

KONTAKT

BAUSTEIN DES BDKJ SPEYER
UND DER ABTEILUNG JUGENDSEELSORGE
IM BISCHÖFlichen ORDINARIAT SPEYER

1/2022 | D 43542

katholisch.
politisch.
aktiv.



Inklusion

BDKJ

Bund der Deutschen
Katholischen Jugend
Diözesanverband
Speyer

Inhalt

3 „What a wonderful world“

Andreas Rubel

4 Behinderung und der „Schleier des Nichtwissens“ nach John Rawls

Julia Dumsky

8 Inklusive Kirche

Katharina Kintz

12 Good to know

Mareike Kraus

16

Wird der „liebe“ Gott auch mich gesund machen?

Monika Adam

18

Social Media inklusiv

Mareike Kraus

20

Den Blickwinkel ändern

Impuls-idee von
Markus Willems

22

Gruppenstunde Inklusion

Gruppenstunden-idee von
Louisa Wolf

Auf dem Cover findest
Du ein Rätsel.
Kannst Du es lösen?

_____!

„What a wonderful world“

✻ Liebe Leser*innen unseres KONTAKT, „What a wonderful world“*, ist für mich ein besonderes Lied. Es weitet meinen Blick von den dunklen Seiten unserer Zeit und von mancher Angst oder Sorge auf das Größere im Leben: Was für eine wundervolle Welt!

Das singt Louis Armstrong auf besondere Weise, und viele Menschen – jung und alt – haben sich seit Jahrzehnten in die lange Reihe derer eingefügt, die mit diesem Lied anderen Hoffnung und Mut machen. Sein Lachen dabei schwingt regelrecht mit und kann andere ebenfalls zur Freude bringen.

An einer Stelle heißt es „For me and for you“*. Die schönen Seiten der Welt sind „für mich und für dich!“

Und ich glaube, dass wir damit ganz nahe an dem sind, was der KONTAKT „Inklusion“ meint: Die Welt ist für dich und für mich, ganz einfach – und doch oft so schwer.

Die verschiedenen Berichte, Impulse, Anregungen in unserem Heft sollen einen Beitrag leisten, um deutlich zu machen, dass alle Menschen gleichberechtigt zu dieser Welt gehören und dass allen Menschen Teilhabe an dieser Welt ermöglicht wird. Die wundervolle Welt ist für dich und für mich. Wie viel wundervoller wäre unsere Welt, wenn Menschen – ob mit oder ohne Behinderung – mit diesem Blick durch ihr Leben gingen. Wenn sie in die Augen ihres Gegenübers schauen und sich sagen würden: Diese Welt ist für dich und für mich. Wenn sie beim Blick auf Menschen, die mit den Augen nicht sehen können, die

körperlich, geistig oder auf eine andere Art und Weise behindert oder traumatisiert sind, sagen: Diese wundervolle Welt ist für dich und für mich! Und ergänzen: Du sollst an dieser Welt teilhaben können.

Du kannst anfangen, dass das mit den kleinsten Schritten im Alltag möglich wird. Da ist noch viel zu tun, jeder weitere Schritt aber, den du gehst, ist ein Schritt zu einer noch wundervolleren Welt. Und dann kann das

Lied „What a wonderful world“ noch mehr Menschen ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

Du kannst schon ganz einfach damit anfangen: Das Lied hat einen Tipp:

„I see friends shaking hands
Saying, ‚How do you do?‘

They’re really saying, I love you“*

„Ich sehe, wie Freunde einander die Hand reichen, wie sie sagen: „Hallo!“ Und wie sie wirklich sagen: „Ich liebe dich“.

Mit diesem KONTAKT möchten wir auch einen Beitrag zur Woche der Inklusion vom 01.-08. Mai 2022 leisten und laden Euch ein, dabei mitzuwirken und auch in Zukunft an einer wundervollen Welt zu arbeiten.

Euch allen Mut und Kraft in schwierigen Zeiten und Gottes Segen.

Herzliche Grüße
Euer Andreas

*Louis Armstrong: What a wonderful world.
Songschreiber: Thiele Bob, Douglas George.





Julia Dumsky



10 Millionen! 4 Prozent! Was hat es mit diesen beiden Zahlen auf sich? Ganz einfach: In Deutschland gibt es etwa 10 Millionen behinderte Menschen und nur etwa 4 Prozent davon sind von Geburt an behindert. Wenn es so viele Menschen mit Behinderung gibt, wo sind sie dann? Auch heute noch, dreizehn Jahre nach Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention - kurz: UN-BRK - leben Menschen mit Behinderung nach wie vor überwiegend in gesellschaftlichen Parallelwelten.

Wer sie nicht kennt: Die UN-BRK begründet kein neues Recht für behinderte Menschen, sie bestätigt lediglich die Menschenrechte für Menschen mit Behinderung, beispielsweise das Recht auf freie Wahl des Wohnortes. Weil gerade barrierefreie Wohnungen nicht nur, aber insbesondere im ländlichen Raum häufig noch fehlen, wird dieses Recht durch die gesellschaftliche Realität faktisch untergraben. Zudem ist nach neuesten Zahlen lediglich ein Drittel aller

Arztpraxen in Deutschland barrierefrei. Also auch an der freien Arztwahl, wie sie der Paragraph 76 des fünften Sozialgesetzbuches vorsieht, scheitert es regelmäßig. Wenn man nun bedenkt, dass 4 Prozent der behinderten Menschen von Geburt an behindert sind, beziehungsweise 96 Prozent eine Behinderung im Laufe ihres Lebens erst erwerben, sollte die gesellschaftliche Relevanz für jeden Einzelnen erkennbar werden.

