym hier im provieler.

Je nachdem ob Ihr männlich oder weiblich gelesen werdet, erzählt dann entweder Anna oder Mike die Geschichte. Wir versuchen so, für mehr Verständnis mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft zu erreichen. Und darum brauchen wir natürlich Eure Mithilfe. Wenn Ihr uns Eure Geschichten erzählen wollt, schickt uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Familie Maus" an die Chefin der provieler Redaktion Frau Tatjana Schoeneweiß. Die E-Mail-Adresse ist: **t.schoeneweiss@forum-ev.eu**.
Sie macht dann einen Termin mit Euch und uns. Eure Identität bleibt unter uns, nur Eure Geschichte dient dann als Vorlage für die jeweilige Erzählung.

Für unsere erste Gesichte steht diesmal Mike Pate. Er erzählt Euch, wie sich jemand während einer langen depressiven Phase gefühlt hat. Und wie diese Person es geschafft hat, die depressive Phase zu überstehen und wieder auf ein stabiles Niveau zu kommen.

Hallo liebe Leser*innen, ich bin Mike und diesmal der Stellvertreter einer männlich gelesenen Person, welche an einer Bipolaren Störung mit Hang zur Tiefendepression leidet. Für diejenigen, welche mit dieser Störung nichts anfangen können, ist hier ein einfaches Schaubild, welches einen allgemeinen Überblick über die Bipolare Störung vermittelt. In dieser Grafik ist ein „typischer" Verlauf dargestellt. Aber wie bei jeder psychischen Erkrankung, gilt das nicht für alle. Jede Person erlebt die eigene Erkrankung anders. Die Geschichte sind einzelne Tage der letzten depressiven Phase.



Tag 1

05:25 Uhr, der Wecker klingelt. Die letzten Reste des Traumes verblassen in der Unendlichkeit meines Verstandes. Nein, sie verblassen nicht. Sie werden angezogen von der absoluten Schwärze, welche sich als schwarzes Loch in meinem Verstand bildet. Die Nacht, welche noch herrscht ist dagegen wie der helle Tag. Ich versuche aufzustehen. Es gelingt mir nicht. Das schwarze Loch saugt mir nicht nur die Gedanken aus der Seele, sondern auch die Kraft aus meinem Leib. In meinen Verstand beginnt die Spirale aus sich im Kreis drehenden Gedanken zu formen. Ich fühle wie ich in das schwarze Loch falle. Ich versuche mich festzukrallen. Es gelingt mir nicht. Die Kräfte des schwarzen Loches sind zu gewaltig. Ich habe keine Chance. In diesem Moment realisiere ich es. Diese Phase wird tief, sehr tief...

Tag 17

Ein neuer Tag, es ist Mitternacht, ich habe seit drei Tagen nicht geschlafen. Die Momente in denen ich kurz weggedöst bin, zählen nicht als Schlaf. In mei-

nem Verstand herrscht nur die absolute Schwärze des Schwarzen Loches. Nur die primitiven Bedürfnisse des Fleischsackes lassen mich manchmal aufstehen...

Tag 25

Ich habe geschlafen, geduscht und bin auf dem Weg zu meinem Arzt. Ich brauche Hilfe, alleine schaffe ich es nicht, den Fall aufzuhalten. Mit aller Kraft, die ich aufbringen kann, schleppe ich mich zur Praxis. Endlich angekommen. Ich weiß ich muss noch eine halbe Stunde warten bevor die Praxis aufmacht. Aber immerhin habe ich diesen Schritt geschafft. Ich setze mich auf die Treppe vor der Praxis. Ich bin an diesem Tag der Erste. Die Zeit scheint sich in die Unendlichkeit zu dehnen. Nur ein Gedanke beherrscht mein Denken: „Geh einfach wieder nach Hause. Da bist du sicher." „NEIN, ich bin hier und werde erst gehen, wenn ich mit dem Arzt gesprochen habe.", rufe ich mir selber in Gedanken zu. Die Tür geht auf und ich trete ein...

...Ich verlasse die Praxis mit einer Krankmeldung für zwei Wochen und einem neuen Rezept für Medikamente. Mit einer gewaltigen Anstrengung bewege ich mich Richtung Apotheke. Die „Maske" aufsetzen nicht vergessen. Bloß nicht anmerken lassen, dass man nicht richtig im Kopf ist. Das man in einer Tiefendepression steckt. Die dummen Kommentare ertrage ich im Moment nicht. Das falsche Lächeln der „Maske" schmerzt, wann habe ich das letzte Mal gelacht?...

Tag 39

Ich bin wieder beim Arzt, Verlängerung der Krankmeldung. Der Fall hat aufgehört, ich halte mich fest. Es kostet mich Kraft, zu mehr bin ich nicht in der Lage. Darum noch was Zeit, ich muss Kraft sammeln. Die neuen Medikamente helfen. Hoffentlich kann ich bald nach oben klettern. Der Sog des Schwarzen Loches wird schwächer...

Tag 45

Ich fange endlich an zu klettern. Heute habe ich eine Menge vor. Zuerst ins Rathaus zur Wahl. Dann in den Elektrogroßhandel. Und zu guter letzt schaue ich bei den Kollegen kurz vorbei. Mal sehen wie das wird. Ich muss das heute machen. Es wird Kraft kosten, aber nur so komme ich weiter. Ich brauche Erfolge aus denen ich Kraft schöpfen kann...

Tag 52

Ich klettere langsam aus dem Loch, ich sehe das Licht. Da muss ich hin. So langsam bekomme ich wieder einen Schlafrhythmus. Der ist zwar noch nicht ideal, aber immerhin schaffe ich es seit ein paar Tagen regelmäßig zu schlafen. Auch sehe ich meinen Körper nicht mehr als Fleischsack an. Ich habe Hunger auf Spinat, Kartoffeln und Spiegelei. Ich sollte einkaufen gehen...

Tag 58

Ich bin oben, ich bin aus dem Loch raus. Die Spirale hat aufgehört, das Schwarze Loch schrumpf ins Nichts. Seit zwei Tagen gehe ich auf der Trasse spazieren und genieße einfach, dass ich spazieren gehe. Jetzt heißt es: **aufpassen**. Die nächsten Tage sind entscheidend. Ich muss auf einem stabilen Niveau bleiben. Bitte keine manische Phase. Sonst geht das wieder von vorne los. Also, nur kleine Schritte...