Zu diesem Verhältnis fällt mir unweigerlich der „Schleier des Nichtwissens“ von John Rawls (1921 – 2002) ein, den er als philosophisches Gedankenexperiment in seine Gerechtigkeitstheorie implementierte, um daraus Prinzipien für eine gerechte Gesellschaft abzuleiten. Ausgangspunkt dieses Gedankenexperiments ist ein Urzustand, in dem die Gesellschaft erst noch konstituiert werden muss. Die Besonderheit ist nun, dass alle Menschen in diesem Urzustand noch nicht wissen, welche gesellschaftliche Position sie haben und welches Leben

Behinderung und der „Schleier des Nichtwissens“ nach John Rawls

Über die Relevanz von Inklusion und weshalb sie uns alle etwas angeht!

sie in dieser Gesellschaft führen werden. Sie wissen also weder, ob sie beispielsweise arm oder reich sein, noch welche Anlagen hinsichtlich Intelligenz und der körperlichen Verfasstheit sie mitbekommen werden. Es existiert demnach ein „Schleier des Nichtwissens“, auf dessen Basis nun aber eine Gesellschaft nach bestimmten Maßgaben einzurichten ist. Jede*r wird nun bestrebt sein, so Rawls, möglichst gerechte gesellschaftliche Grundsätze zu schaffen, sodass man selbst, im Falle einer schlechteren Positionierung, nicht benachteiligt wird.

Meines Erachtens lässt sich dieser „Schleier des Nichtwissens“ sehr gut auf das Thema Behinderung herunterbrechen, wobei es hierbei nicht nur um ein Gedankenexperiment, also um eine theoretische Situation geht, sondern dieser „Schleier des Nichtwissens“ existiert tatsächlich. Schließlich weiß niemand, ob er*sie zukünftig eine Behinderung haben wird oder nicht. So könnte man durch einen

Unfall oder eine Erkrankung plötzlich auf Rampen und Fahrstühle oder auf barrierefrei nutzbare Seiten im Internet angewiesen sein, um gleichberechtigt an unserer Informationsgesellschaft teilhaben zu können. Von heute auf morgen würde man erkennen, dass die Bewilligung von notwendigen Hilfeleistungen keine Selbstverständlichkeit, sondern oftmals ein nervenzehrender Kampf ist. Auch die Teilnahme an Meetings, Fort- und Weiterbildungen könnte schwierig werden, wenn man nun auf eine*n Gebärdensprachdolmetscher*in angewiesen wäre, der*die weit im Voraus gebucht werden müsste, da es nach wie vor zu wenig Angebote gibt. Solchen und vielen weiteren Barrieren wäre man schließlich in Deutschland plötzlich ausgesetzt. Was also tun? Es bedarf eines bewussten Umgangs, eines rationalen, öffentlichen Diskurses, aber auch und vor allem eines entschiedenen Handelns auf allen Ebenen: Menschen mit Behinderung nicht mit Paternalismus und einem falschen

Fürsorgegedanken zu begegnen, sondern sie als partizipationsfähige, aktive und selbstbestimmte Mitbürger*innen dieses Landes anzuerkennen, stellt einen dringend erforderlichen Paradigmenwechsel dar. Im Sinne des „Schleier des Nichtwissens“ wäre es für jede (noch-)nicht behinderte Person in Deutschland ratsam, an einer gesellschaftlichen Realität zu arbeiten, die es ihm*ihr erlaubt, im Falle einer eintretenden Behinderung nicht benachteiligt zu werden, statt diese Möglichkeit einfach zu verdrängen. Um es auf den Punkt zu bringen: Inklusion geht uns alle an!

Julia Dumsky



Kurzbiographie

Julia Dumsky

ist Psychologin, Fachbuchautorin und Doktorandin in den Neurowissenschaften auf vier Rädern.

Darüber hinaus engagiert sie sich für die Inklusion behinderter Menschen auf diversen Kanälen mit Vorträgen und Aktionen, so zum Beispiel während ihrer einjährigen Amtszeit als studentische Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. Dabei ist ihr das Thema Intersektionalität besonders wichtig. In ihrer Freizeit ist sie gerne in der Natur unterwegs und kann von Büchern nicht genug bekommen. Auch das Schreiben und Zeichnen gehört zu ihren Hobbys. Zuletzt sei noch erwähnt: Sie hat einen sehr schrägen Humor und liebt einfach das Leben und das Lachen!

Die UN-Behindertenrechtskonvention

Bei der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) handelt es sich um Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen, welches am 3. Mai 2008 in Kraft getreten ist. Sie ist die erste rechtliche Grundlage, die bestehende Menschenrechte hinsichtlich der Lebenssituation behinderter Menschen berücksichtigt und konkretisiert. Behinderung gilt es laut der UN-BRK als Teil der Vielfalt unseres menschlichen Zusammenlebens zu würdigen. Hierfür braucht es jedoch nicht nur die Stärkung allgemeiner Menschenrechte für Menschen mit Behinderung, sondern auch Regelungen, die sich speziell auf behinderte Menschen beziehen und explizit auf sie abgestimmt sind. Doch was wird eigentlich unter „Behinderung“ verstanden? Die Präambel der UN-BRK besagt, dass es sich dabei um einen Begriff handelt, der sich ständig weiterentwickelt. Klar ist jedoch, dass es sich bei der Entstehung von Behinderung um eine Wechselwirkung zwischen Menschen mit Behinderung und von der Umwelt ausgehenden Barrieren handelt, weswegen eine gleichberechtigte und vollständige gesellschaftliche Teilhabe verhindert wird. Ein Verständnis von „Behinderung“ werde deshalb nicht als fest definiertes Konzept verstanden, sondern sei von gesellschaftlichen Entwicklungen abhängig.

Quelle: <https://www.behindertenrechtskonvention.info/>



Woche der Inklusion 2022 BISTUM SPEYER



Katharina Kinz



Mareike: Als Referent*innen des Bereichs Seelsorge für Menschen mit Behinderung setzt ihr euch tagtäglich für eine inklusive Kirche ein. Die UN-Behindertenrechtskonvention gilt hierbei als elementare Grundlage für eure Arbeit. Was sind denn die zentralen Aussagen dieses Abkommens und an welchen Stellen kollidieren diese deiner Meinung nach mit den kirchlichen Strukturen?

Katharina: Die Kernaussage der UN-Behindertenrechtskonvention ist, dass jeder Mensch an Gesellschaft teilhaben soll und niemandem der Zutritt zu ganz elementaren Menschenrechten verwehrt werden darf. Mit den kirchlichen Strukturen kollidiert vieles, wenn es z.B. um barrierefreie Zugangsmöglichkeiten geht. Kommt man in jede Kirche oder jedes Pfarrheim gut hinein? Werden Informationen darüber weitergegeben? Ich glaube, in unserer Kirche ist es eine Herausforderung, dass es viele Parallelstrukturen gibt.

Aus meiner Sicht schränkt das die Begegnungsmöglichkeiten zwischen Menschen ein. Das hat sicherlich auch mit der Geschichte in Deutschland zu tun. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden viele Parallel- und Sonderstrukturen in Einrichtungen aufgebaut. Es herrschte eher ein exklusives Denken, nach dem Motto „Menschen mit Behinderung brauchen immer etwas extra“. Diesem Denken begegnen wir in unserer Arbeit natürlich immer noch. Da sagt die UN-Behindertenrechtskonvention etwas anderes.

Darin ist das Recht auf Inklusion festgeschrieben. Menschen mit und ohne Behinderung sollen ganz selbstverständlich zusammen lernen, wohnen, arbeiten und leben.

Mareike: Wie gestaltet sich denn eure tägliche Arbeit, um diesen „Missständen“ entgegenzuwirken?

Katharina: Wir sind in unserem Referat aktuell zweigleisig unterwegs. Das bedeutet, dass wir zum einen auch exklusive Angebote

Inklusive Kirche

Interview mit Katharina Kintz, Referentin in der Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Speyer

für Menschen mit Behinderung haben. Für manche Menschen ist es wichtig, dass es spezielle Angebote gibt. Das bekommen wir so mitgeteilt und uns ist es wichtig, diese Bedürfnisse zu berücksichtigen. Zum anderen gibt es aber natürlich viele Menschen, die sich inklusive Angebote wünschen. Dieses Anliegen verfolgen wir selbstverständlich auch. Wir entwickeln dazu entsprechende Angebote. Daneben stehen wir den Pfarreien, Verbänden und anderen Gruppen im Bistum beratend zur Seite. Dabei versuchen wir Begegnungsmöglichkeiten aufzubauen. Denn viele Barrieren fallen automatisch, wenn Menschen sich begegnen und dabei merken, dass Inklusion gar nicht so kompliziert ist.

Mareike: Vom 1. Bis 8. Mai findet die Woche der Inklusion des Bistums Speyer statt. Wie gestaltet sich diese Woche und welchen Beitrag können Haupt- und Ehrenamtliche unseres Bistums dazu leisten?

Katharina: Wir zeigen mit der Woche der Inklusion, dass Inklusion im Bistum ein Thema ist. Wir möchten darauf hinweisen, was es schon gibt: Zum Beispiel, wenn Gruppen von Haupt- und Ehrenamtlichen schon inklusive Gruppenstunden veranstalten, Gottesdienste anbieten, die für alle offen sind, oder inklusive Freizeitangebote organisieren. Sie sollen die Möglichkeit haben, zu zeigen, was sie machen. Wir bieten also die Möglichkeit eines Best-Practice-Austauschs. Zu dem möchten wir Leute dazu anregen, ihre Arbeit im Hinblick auf Inklusion zu reflektieren, zum Beispiel auch mal einen inklusiven Gottesdienst in der Pfarrei oder eine inklusive Gruppenstunde anzeigen. Wenn man eine Aktion zum Thema Inklusion organisiert, kann man sich bei uns melden und wir nehmen

das in unseren Veranstaltungskalender auf. Welche Aktionen die Leute vor Ort machen, können sie selbst entscheiden. Wer vorab Unterstützung zur Ideenfindung oder zur Beantragung von Fördergeldern braucht, kann sich bei uns melden.

Auf der Internetseite

www.WocheDerInklusion-Speyer.de findet man auch Materialien zum Download und weiterführende Links rund um das Thema Inklusion. Die Webseite wird auch weiterhin online sein. So können sich Interessierte auch nach dem 8. Mai informieren.

Mareike: Auch der BDKJ beschäftigt sich zunehmend mit dem Thema Inklusion. Im Hinblick auf die eigenen Strukturen stellen wir uns die Frage, wie inklusiv sind wir eigentlich als Dachverband und welche Handlungsoptionen ergeben sich, um wirklich alle Menschen zu erreichen. Hast du Tipps, wie unsere Jugendverbände den Inklusionsgedanken innerhalb ihrer Verbände verwirklichen können?