Tag 61

Ich bin stabil! Ich schlafe sieben Stunden und gehe jeden Tag raus zum Spazieren und danach einkaufen. Ich koche mir meine Lieblingsgerichte, einfach für die Seele...

Tag 65

Ich habe heute meiner Sozialarbeiterin eine E-Mail geschrieben, um meinen Wiedereinstieg bei proviel zu besprechen. Morgen habe ich den Termin. Die Dunkelheit ist ein Teil von mir, ich lebe mit ihr. Ich kämpfe jeden Tag im Licht zu bleiben...

Das war meine Geschichte. Ich hatte schon lange keine Tiefendepression ohne vorherige eine entsprechend heftige manische Phase. Mittlerweile habe ich auch einen ersten Termin bei einem Psychiater und nehme bald eine Gesprächstherapie auf.

Ich hoffe meine Schilderung hat euch ein wenig Einsicht verschafft, wie ich meine Bipolare Störung erlebe. Nun zumindest den dunklen Teil. Ich hoffe, dass ich mich erst einmal nur in der emotionalen Normalschwankung bewege. Also in einer „normalen" stabilen Lage.



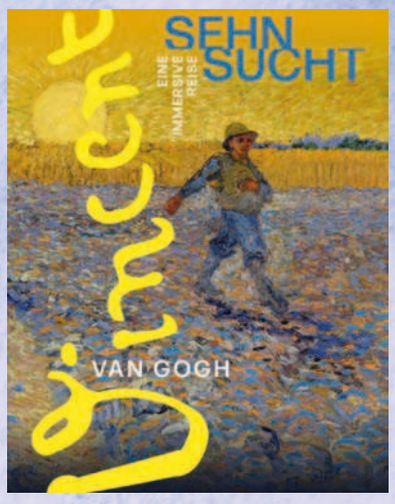
Veranstaltungen in Wuppertal 2025

Vincent Van Gogh - Sehnsucht

Eine Reise durch die Welt eines Künstlers, der das Schöne im Einfachen fand. Gelb mit Gelb und Gelb in Gelb – für Vincent van Gogh ist jede einzelne Farbe mehr als Emotion und Empfindung?

Er sah Farben als Ausdruck von Leben und Sehnsucht.

Seit dem 15. März 2025 bis zum 28. September 2025 im Visiodrom



Anfahrt:
S8, RE7 oder RE13 ab W-Hauptbahnhof bis W-Oberbarmen. Von dort ist der Gaskessel gut zu sehen und zu Fuß in 3 Minuten erreichbar.

Schwebebahn ab W-Hauptbahnhof Bis Endhaltestelle W-Oberbarmen fahren.
Auch ab hier ist der Gaskessel in 3 Minuten Fußweg erreichbar.

Eintritt: Ermäßigt 13,00 €

Quelle: visiodrom.de

Die Scottish Days 2025

am 30. und 31. August 2025

Das Event wird vom „Friends of Clan MacLaren e.V." und dem CVJM Wuppertal-Ronsdorf organisiert und feiert Schottland mit Musik, Tänzen, Ausstellungen, schottischem Essen und traditionellen Highlandgames - Ein tolles Event für die ganze Familie!

Veranstaltungsort ist der CVJM-Westbund, Bundeshöhe 6, 42285 Wuppertal

Anfahrt:
W-Hauptbahnhof:
Linie 620 bis Kapellen und 10 Minuten zu Fuß.
W-Barmen Bahnhof:
Linie 640 bis Scharpenacker Weg und 13 Minuten zu Fuß.

Eintritt:
Tageskarte:
8 € (12 € 2 Tage)
Familienkarte:
14 € (18 € 2 Tage)
Kinder: bis 1 m Eintritt frei

Quelle: scottishdays.de

CSD Wuppertal 2025

Wann: 13. September
Beginn: 12:00 Uhr
Ende: 19:00 Uhr
Wo: Johannes-Rau-Platz Wuppertal-Barmen

Der CSD ist ein Fest für Vielfalt und Gleichberechtigung und gehört zu den „**Wochen der Vielfalt**".

Die Wochen der Vielfalt finden in der Zeit vom **8. August bis 21. September 2025 statt.**



Quelle: wuppertal.de

Anfahrt:
Ab W-Hauptbahnhof mit der Schwebebahn bis Alter Markt.
Auch diverse Busse fahren zum Alten Markt.
Mit dem Zug bis W-Barmen Bahnhof.

Text: Michel Kirchner, Fotos: visiodrom.de, scottishdays.de, wuppertal.de

Kunst in Wuppertal 2025



Schon seit einiger Zeit gibt es in Wuppertal ein neues Street-Art Projekt.
Künstler aus aller Welt haben Hauswände in ganz Wuppertal zu riesigen Leinwänden umfunktioniert.
Sicherlich ist Euch schon das ein oder andere Großgemälde an Hauswänden aufgefallen.



Die Besonderheit:

Die sogenannten Wuppertaler Hoods (Nachbarschaften)
werden von internationalen Street-Art-Künstlern verschönert, bedeutet,
Hauswände werden zu Wandkunstwerken umgestaltet.

Die Gemälde ziehen sich durch die ganze Talsohle von Vohwinkel
bis hin nach Langerfeld-Mitte.

Dieses Projekt wird von dem gemeinnützigen Verein **WupperOne929 UrbanArt** begleitet.

Anbei der Link zur Karte: www.urbaner-kunstraum.de/murals/#map

Auf der Internetseite wird u.a. ein Podcast für und mit Wuppertalern aus den Hoods veranstaltet,
um einen Diskussionsprozess zum Thema „Heimat" zu starten und führen. Begleitet wird
das Ganze von verschiedenen Aktionen, wie zum Beispiel, Kunstgesprächen und Graffiti-Workshops.

Quelle: www.urbaner-kunstraum.de

Die - **Mural Wuppertal App** - zeigt Dir die oben genannten bunten Wandbilder in Wuppertal.
Du machst eine Tour – einen Spaziergang oder eine Radtour.
Die App zeigt den Weg und erklärt die Bilder. Bald gibt es auch Touren für Autos, Kinder
und Sehbehinderte.
Keine Anmeldung, keine Datensammlung.