Katharina: Ganz konkrete Tipps habe ich für die Veranstaltungsplanung. Dabei ist es hilfreich, wenn man mitteilt, wie barrierefrei eine Veranstaltung ist. Wenn zum Beispiel schon in der Ausschreibung steht, dass die Räume auch für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Oder man weist darauf hin, dass die Barrierefreiheit für Rollstuhlfahrer eben nicht gegeben und der Raum nur über Treppen erreichbar ist. Dann wissen die Leute vorab, ob sie teilnehmen können oder nicht. Wenn man Werbung macht für seine Veranstaltungen kann man mal schauen,

was es denn zum Beispiel für Jugendliche in Förderschulen gibt. Gibt es vielleicht irgendwo von einer Einrichtung einen Jugendtreff, mit dem man Kontakt aufnehmen könnte? Ein weiterer Tipp ist das Thema Leichte Sprache. Vielleicht haben sich schon einige die Frage gestellt, wie kompliziert wir in Kirche unsere Anliegen rüberbringen. Da kann Leichte Sprache helfen, Inhalte verständlich zu machen. In der Jugendarbeit gibt es ja viel Potenzial, Themen nicht nur sprachlich aufzuarbeiten, sondern auch mit verschiedenen Medien visuell zu unterstützen. Das lässt sich gut miteinander verknüpfen.

Mareike: Inwiefern können die Seelsorge für Menschen mit Behinderung und die Jugendverbände miteinander kooperieren bzw. wie kann sie von Jugendverbänden genutzt werden?

Katharina: Kooperationen sind zum Beispiel bei Veranstaltungen möglich. Ein inklusives Zeltlager oder eine inklusive Wochenendfreizeit könnten zusammen organisiert werden. Ansonsten bieten wir allen Interessierten an, bei ihnen vorbeizukommen, wenn Input zum Thema Inklusion gewünscht wird. Das kann zum Beispiel bei Gruppenleiter-Schulungen oder Fortbildungen sein. Wir sind aber auch für andere Formate offen.

Mareike: Auf der Bistums-Homepage bewirbt ihr die sogenannten Inklusionskisten, mit denen Inklusion in Pfarreien umgesetzt werden kann. Was hat es genau mit den Boxen auf sich und inwiefern können sie vielleicht auch von unseren Jugendverbänden genutzt werden?

Katharina: Es gibt fünf Boxen zu fünf verschiedenen Themen. In jeder Box sind zehn Methodenbausteine, mit denen man konkret arbeiten kann. Die dazugehörigen Materialien sind in den Kisten dabei, sodass man direkt loslegen kann. Wir

haben die Bausteine von der Sprache her auf Pfarreien angepasst, aber es sind auch Themen dabei, wie zum Beispiel im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, die sind religionsneutral und für alle interessant. Die kann jeder nutzen, um Erfahrungen und Wissen zum Thema Inklusion zu sammeln oder Sachen auch einfach mal auszuprobieren. Darunter sind Ideen, die man gut im Jugendverband nutzen kann. Ausleihen kann man die Kisten in Speyer in der Webergasse und in den Medienstellen in Ludwigshafen und St. Ingbert.

**Ihr habt Fragen an das Referat oder benötigt zusätzliche Infos?
Hier erreicht ihr eure Ansprechpartner*innen:**

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Speyer

Webergasse 11

67346 Speyer

Tel: 06232 102 170

Fax: 06232 102 176

E-Mail: info@behindertenseelsorge-speyer.de

<https://www.bistum-speyer.de/seelsorge/menschen-mit-behinderung/>



Mareike Kraus
DH-Studentin
Abtl. Jugendseelsorge



Beim Thema Behinderung und Inklusion ergeben sich immer wieder Unsicherheiten und Unstimmigkeiten bezüglich der Begrifflichkeiten. Was darf man sagen, was lieber nicht? Was gilt als beleidigend und wie wollen Menschen mit Behinderung angesprochen werden? Wir haben für euch ein paar Begriffe zusammengestellt und zeigen auf, welche Formulierungen aus welchem Grund besser vermieden und durch andere ersetzt werden sollten. Grundsätzlich sei jedoch nahegelegt, dass jede Person selbst entscheiden sollte, wie sie am liebsten bezeichnet werden möchte!

Ableismus

Der Begriff stammt aus der US-amerikanischen Behindertenbewegung und bezeichnet die Diskriminierung von Menschen mit Behinderung. Ausgangspunkt des Ableismus ist die Vorstellung eines körperlichen und geistigen Idealzustands des Menschen, von dem Menschen mit Behinderung jedoch abweichen. Die Diskriminierung zeigt sich dabei dahingehend, dass behinderte Menschen als „minderwertig“ erachtet und häufig sozial ausgegrenzt werden.

Beeinträchtigung, beeinträchtigt

Immer häufiger tauchen im deutschen Sprachgebrauch die Bezeichnungen „Menschen mit Beeinträchtigungen“ und „beeinträchtigte Menschen“ auf, was nicht selten zu Verwirrungen führt. „Beeinträchtigt“ stellt nämlich keinesfalls das neue „behindert“ dar, sondern lediglich einen Teilaspekt davon. Unter Beeinträchtigung versteht man die körperliche Seite der Behinderung, wie beispielsweise ein fehlendes Bein. Die Behinderung schließt hingegen die soziale Dimension, wie zum Beispiel Ausgrenzung aufgrund von mangelnder Barrierefreiheit, mit ein, wodurch die Beeinträchtigung oftmals überhaupt erst zum Problem wird.

Good to know



Behinderter Mensch, Mensch mit Behinderung

Heutzutage gehen viele Menschen vorsichtig mit den Worten „Behinderung“ und „behindert“ um, da diese nicht selten als Schimpfwörter missbraucht werden. Zu Unrecht, denn für viele behinderte Menschen stellt dies lediglich die neutrale Beschreibung eines Merkmals dar. Der Zusatz „Mensch“ ist dabei jedoch ganz wesentlich, denn ohne diesen würden behinderte Menschen ausschließlich auf ihre Behinderung reduziert und die eigentliche Person mit all ihrer Vielseitigkeit würde außen vor gelassen werden.

Gesund vs. krank

Bei der Unterscheidung von „behindert“ und „nicht behindert“, sollte grundsätzlich auf die Wörter „krank“ und „gesund“ verzichtet werden. Bei Gesundheit handelt es sich um eine konstruierte Vorstellung, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Menschen verbinden mit Krankheit meist ein Leiden, welches entweder geheilt werden kann oder an dem sie schlimmstenfalls sterben. Bei Behinderungen handelt es sich jedoch in der Regel um etwas Dauerhaftes, was zwar nicht geheilt werden kann, aber dennoch nicht zwingend ein ständiges Leiden voraussetzt. Bei nicht Behinderten von „Gesunden“ zu sprechen, wäre demnach schlichtweg falsch.

Mensch mit besonderen Fähigkeiten oder Bedürfnissen

Um die Gefahr zu umgehen, jemandem mit dem Wort „Behinderung“ zu nahe zu treten, gebrauchen Menschen ohne Behinderung immer häufiger beschönigende Ausdrücke wie Menschen mit „besonderen Bedürfnissen oder Fähigkeiten“. Diese Ausdrücke treffen jedoch nicht zu und können behinderte Menschen unter Umständen viel eher triggern, da ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten nämlich nicht „besonders“ sind, sondern genauso zur gesellschaftlichen Vielfalt beitragen, wie die von nicht behinderten Menschen.

„Die Normalen“

Auch Normalität stellt eine konstruierte Vorstellung dar und eröffnet daher die Frage, wo das „Normale“ anfängt und wo die Grenzen liegen. Auch wenn der Anteil derer ohne Behinderung höher ist, als derjenigen, die beispielsweise nicht laufen, gut sehen oder hören können, darf nicht von einer festgelegten Normalität ausgegangen werden. Die Kategorisierung in „normal“ und „anormal“ sollte demnach vermieden werden.

Es gibt noch eine Reihe anderer Formulierungen, die sich in unserem alltäglichen Sprachgebrauch häufig wiederfinden, die aber nicht immer passend sind und unter Umständen verletzend oder gar diskriminierend sein können. In der nachfolgenden Tabelle zeigen wir euch, wie ihr diese zukünftig vermeiden könnt:

	
an xy leiden	mit xy leben
invalide	behindert
trotz seiner*ihrer Behinderung	mit seiner*ihrer Behinderung
Pflegefall	Der Mensch ist auf Assistenz angewiesen
psychisch gestört/krank	psychisch beeinträchtigt
Zeichensprache	Gebärdensprache
Liliputaner	kleinwüchsiger Mensch
Downie, Mongoloismus	Mensch mit Down-Syndrom/Trisomie 21
das Leben „meistern“	mit der Behinderung leben

Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, Menschen mit Behinderung nicht aus dem defizitären Blickwinkel zu betrachten, indem der Fokus auf die „Andersartigkeit“ gerichtet wird. Ihnen eine besondere Lebensfreude zuzuschreiben oder von einem besonderen Lebensmut auszugehen, wäre somit falsch und sollte vermieden werden.



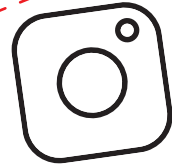
BUCHTIPPS:

- Beate Firlinger: Buch der Begriffe – Sprache, Behinderung, Integration
- Nancy L. Eiesland: Der behinderte Gott – Anstöße zu einer Befreiungstheologie der Behinderung



TOOLS:

- ScreenReader:
<http://nvda.bhvd.de/>
- Zum Überprüfen, ob eine Webseite barrierefrei ist:
<https://wave.webaim.org/>



INSTAGRAM-ACCOUNTS:

@wayofkatrin
 @ashducation
 @ninialagrande
 @raulkrauthausen
 @annamendel.official
 @gina.ruhl
 @hand.drauf
 @aktion_mensch
 @barrierefreiposten
 @talkinghands_flipbooks
 @barrierefreiposten



Ich wurde gebeten, zum Thema Inklusion von meinen Erfahrungen als Religionslehrerin und Schulseelsorgerin am PIH – Schule für Hören und Kommunikation in Frankenthal – im Hinblick auf den Umgang mit Heilungsgeschichten zu berichten. In den meisten unserer Klassen werden hörende und hörgeschädigte Kinder und Jugendliche gemeinsam, also inklusiv beschult. Das Miteinander ist an der Tagesordnung.