Hier geht es zu den Touren: www.muralwuppertal.de/#touren

Quelle: www.muralwuppertal.de

Text: Michel Kirchner,Thomas Priemer, Bilder: Thomas Sauer, Quelle: talsicht-fotografie.de

Rezepte:

Soljanka

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Kassler in Scheiben
200 g Kochschinken
200 g Jagdwurst
100 g Zwiebeln
150 g Gewürzgurken
1 EL Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten
600 ml Gemüsebrühe
600 g Letschogemüse
80 g Schmand
¼ BundPetersilie
1 Zitrone
Neutrales Öl zum Braten
Salz & Pfeffer

Als **Alternative** zum Fleisch eignen sich gut:
- Tofu
- Erbsen
- oder Sauerkraut



Schritt 2:
Einen großen Topf mit etwas Öl erhitzen und darin die Wurst mit den Zwiebeln anbraten. Anschließend Tomatenmark hinzufügen und anschwitzen.



Schritt 3:
Gehackte Tomaten,
Letschogemüse, saure Gurken und Gemüsebrühe in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Alles für etwa 20 Minuten köcheln lassen.



Schritt 1:
Zuerst Kassler, Kochschinken und Jagdwurst in dünne Streifen oder Würfel schneiden.
Zwiebeln schälen und in Schreiben schneiden.
Gewürzgurken in Streifen schneiden.

Anrichten:
Soljanka anrichten,
Schmand auf die Suppe geben
und mit Petersilie
und Zitronenspalten servieren.

Foto: Eat.de

Text: Michel Kirchner

Begriffe finden

Alltag

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

Die Wörter können horizontal oder vertikal versteckt sein.

Arbeit / Einkaufen / Freizeit / Frühstück / Gewohnheit / Haushalt / Schlafen / Schule / Stress / Termine / Trinken / Verkehr

Mitarbeiterversammlung 2025

Am 13.03.25 fand die erste Mitarbeiterversammlung seit Beginn der Corona-Pandemie statt. In einer ca. 30 Minuten langen Präsentation berichteten der Werkstattrat, die Frauenbeauftragten sowie Herr Nieder darüber, wie die momentane Situation der Werkstatt aussieht und was sich in den letzten fünf Jahren getan hat.





Die **Frauenbeauftragten** Dörthe Kampmann und Mimka Ljutic erzählten darüber, wie sie vergangenes Jahr an Schulungen und Fortbildungen teilgenommen haben, um noch mehr Unterstützung für die Kolleginnen der Werkstatt bieten zu können.
Frau Kampmann wies darauf hin, dass sie seit Oktober im Amt freigestellt ist und dass beide Frauenbeauftragten jederzeit über Handy, E-Mail und die Abteilungen, in denen sie arbeiten, erreichbar sind.

Zudem teilten sie mit, dass es seit kurzem einen monatlichen Frauentreff an beiden Standorten gibt.
Ihren Vortrag beendete Frau Kampmann mit einem Appell an alle Kolleginnen, sich für die kommenden Wahlen des neuen Werkstattrats und der neuen Frauenbeauftragten aufstellen zu lassen.



Karl-Heinz Politschke erklärte zunächst, was der **Werkstattrat** macht. Dazu gehören regelmäßige Sitzungen und Fortbildungen. Im vergangenen Jahr war der Werkstattrat u.a. in Berlin zu Gast bei der SPD-Werkstatträtekonferenz und beteiligte sich dort auch an einer Demonstration.

Der Werkstattrat hat auch außerhalb von proviel Verantwortung übernommen: So wurde bspw. der Werkstattrat der Lebenshilfe Solingen beraten, nachdem diese die neulich beschlossene Erhöhung des Grundbetrags bzw. des Ausbildungsgeldes im Wert von 7€ vom Lohn der Mitarbeiter*innen abgezogen hatte. Im Gegensatz dazu wurden bei „proviel" diese 7€ NICHT abgezogen. Somit kam die Erhöhung bei uns tatsächlich bei den Mitarbeitenden an, was in Solingen nicht der Fall war.

Ein weiteres Thema war das Essensgeld: Der Mehrbedarf für ein Mittagessen liegt bei 83,60 Euro. Seit dem 1. Juni müssen Selbstzahler mit Monatsabo die Hälfte dieses Betrags selbst tragen, also 41,80 Euro.

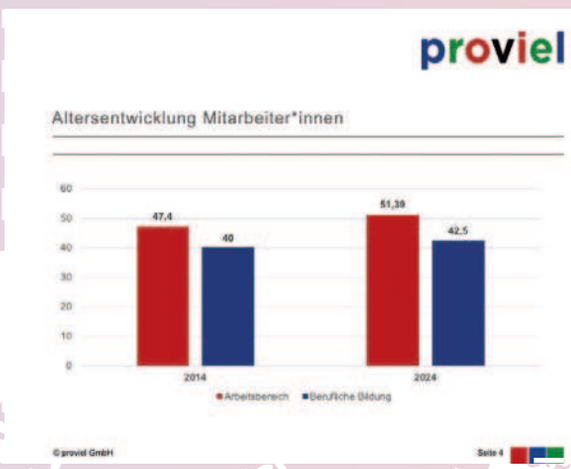
Auch das Thema Streiktage wurde angesprochen. Hierbei gilt: Bei „höherer Gewalt", etwa Streiks oder wetterbedingten Ausfällen im öffentlichen Nahverkehr, können bis zu 15 Tage Sonderurlaub im Jahr gewährt werden. Voraussetzung ist allerdings, dass der Weg zur Arbeit mind. 1,5 km beträgt oder eine nachgewiesene Mobilitätseinschränkung vorliegt. Der Sonderurlaub muss über die Anleiter der jeweiligen Abteilung beantragt werden.

Der Werkstattrat bat außerdem darum, die Feedbackboxen aktiv zu nutzen – sowohl für positive als auch für kritische Rückmeldungen. Alle eingehenden Hinweise werden gemeinsam besprochen.