Natürlich ist es eine religionspädagogische Herausforderung, Heilungsgeschichten im Unterricht zu thematisieren. Egal ob behindert oder nicht, werden Schülerinnen und Schüler aller Schularten immer wieder Fragen stellen wie etwa: Warum heilt Jesus nicht meine krebserkrankte Tante? Warum hilft er nicht allen Kranken? Darüber hinaus kann an unserer Schule die Frage auftauchen: Wird Jesus meine Hörbehinderung heilen? Bei all diesen Fragen geht es letzten Endes um die gleiche Problematik: Was erwarte ich von Gott? Hier ist Einfühlungsvermögen und Ehrlichkeit gefragt.

In meinem Schulalltag besteht daher im Grunde kein Unterschied bei der Auswahl der biblischen Themen, nur in der Auswahl der Methode.

Wenn nun eine biblische Geschichte im Unterricht besprochen wird, stelle ich mir die Frage, welche Methoden und Hilfsmittel nötig sind. Das hängt dann vom Alter, vom Hörvermögen und den intellektuellen Fähigkeiten der jeweiligen Klasse ab.

Für unsere Schülerschaft heißt das, dass ich viele Inhalte visualisiere, Bibel in einfacher Sprache verwende, erzählend unterrichte, Wörter erkläre, spielerische und ganzheitliche Methoden und gegebenenfalls Gebärdensprache einsetze. Die technischen Hilfsmittel wie Höranlagen und Smartboards sind dabei sehr angenehm.

In der Primarstufe erzähle ich gerne die Geschichte vom blinden Bartimäus. Er sitzt am Rande der Stadt und muss betteln. Bartimäus spürt, dass Jesus ihm aus seiner

Wird der „liebe“ Gott auch mich gesund machen?

Von der zuMUTung biblischer Heilungs-Texte

**Monika Adam | Religionslehrerin und Schulseelsorgerin
am PIH**

Lage helfen kann. Er setzt alles daran, dass Jesus auf ihn aufmerksam wird, auch wenn man ihn zum Schweigen bringen will. Dann geschieht das Überraschende: Jesus holt ihn in die Mitte. Er wird aus seiner Ecke herausgeholt und erfährt die Zuwendung Jesu. Allein das erlebt Bartimäus schon als Wunder. Diese Erfahrung öffnet ihm nicht nur die Augen für die Welt, sondern auch für die heilbringende Botschaft Jesu.

Diese Geschichte spricht den Zuhörerinnen und Zuhörern Mut zu. Bei Jesus ist jeder wichtig, wird jeder ernst genommen und nicht ins Abseits gedrängt. Diese Heilungsgeschichte will deutlich machen, dass Jesus Licht in unsere Dunkelheiten des Lebens bringen kann, wenn wir uns auf ihn einlassen. Das kann uns allen Hoffnung geben – behinderten Menschen und nicht behinderten Menschen. Schon oft wurde ich von dieser tiefen Gläubigkeit und dem großen Gottvertrauen einzelner Schüler berührt. Ihr Glaube und ihre Beziehung zu Jesus machen ihnen Mut, gut mit ihrer Behinderung umzugehen.

PS: Am PIH gibt es immer wieder Begegnungen und Kooperationen mit Pfarreien, Jugendgruppen, Sportvereinen und anderen Schulen. Bei Rückfragen und Interesse an einem Austausch stehe ich gerne zur Verfügung.

**Pfalzinstitut für Hören
und Kommunikation**

**Holzhofstraße 21
67227 Frankenthal
Telefon: 06233/4909-0
m.adam@pih-ft.de**



Mareike Kraus
DH-Studentin
Abtl. Jugendseelsorge



Sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext hat sich wohl kaum ein soziales Netzwerk so etabliert wie Instagram. Täglich werden dort ungefähr 100 Millionen Fotos veröffentlicht, die Einblicke in den Alltag der Nutzer*innen ermöglichen oder die zur Informationsweitergabe dienen. Doch habt ihr euch eigentlich mal gefragt, ob diese Plattform wirklich für jede*n nutzbar ist? Wie sollen z.B. sehbehinderte Menschen von einem Medium profitieren, welches sich fast ausschließlich auf das Posten von Bildern konzentriert? Wir wollen euch deshalb auf die Initiative #BarrierefreiPosten aufmerksam machen, die sich genau mit dieser Thematik beschäftigt und Tipps bereithält, wie Social Media für jede*n zugänglich gemacht werden kann:



1. Verfasse einen Alternativtext

Sehbehinderte Menschen verfügen in der Regel über einen Screen Reader, der Texte – auch auf Instagram – vorlesen kann. Wenn du einen Post vorbereitest, hast du, bevor du auf „teilen“ klickst, die Möglichkeit, unter „erweiterte Einstellungen“ einen Alternativtext einzugeben, um das gepostete Bild zu beschreiben. Hierbei gilt: so kurz wie möglich und so ausführlich wie nötig!

„Auf dem Bild ist eine junge Frau mit schwarzen Haaren zu sehen. Sie trägt einen grünen Pullover und winkt in die Kamera. [...]“

Wie detailliert du das Bild beschreibst, hängt letzten Endes davon ab, welche Message du überbringen möchtest. Sollte im Bild Text enthalten sein, ist es sinnvoll, diesen auch im Alternativtext wiederzugeben. Mit der Bezeichnung !B machst du darauf aufmerksam, dass der Post einen Alternativtext enthält.

Social Media inklusiv

Tipps für barrierefreies Posten auf Instagram



2. Verwende barrierefreie Hashtags

Wenn ein Hashtag aus mehreren Wörtern besteht, kann dieser vom Screen Reader nur dann gelesen werden, wenn jedes Wort mit einem Großbuchstaben beginnt. Gleiches gilt für Abkürzungen, bei ihnen muss jeder Buchstabe großgeschrieben werden. Darüber hinaus sollten diese zusätzlich im Alternativtext erklärt werden.