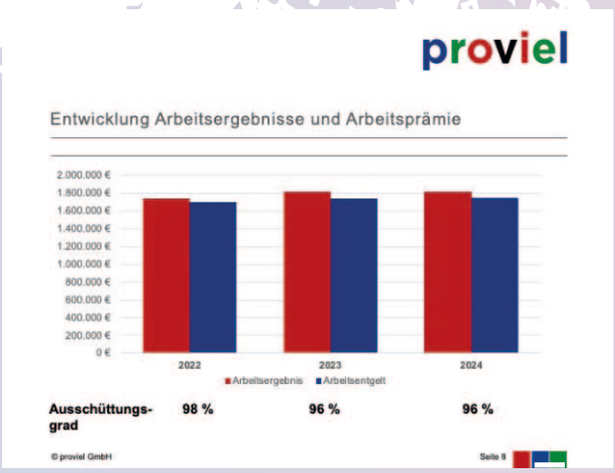
Herr Nieder berichtete, dass proviel in den letzten fünf Jahren sehr dezentral geworden ist – zeitweise waren über 100 Personen außerhalb der Milchstraße und Farbmühle tätig. Er sieht die Werkstatt mittlerweile gut in die Stadt integriert und verankert. Durch die geleistete Arbeit hat sich proviel in der Stadt viel Respekt erarbeitet.

Erstmals seit Jahren sei die Anzahl der Mitarbeitenden zurückgegangen. Das sei vor allem auf eine geringere Zahl an Personen im Berufsbildungsbereich sowie auf das steigende Durchschnittsalter der Beschäftigten zurückzuführen (oder wie Herr Nieder es spaßeshalber formulierte: dass die Mitarbeiter inzwischen „verdammt alt" sind). Immer mehr Mitarbeitende gehen in Rente, wobei der Landschaftsverband Rheinland (LVR) keine Möglichkeiten hat, eine Beschäftigung darüber hinaus zu organisieren.



Laut Herrn Nieder werden zwischen 96 und 98 % des Arbeitsergebnisses – also der Differenz aus Einnahmen durch Arbeit und betriebsnotwendigen Ausgaben – an die Mitarbeitenden ausgeschüttet. Dadurch gibt es nur geringe Spielräume zur Erhöhung der Löhne. Trotzdem liegt proviel mit seiner Arbeitsprämie über dem Bundesdurchschnitt (plus 52€) und auch über dem NRW-Durchschnitt (plus 66€).

Wer mehr verdienen möchte, muss mehr Arbeitsstunden leisten und dadurch mehr produzieren – diese Entscheidung liegt jedoch bei den Mitarbeitenden selbst. Derzeit zeigt sich ein klarer Trend zur Teilzeitbeschäftigung, die inzwischen bei deutlich über 30 Prozent liegt.



In einem Appell richtete Herr Nieder sich an die Mitarbeitenden mit der Bitte, proviel weiterzuempfehlen und mögliche Interessenten aus dem eigenen Umfeld auf die Werkstatt aufmerksam zu machen.

Eine positive Entwicklung sieht Herr Nieder im gestiegenen Interesse an Kursen: Rund 55% der Mitarbeitenden nehmen inzwischen an Kursen teil, und auch die Anzahl der Kursstunden hat zugenommen. Diese Entwicklung begrüßt er sehr, da es bei proviel nicht nur um Arbeit, sondern auch um die persönliche Weiterentwicklung geht.

Im November stehen neue Wahlen zum Werkstattrat und den Frauenbauftragten an.

Fotos und Text: PIKSL Team Datenblatt: C. Nieder

NEUJAHRSKICKEN 2025

Schöne Spiele, mega Stimmung und Gänsehautmomente...

proviel hat wieder mal ein tolles Turnier ausgerichtet. Diesmal am Samstag, den 11.01.2025 in der Sporthalle der Gesamtschule Barmen an der Adlerbrücke.

Viele Spieler waren bereits umgezogen, als das Redaktionsteam des provielers gegen 10.30 Uhr in der Halle eintraf. **5 Mannschaften** waren angereist und bereit für ein spannendes Turnier. Auf der Tribüne angekommen, staunten wir nicht schlecht, denn auch an die **40 Fans** (Freunde/Familie von Spielern) hatten sich dort eingefunden und waren bester Stimmung!

5 Mannschaften und viele Fans !!!



Die **Graf Recke Stiftung** war mit einem Kader von **10** Spielern angereist, die **Werkstätten Kreis Mettmann** sogar mit **13** Spielern, die **Werkstatt für angepasste Arbeit Düsseldorf** mit **11** Spielern. Letztere zusammen mit zwei riesen Bleche Kuchen UND **Trainer Günter Thiele** (geb. 1961). Dieser spielte seinerzeit als Bundesligaprofi u.a. für Fortuna Düsseldorf und Borussia Mönchengladbach.
Hof Sondern war mit **8** Spielern anwesend und freute sich mit 14 spielwütigen provielern auf ein spannendes Turnier.

...ein Stück Bundesliga-Geschichte

Text und Fotos: PIKSL Team

Toller Körpereinsatz!

Punkt **11.15 Uhr** wurde das erste Spiel zwischen den Mettmanner Werkstätten und Hof Sondern in der Sporthalle der Gesamtschule angepfiffen. Es folgten eine Reihe von tollen Spielen und einer großen Portion Ehrgeiz.



Schaut auch...



Das Freundschaftsspiel

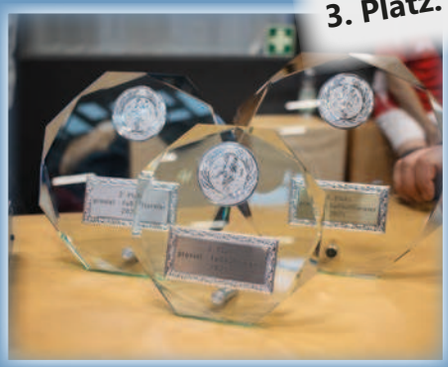
Zudem gab es noch ein wahres Freundschaftsspiel zwischen **Graf Recke** und proviel, das letztendlich erst durch Elfmeterschießen für proviel entschieden wurde.

Als die ehemaligen Trainer der proviel-Mannschaft, Nico Flick, Dirk Choryan und Michael Gebehenne als Überraschungsgäste unsere Mannschaft begrüßten und allen viel Glück für das Turnier wünschten, hatten einige Anwesende sogar Tränen in den Augen....