„#FSJBeimBDKJ anstatt #fsjbeimbdkj“



3. Schreibe Untertitel für deine Videos

Wir sprechen häufig in einem Tempo, dem nicht alle Menschen folgen können und auch hörbehinderte Menschen haben nicht immer die Möglichkeit, zu verstehen, was gesagt wird. Daher bietet es sich an, Videos mit Untertiteln zu versehen. Diese sollten nicht nur sinngemäß den Inhalt des Gesagten zusammenfassen, sondern ihn möglichst genau wiedergeben. Untertitel erscheinen in der Regel als ein zweizeiliger Block, der jeweils mindestens sieben Sekunden eingeblendet werden sollte.



4. Schreibe deine Texte in leichter oder einfacher Sprache

Wenn du für deinen Post eine Bildunterschrift verfasst, kann es hilfreich sein, hierfür möglichst unkomplizierte Sätze und Wörter zu verwenden. Zu lange Wörter oder verschachtelte Satzkonstruktionen beeinträchtigen die Lesbarkeit und tragen zu einem schweren Verständnis bei.

Wenn ihr euch näher mit dem Thema auseinandersetzen wollt, schaut doch mal bei #BarrierefreiPosten vorbei:

<https://barrierefreiposten.de/barrierefreiPosten.html>

Den Blickwinkel ändern



Markus Willems
Referent Kolping Jugend und Jugendkirche Lumen

Leider scheint es in uns Menschen hinein- geboren zu sein, bei fremden, neuen Begegnungen zunächst auf Distanz zu bleiben und das Gegenüber mit einem ersten Eindruck in Schubladen zu sortieren. Dabei ist das Andersartige zunächst, auf Grund der Unkenntnis, wie wir damit umgehen können, was erlaubt ist und was der*die Fremde nicht möchte, oft beängstigend.

Welche Gedanken könnten uns in dieser Situation kommen, wenn wir Menschen begegnen, mit ihnen in Kontakt treten, die so anders sind als wir? Überlegt euch, wie es euch geht, wenn ihr einem Menschen begegnet, von dem ihr wisst, dass er etwas anders ist, dass er*sie besondere Ansprüche hat? Nehmt euch ein paar Minuten Zeit und denkt über diese Frage nach, bevor ihr weiterlest.

*„Ich sehe sie kommen. Wie wird sie sich wohl verhalten? Wird sie unsicher sein? Wird sie viele Fragen stellen? Wie kann ich richtig auf sie zukommen? Wie werde ich mich verhalten? Lieber erst einmal Abstand halten? Schauen, ob sie sich unwohl fühlt? Aber eigentlich gibt es doch gar keinen Grund dazu? Naja gut, sie hat Anderes erlebt als ich, aber ich kann sie doch trotzdem wie jede*n andere*n behandeln? Oder nicht? Ich merke, dass ich Angst habe vor der Neuen. Ich will nichts falsch machen. Was braucht es, damit sie sich willkommen fühlt? Wahrscheinlich nur ein kleines bisschen Mut.“*

Mit diesen Gedanken griff er an die Reifen seines Rollstuhls und fuhr auf die Neue in der Gruppenstunde zu...

Den Blick weiten zu können, Empathie zu haben und das Fremde als Chance zu sehen, auch dazu sind wir Menschen fähig. Wir können unsere Ängste reflektieren und unser Unwohlsein zurückstellen in dem Wissen, dass unser*e Nächste*rein Mensch ist, genauso anders und einzigartig wie du und ich.

Mit dieser Offenheit begegnet auch Jesu den Menschen:

Als er eine Stadt verließ, begleitete Jesus eine riesige Menschenmenge. Sie wollten noch mehr von ihm hören, ihm nahe sein. Am Straßenrand saß auch ein Blinder. Er hörte die Menschenmenge und fragte „Was geht hier vor?“ „Jesus aus Nazareth verlässt die Stadt. Und jetzt sei still, damit wir ihm zuhören können!“ Die Menge will nicht vom dem Blinden gestört werden. Er lenkt sie ab, er stört und er kann ja doch nichts anfangen mit dem, was passiert.

Der Blinde kannte den Namen und er rief „Jesus, hilf mir!“ Die Menschen in seiner Nähe waren genervt und befahlen ihm zu schweigen. Er aber rief nur lauter nach Jesus, bis dieser ihn hörte.

Jesus bat Bartimäus, so hieß der Mann, zu sich und Bartimäus kam voller Freude zu Jesus.

Impuls



Was will Bartimäus wohl von Jesus, der so viele geheilt hat? Das wird doch Jesus auch klar sein und er wird ihn direkt heilen?

„Was willst du, dass ich dir tue?“ fragt Jesus.
„Lass mich bitte nicht mehr blind sein“

Und Jesus öffnet ihm die Augen.

(nach MK 10,46-52)

Der Blickwinkel ist wichtig. Auch für den Blinden. Jesus bestimmt nicht darüber, was das Beste für Bartimäus sein könnte, er fragt ihn. Bartimäus kennt seine Ansprüche und Wünsche selbst am besten. „Was willst du, dass ich dir tue?“ Diese Frage stellt Jesu vor vielen Heilungen und Begegnungen mit Menschen mit Behinderungen und anderen Einschränkungen. Er stellt sich damit auf ihre Ebene, statt über sie.