...ein Gänsehautmoment



Am Ende hieß es dann:
1. Platz: Hof Sondern
2. Platz: WfBaA Düsseldorf
3. Platz: proviel GmbH





Text und Fotos: PIKSL Team

Auch die provieler-Redaktion fand, es war ein schöner Tag mit spannenden Spielen und einer mega Stimmung. Dafür haben alle Anwesenden, sowohl Trainer, Spieler und Fans, gesorgt. Die Trainer, Dirk Gerlich, Benjamin Fischer, Erik Fentrohs und Stefan Sigl haben das Turnier richtig toll organisiert und geleitet! Man konnte deren Begeisterung über das Erscheinen der 5 Mannschaften, die zugesagt hatten, regelrecht spüren!

Die Verpflegung hat allerdings Hof Sondern, bei deren Turnier-Ausrichtung im September mit ihrem „üppigen" Buffet aktuell noch einfach besser drauf! ;)

Fazit der Trainer/Organisatoren des Turniers:

Ein absolut gelungener Tag, der allen Mannschaften viel Freude bereitet hat und wieder einmal zeigt, wie Sport die Menschen verbindet. Es war ein zu 100% fairer und respektvoller Wettkampf. Der Umgang zwischen allen anwesenden Spielern, Betreuern, Trainern und Zuschauern war zu jeder Zeit wertschätzend und freundschaftlich. Genau so darf und sollte ein Miteinander sein!

Es wurden bereits Gegeneinladungen ausgesprochen!



Der Trainer von Düsseldorf brachte es auf den Punkt:

„Danke für den super Samstag, hat echt Spaß gemacht!!"

Pausentalk: Hauswirtschaft Milchstraße



Die Hauswirtschaft in der Milchstraße hatte uns freundlicherweise zu einem kleinen Pausentalk eingeladen, um uns einen kleinen Einblick in ihre Tätigkeiten dort zu geben. Das Redaktionsteam des provielers bedankt sich für diese Einladung recht herzlich. Eine kleine, gut gelaunte Gruppe von 6 Mitarbeiter*innen empfing uns im Pausenraum der Hauswirtschaft. Die Stimmung war spürbar harmonisch und freundschaftlich.

Herr Kiel, Fahrer der Abteilung, fährt regelmäßig die Außenarbeitsplätze an sowie externe Kunden. Herr Kiel erklärt, wie wichtig hier Zuverlässigkeit und Gründlichkeit ist, nur so sei eine vertrauensvolle Zusammenarbeit möglich. Die Kunden müssen immer saubere und gefaltete Wäsche bekommen. Der Standard müsse schon stimmen. Das schätzen die Kunden. „Deren positives Feedback ist mir wichtig. So fühle ich mich jeden Tag gut und gebraucht."
Und er ergänzt lächelnd: „Aber natürlich bekommt man bei proviel nicht gleich die Kündigung, wenn man mal einen Fehler macht."
„Wir versuchen immer, gerade weil wir eine Werkstatt sind, so gut wie möglich abzuliefern. Der Kunde ist für uns König und der muss zufrieden sein." stimmt Frau Müller-Steinberg ihrem Kollegen zu.



Herr Olayzola hingegen ist für die Reinigung der Toiletten und Böden zuständig. Einsetzbar sei er überall, sagt er, aber seine feste Abteilung sei promotive.

Ohne uns? Unvorstellbar!

Das macht er sehr gern, aber tatsächlich gibt es, wie wohl bei jeder Arbeit, neben er Sonnenseite auch die Schattenseite: „Ich schaue eigentlich immer, dass jedem meine Absicht klar wird. Das ist wie beim Autofahren," lächelt er, „Man muss das klar signalisieren. Dafür nutze ich Vorhängekärtchen oder ich stelle den Putzwagen vor den Toilettenbereich. Aber wenn einer ganz dringend zur Toilette muss, dann lasse ich ihn auch." In der Runde wird darüber kurz diskutiert. Herr Olayzola wirkt beim Erzählen entspannt. Er ergänzt nach kurzem Überlegen: „Ich bin gelassener geworden, aber man muss auch Grenzen setzen." Herr Kiel wendet ein: „Also, wenn man da gerade putzt, muss ja nicht unbedingt jemand ausgerechnet in dem Moment da rein."
Herr Olayzola ist seit ca. 10 Jahren bei proviel und hier auch zufrieden. Herr Kiel erklärt seine Skepsis: „Die Abteilungen, die hier besonders im „Feuer" stehen, wie Küche, die Hauswirtschaft, das Lager und die Haustechnik sollten eigentlich einen Bonus bekommen und nicht nur die Frühschicht. Für mich könnten Selbstverständlichkeiten wie, „um 11.30 Uhr muss das Mittagessen fertig sein" oder „die Toiletten müssen immer sauber sein", ein bisschen aufgewertet werden."



Herr Olayzola ergänzt für seinen Bereich und stimmt dem Kollegen Kiel auch mit einem kleinen Nicken zu: „Kleine Herausforderungen gibt es schon. Manchmal werde ich auch in bestimmten Arbeits-

bereichen strikt nicht in das Personalerbüro gelassen. Die lieben wohl ihr Chaos. Ich akzeptiere das. Gründe gibt es immer. Rumärgern bringt da nichts. Ich akzeptiere dann die Situation und fertig. Das ist eben eine Arbeit, wo man viel investiert, und wenig Lob kriegt. Umso schöner ist es, wenn man dann doch mal eine positive Rückmeldung bekommt. Das freut mich dann wirklich."





Frau Müller-Steinberg ergänzt: „Also ich schätze das schon sehr, dass ich jeden Tag auf eine saubere Toilette gehen kann." Von ihr erfahren wir auch noch ein bisschen mehr über ihren Werdegang bei proviel. Sie berichtet, dass sie bereits seit über 7 Jahren in der Hauswirtschaft tätig ist. Arbeitsbeginn ist stets um 7.00 Uhr und neben ihrer Tätigkeit an der Mangel gilt sie als Allrounder in der Abteilung. Sie hat Spaß bei der Arbeit, fühlt sich sehr wohl in der familiären Atmosphäre und möchte auch gar nicht mehr woanders sein. Es werde zwar zwischen Reinigung und Wäscherei unterschieden und kleine Reibereien gibt es natürlich auch, aber grundsätzlich ist man ein Team. Und für den Fall der Fälle gibt es ja auch Gespräche und Reflexionen. Die Strukturen stimmen einfach, wie generell bei proviel. Man hat immer Ansprechpartner, aber man muss natürlich auch reden, sonst können Probleme ja auch nicht gelöst werden.



Herr Olayzola wünscht sich allerdings schon eine etwas höhere Arbeitsprämie. Für die ganze Arbeit, die man leistet, findet er diese etwas zu gering. Für seine Äußerung bekommt er sogar von den anwesenden Kollegen zustimmendes Tischklopfen. Frau Müller-Steinberg ergänzt: „Ohne Küche, Hauswirtschaft, Haustechnik und Lager liefe hier in jedem Fall nicht alles so reibungslos."



Insgesamt loben alle das selbstständige Arbeiten und die Möglichkeit darüber hinaus, sich auch kreativ zu entfalten. Besonders die Deko fürs Haus zur Weihnachtszeit ist eine Herzensaufgabe einiger Mitarbeiter*innen in der Hauswirtschaft. Alle sind sich einig, dass die Hauswirtschaft eine Abteilung mit vielseitigen Aufgabenbereichen ist.

Frau Müller-Steinberg schließt den Pausentalk mit einem Lächeln ab: „In unserer Abteilung geht es sehr fröhlich zu. Wir gehen alle nett miteinander um und das ist auch wichtig. Ich freu mich auch immer auf mein Zuhause oder wenn ich Urlaub habe aber genauso bin ich auch immer glücklich, wenn ich wieder zur Arbeit gehen kann. Denn irgendwie ist das auch mein Zuhause."

Text und Fotos: Michelle Pape, Kerstin Peiseler, Tatjana Schoeneweiß

Wir halten zusammen!

Aktionstag: Wuppertal barrierefrei



Fotos: Jan Stanjek, Text: Tatjana Schoeneweiß

Am 9. Mai 2025 war es wieder mal soweit für den Aktionstag Wuppertal barrierefrei auf dem Rathaus Vorplatz in Wuppertal Barmen! Und im Gegensatz zu 2024: was für ein Wetter! Bei herrlichem Sonnenschein und wohligen Temperaturen luden Aussteller wie Troxler, Arbeiter-Samariter-Bund, das Jobcenter, Lebenshilfe und viele mehr ein zum Plausch und zur entspannten Beratung ein aber natürlich war auch mit Bratwurst, Waffeln, Kaffee und Kaltgetränken für das leibliche Wohl aller Interessierten und Flanierenden gesorgt. Auch proviel und das PIKSL Labor waren vor Ort und dies wie immer dynamisch und bei bester Stimmung.

proviel hat sich das Thema „Wachstum“ auf die Fahne geschrieben. „Was brauche ich, um mich persönlich gut entwickeln/wachsen zu können?“
Die Antworten waren so vielfältig wie wertvoll. Hier nur ein paart Beispiele:

- Ich brauche Mut, Geduld und Vertrauen. Ich wachse mit jedem Fehler, jeder Frage, jedem Tag.
- Sich öffnen seinem und ihrem Gegenüber. Vernunft zu walten, den Respekt wahren.
- einfühlsam begegnen, die Ausgrenzung vermeiden, Würde schenken













Aktionstag: Wuppertal barrierefrei





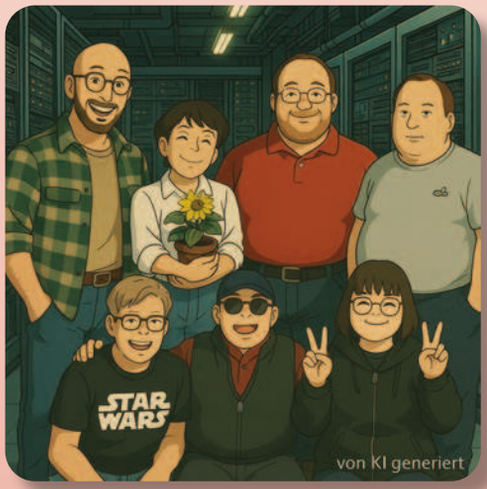
Es wurden sagenhafte 170 Postkarten beschrieben und gestaltet. Was für eine tolle Resonanz. Somit freut sich die Planungsgruppe darauf, im Herbst 3 Bäume in Wuppertal zu pflanzen. Was für ein tolles Ergebnis.

Das PIKSL Labor Wuppertal verfolgte einen anderen Plan. Wir haben jeden Besucher, der dies wollte dank KI digital zu einer Wunschfigur generiert und per Email individuell zur Verfügung gestellt
(Mehr dazu, siehe nächste Seite). Aber eines möchten wir hier nicht unerwähnt lassen: der Tag hat allen Akteuren wahnsinnig viel Spaß gemacht und noch schöner war es, die Begeisterung der Menschen zu erleben, die bei der Aktion mitgemacht haben. Sogar die Polizei hat sich ablichten lassen und immer blieb auch genug Zeit für Gespräche und freundschaftliche Fachsimpelei.

Wir freuen uns alle auf Wuppertal barrierefrei 2026!













PIKSL macht Dich zur Anime-Figur – oder zur Action-Figur!

Beim Aktionstag „Wuppertal Barrierefrei 2025“ wurde es bunt und kreativ!
Das PIKSL Labor Wuppertal hatte eine besondere Aktion dabei:
Wir haben mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (ChatGPT) aus normalen Fotos tolle Anime-Bilder oder persönlichen Aktion Figuren gemacht!
Viele Besucherinnen und Besucher haben bei uns vorbeigeschaut. Sie konnten sich fotografieren lassen und haben wenig später ein ganz individuelles Bild von sich bekommen.

Die Bilder sahen aus wie zum Beispiel aus einem Film von Studio Ghibli – mit vielen Farben und einem besonderen Stil.
Auch Polizistinnen und Polizisten, unterschiedliche Besuchergruppen und interessierte Passanten haben mitgemacht.
Alle waren begeistert von ihren Comic-Versionen!
Ob mit Controller, Football oder Abakus – mit viel Spaß und Kreativität wird aus Deinem Foto ein großartiges digitales Sammlerstück!







Du willst mitmachen ?

Dann komm gerne zu uns ins PIKSL Labor Wuppertal!
Wir machen ein schönes Foto von Dir und erstellen gemeinsam mit Dir Dein ganz persönliches Anime-Bild oder Deine Action-Figur – gerne mit besonderen Wünschen, z. B.:

- Ein Symbol auf dem T-Shirt
- Eine bestimmte Farbe im Hintergrund
- Ein Lieblings-Accessoire

Am Ende bekommst du dein Bild per E-Mail zugeschickt. Oder wir drucken und laminieren es für Dich – dann sieht es besonders schick aus.
Dafür bitten wir um einen kleinen Unkostenbeitrag.

Euer Team vom PIKSL Labor Wuppertal

Gestaltung: Sven Beiser

Inhalte KI generiert
Artikel 52 Abs. 3 EU AI Act

proviel mobil im Kulturkindergarten

Am 20. März waren wir im Rahmen von proviel mobil im Kulturkindergarten und haben dem interessierten Mitarbeiter während seiner Tätigkeit dort einmal über die Schulter geschaut und mit ihm auch kurz plaudern dürfen. Vielen Dank! Das hat großen Spaß gemacht!





Jonas Sittnewski



Hallo, ich komme aus der Haustechnik und habe schon 3 oder 4 mal an proviel mobil-Aktionen teilgenommen. Die meisten Aufgaben waren Grünschnittarbeiten. Hier im KUKI bekämpfe ich Unkraut.

Was hast du vor proviel gemacht?
Nach meiner Ausbildung zum Gärtner habe ich bei Blumen Risse gearbeitet. Leider fiel ich dann krankheitsbedingt lange aus. Jetzt bin ich schon seit 5 Jahren bei proviel. Aktuell bin ich in der Haustechnik.

Würde ein BiAp in einer Gärtnerei für Dich in Frage kommen?
Ich habe mich bereits schon im KUKI und der Feuerwehr ausprobiert. Ich bin hochemotional und es wurde schnell alles zu viel für mich. Ich werde von meinen Kollegen in der Haustechnik geschätzt, mit meinen Stärken und Schwächen. Ich fühle mich da wohl. Aber ich werde es immer wieder mal mit einem BiAp probieren. Mein Interesse gilt z.B. der Gärtnerei und Galabau.

Alexander Melloh



Hallo Alexander, erzähl doch mal ein bisschen von dir.

Ja, ich arbeite seit 14 Jahren bei proviel. Ich war auch schon mal in der Montage aber eigentlich bin ich seit Abschluss meiner Reha überwiegend im Industrieservice und mit meiner derzeitigen Lage sehr zufrieden.

Was hast Du genau gemacht bevor Du zu proviel gekommen bist?
Ich habe Abitur gemacht und bin zur Bundeswehr gegangen. Anschließend habe ich ein Jura-Studium begonnen. Aber leider bin ich dann erkrankt und habe daher keine abgeschlossene Berufsausbildung.

Und wie gefällt es Dir hier heute am KUKI im Rahmen von proviel mobil?
Also ich bin super zufrieden. Mit dem Team kann man toll zusammenarbeiten. Ich mag das auch, im Freien zu arbeiten und die Leute zu unterstützen. Es auch mal gut, was Körperliches zu machen, weil man in der Werkstatt halt sehr viel sitzt und montiert.





proviel Standort-Grillen 2025

Milchstraße



Auch dieses Jahr hatte der Wettergott gute Laune und bescherte allen Anwesenden beim Standortgrillen an den jeweiligen Standorten wunderbares Sommerwetter!









Die Stimmung war gelöst und fröhlich und das kulinarische Angebot wieder mal herausragend!







Besonders schön ist es immer wieder zu sehen, wie engagiert und gut gelaunt sich die Fachkräfte um das leibliche Wohl Aller kümmern, wie freundschaftlich der Umgang miteinander ist und, dass das Feedback insgesamt immer positiv ist.

proviel Standort-Grillen 2025

Farbmühle

Jan Röttger hatte die proviel-Band wieder zusammengetrommelt und für tolle musikalische Begleitung gesorgt. Während in der Milchstraße die Songs eher eine Art Untermalung zum Geschehen waren, trugen diese in der Farbmühle zur stimmungsvollen Aufmerksamkeit bei.









Es wurde mitgesungen und es gab viel Applaus. Ganz toll: nach dem Auftritt bekam die Band an beiden Standorten einen Extratisch mit allen kulinarischen Köstlichkeiten inkl. Bedienung durch die Personaler! DANKE an alle Unterstützer und Mitwirkende!







Insgesamt fröhlich und ausgelassen, lecker und stimmungsvoll bei herrlichem Sonnenschein. Danke und gerne wieder in 2026!



Fotos: Nilson Athimoottil, Text: Tatjana Schoeneweiß

BeWo
„Gemeinschaftlich wohnen und leben“

Das Wohnhaus in der Zeughausstraße ist 2014 in den Besitz von forum e.V. übergegangen und so umgebaut worden, dass dort Mieteinheiten für insgesamt 15 Parteien entstanden sind. Fast alle Mieter*innen sind in „unserem BeWo“ und es gibt dort auch ein kleines Appartement, welches übergangsweise Menschen zur Nutzung angeboten werden kann, die in einer Notsituation sind oder für einen bestimmten Zeitraum dort zur Ruhe kommen wollen. Die Nutzung muss jedoch im Vorfeld immer individuell abgeklärt werden.

Die Hausgemeinschaft hat sich in den letzten Jahren sehr gefestigt und viele der Bewohner:innen haben untereinander einen guten Draht, besuchen sich gegenseitig oder verbringen im Sommer gemeinsam Zeit auf der im Hinterhof gelegenen Terrasse. Auch die Gemeinschaftsküche im Erdgeschoss wird gerne für Feiern in größerer Runde genutzt.



In dem Wohnhaus befinden sich auch Büroräume für unsere Fachkräfte und so sitzen dort auch die Bezugspersonen oder Vertretungen direkt vor Ort. Damit sind bei Bedarf kurze Wege möglich und aufkommende Probleme können direkt angesprochen und bestenfalls geklärt werden. Die bestehende Nähe zu den Fachkräften vermittelt vielen Sicherheit.



Mittlerweile gibt es dort regelmäßige Gruppenangebote. Zum einen findet immer freitags eine Bewegungsgruppe statt, die von Beata Rubelowski und vertretungsweise Marco Mauritz angeleitet wird. Hier werden mit den Interessierten einfache Übungen zur Stärkung des Körpers und Erhaltung der Mobilität durchgeführt. Da die Übungen im Sitzen erfolgen, können auch gehbehinderte Menschen gut teilnehmen. Inzwischen hat sich eine feste Gruppe von 2-4 Personen gebildet. Zum Abschluss wird immer „Ballon-hochhalten“ gespielt, wobei die Teilnehmer*innen stets sehr viel Spaß haben.

Der Spieleclub, der ursprünglich in der Hünefeldstraße stattfand, ist mittlerweile in die Zeughausstraße gewechselt. Unter der Leitung von Christine Griese-Balewski werden diverse Gesellschaftsspiele in der Gemeinschaftsküche des Wohnhauses gespielt. Von „Wizard“ bis „Mensch ärger dich nicht“ ist alles dabei. Bis zu 10 Personen kommen hier wöchentlich zusammen. Da kann es manchmal etwas eng und chaotisch werden! Aber genau das scheint das Rezept für die ausgelassene Stimmung zu sein. Alle sind stets mit viel Spaß und Freude mit von der Partie.

Neben diesen beiden festen Angeboten, gibt es immer wieder auch spontane Angebote, wie z.B. ein gemeinschaftliches Frühstück, bei dem jeder was zum Buffet beiträgt, eine kleine Karnevalsfeier oder im Sommer gemeinsames Eis essen auf der Terrasse.

In der Zeughausstraße wird es nie langweilig! - Marco Mauritz

Schwimmgruppe in der Schwimmoper

Text Andreas Braß / Bilder Philip E.



Am 27. Oktober 2011 habe ich die Schwimmgruppe von der damaligen Kollegin Anja Leffler (heute Göpfert) übernommen. Es gibt die Gruppe nun also schon seit über 13 Jahren unter meiner Leitung – ganz schön lange Zeit.

Anfänglich haben wir uns alle 14 Tage getroffen und sehr bald auf wöchentliche Termine umgestellt, um die Fitness zu steigern. So wird nun jeden Donnerstag von 15:30 Uhr bis 17 Uhr gemeinsam geschwommen.

Wir ziehen unsere Bahnen in ganz unterschiedlichem Tempo, Art und Weise und es wird auch Wassergymnastik eingebaut. Die Wassergymnastik offenbart dann die jeweiligen Schwachpunkte wie „Hüfte, Nacken, Rücken …“ und ist sehr beliebt. Sie wird an jedes Bedürfnis angepasst nach dem Motto: „Jeder kann, niemand muss“, damit kein Druck entsteht oder Frust, dass ein oder andere nicht zu schaffen. Beliebt ist auch das Schwimmen ohne Beteiligung der Arme und/ oder Beine und – das ist der Lacher schlechthin - auch noch ohne Kopf 😊(Freistil).

Wenn die Gruppe aus unterschiedlichen Gründen, wie z.B. die 6-wöchige Sommerpause ausfällt, merkt Jeder, ich auch, die längere Pause. Wir sind aber sehr schnell wieder drin. Im Winter ist das gemeinsame Schwimmen eine besondere Herausforderung und wir müssen uns extra viel bewegen, um in dem sehr kühlen Wasser warm zu bleiben. Trotzdem ist die Gruppe konstant und Frau Quenstedt aus der Metallabteilung ist seit dem ersten Tag mit dabei.

Wir sind eine nette Gruppe und es macht sehr viel Spaß in sehr lockerer Atmosphäre gemeinsam zu schwimmen und etwas für die eigene Fitness zu tun. Auch ich profitiere davon. Jede BeWo-Klientin, jeder Klient, ist herzlich eingeladen, dazu zu kommen. Wir freuen uns über jeden Zuwachs!



Graffiti-Krippe 2024

„Ohne Dunkelheit kein Licht“



Foto: Philip Engels

Fotos: Christoph Schönbach

Es ist zwar schon eine ganze Weile her, aber allein schon wegen des tollen Einsatzes der Mitarbeitenden, wollten wir die Graffiti Krippe 2024 nicht unerwähnt lassen. Wir waren für euch mal wieder unterwegs. Zum Abschluss des Jahres 2024 dann auf dem Weihnachtsmarkt auf dem Laurentiusplatz im Luisenviertel.

Warum waren wir da? Nun, der Künstler Martin Heuwold und proviel haben zusammen einen Adventskalender gebaut und gestaltet. Wir waren für euch dabei, als eines der „Türchen“ geöffnet wurde.

Es war am 2. Dezember gegen 12:00 Uhr als wir dort eintrafen. Es waren schon die Erbauer der Krippe seitens proviel anwesend. Und das trotz des strömenden Regens. Ein gesperrter Tunnel zwang Martin Heuwold eine andere Route zu nehmen, daher Verzögerte sich die „Türchenöffnung“. Zum Glück mussten wir nur eine viertel Stunde auf ihn warten. Nachdem er eingetroffen war, versammelten sich alle vor dem „Türchen“. Mittlerweile hatte auch der Regen aufgehört. Mit Hilfe eines Akkuschraubers wurde das „Türchen“, durch einen Mitarbeiter von proviel von der Graffiti-Krippe abgeschraubt. Zum Vorschein kam ein Bild, welches von innen beleuchtet werden kann, aber da es trotz des wolkenverhangenen Himmels ziemlich hell war kam der Effekt leider nicht zum Tragen. Danach versammelten sich alle, um einen Zeitplan für die Öffnung der restlichen „Türchen“ zu erstellen und so nach und nach alle Bilder freizulegen.



Foto: Philip Engels

Den Abschluss bildete ein gemeinsames Gruppenfoto von Martin Heuwold und allen Mitarbeitern von proviel, die an dem schönen Projekt mitgewirkt haben. Alle Beteiligten sagten, ihnen hätte die Aktion sehr viel Spaß gemacht und jeder, der sich zum Öffnen der weiteren Türchen eingetragen hatte, versprach auch nochmal am jeweiligen Termin da zu sein.

Vielleicht hat ja jemand von euch die Graffiti-Krippe gesehen und erinnert sich jetzt wieder daran.

Text: Sven Beiser



Fotos: Philip Engels



Foto: Christoph Schönbach



Foto: Christoph Schönbach


Foto: Christoph Schönbach

Jeder noch so lange Weg beginnt mit dem ersten (kleinen) Schritt.



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



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

proviel.de

CAP-Markt
Am Ringelbusch 9
42113 Wuppertal
Am Eckbusch

cap-wuppertal.de