Mit dieser Frage lösen sich Ungleichheiten und Unsicherheiten auf. Sie erlauben dem anderen, Bedürfnisse und Ansprüche zu formulieren, statt sich Vorstellungen ausgesetzt zu sehen. Statt falsch verstandenem Mitleid und sinnloser Hilfe erlaubt die Frage und der Wechsel des Blickwinkels auf die gleiche Ebene echt helfendes Handeln.

Nutzt diese Frage, wenn ihr neue, fremde Jugendliche in eure Gruppen aufnehmen wollt, wenn ihr unsicher seid, wie eine erste Begegnung stattfinden soll. Wir alle haben unsere Unterschiede, unsere Talente und auch unsere Fehler, die uns einzig-

artig machen. Erst unsere Vielfalt sorgt für Lebendigkeit, Spaß und Abwechslung. Stoßt niemanden aus, sondern schließt jede*n ein, so wie Jesus Bartimäus in die Mitte zu sich ruft! Reißt eure Schubladen heraus und seht in eurer*m Nächsten ein einzigartiges, so gewolltes Geschöpf Gottes! Und gebt dem*der anderen die Chance, sich selbst zu seinen*ihren Bedürfnissen zu äußern!

Dazu findet ihr unter folgendem Link auf Seite 2 ein Abschlussgebet:

https://www.heiligefamilie-berlin.de/images/news/2021/Gottesdienst_zuhause_241021.pdf

Gruppenstunde

„Inklusion“



Louisa Wolf
FSJlerin
Abtl. Jugendseelsorge

Ziel der Gruppenstunde:

- Über Inklusion ins Gespräch kommen.
- Die Möglichkeit geben, sich in andere hineinzusetzen.
- Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderung zu hinterfragen und abzubauen.

Zielgruppe und Materialien:

- Zielgruppe: An alle Altersgruppen anpassbar
- Material: Zettel, Stifte, ein oder mehrere Seile oder andere Linienmarkierungen für den Boden
- Dauer: ca. 30 min

Spiel „Schritt für Schritt“

Vorbereitung: Es werden Rollenkarten vorbereitet, die jeweils eine Person mit körperlicher oder geistiger Behinderung beschreiben. Darin sind Hobbies und Interessen der Person zu beschreiben, sowie Einschränkungen und Barrieren im Alltag. Jede*r Teilnehmer*in erhält eine Rollenkarte.



Eine Rollenkarte kann zum Beispiel so aussehen:

Patrick

Du bist 14 Jahre alt. Du bist Epileptiker, d.h. du hast so genannte „epileptische Anfälle“. Das sind Muskelkrämpfe und Zuckungen, die durch bestimmte Prozesse im Gehirn ausgelöst werden. Diese Anfälle sind meistens ungefährlich und hören von selbst wieder auf. Aber dir ist das immer sehr peinlich, v.a. wenn es in der Öffentlichkeit passiert. Deine Freunde wissen inzwischen Bescheid und bleiben cool wenn du einen epileptischen Anfall hast. Fremde Menschen reagieren aber oft schockiert und verunsichert. Manchmal denkst du, sie halten dich für verrückt. Abgesehen von den Anfällen bist du kaum eingeschränkt, aber durch die Verletzungsgefahr darfst du bestimmte Sportarten nicht mehr machen, die du früher geliebt hast – zum Beispiel Schwimmen und Radfahren.

Wenn ihr noch Inspiration für eure Rollenkarten sucht, könnt ihr hier schauen:

<https://dpsg.de/de/verbandsleben/themen/inklusion/exklusiv-inklusives>

Außerdem schreibt ihr euch folgende Aussagen auf bzw. habt diese Liste griffbereit (Diese können gern durch eigene Ideen ersetzt oder ergänzt werden!):

1. Du konntest/kannst nicht ganz normal zur Schule gehen.
2. Du hast Probleme dabei, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.
3. Du hast Probleme dabei, mit deinem Umfeld kommunizieren.
4. Es fällt dir schwer, Freunde zu finden.

5. Du kannst deinen Hobbies nicht ohne Probleme nachgehen.
6. Du wirst im Alltag oft anders behandelt als Andere in deinem Alter.
7. Du kannst nicht einfach problemlos hingehen wohin du willst.
8. Du wirst oft in deinen Fähigkeiten unterschätzt.
9. Du wirst in der Öffentlichkeit manchmal angestarrt und fühlst dich unwohl.
10. Du hast das Gefühl, dein Leben nicht ganz selbst in der Hand zu haben.
11. Du kannst nicht einfach den Beruf ergreifen, den du dir wünschst.

Durchführung:

- Jede*r Teilnehmer*in bekommt eine Rollenkarte und hat kurz Zeit, sich diese durchzulesen.
- Alle stellen sich in einer Linie (die ggf. mit einem Seil gekennzeichnet ist) nebeneinander auf → Man kann das Ganze auch gut draußen machen!
- Der*die Spielleiter*in liest jetzt die Aussagen vor. Nach jeder Aussage überlegen die Teilnehmenden, ob diese auf ihre Rolle zutrifft oder nicht. Für jede Aussage, die zutreffend ist, läuft man einen Schritt nach vorne.
- Der*die Spielleiter*in kann nach jeder Aussage und der Reaktion der Teilnehmer*innen darauf (Schritt nach vorne oder stehen bleiben) nachfragen, wieso so entschieden wurde und wie sich die Person auf der Rollenkarte damit fühlen könnte (z.B.: „Carla, warum bist du nach vorne gegangen?“ oder „Wie fühlt sich das für Patrick an?“).

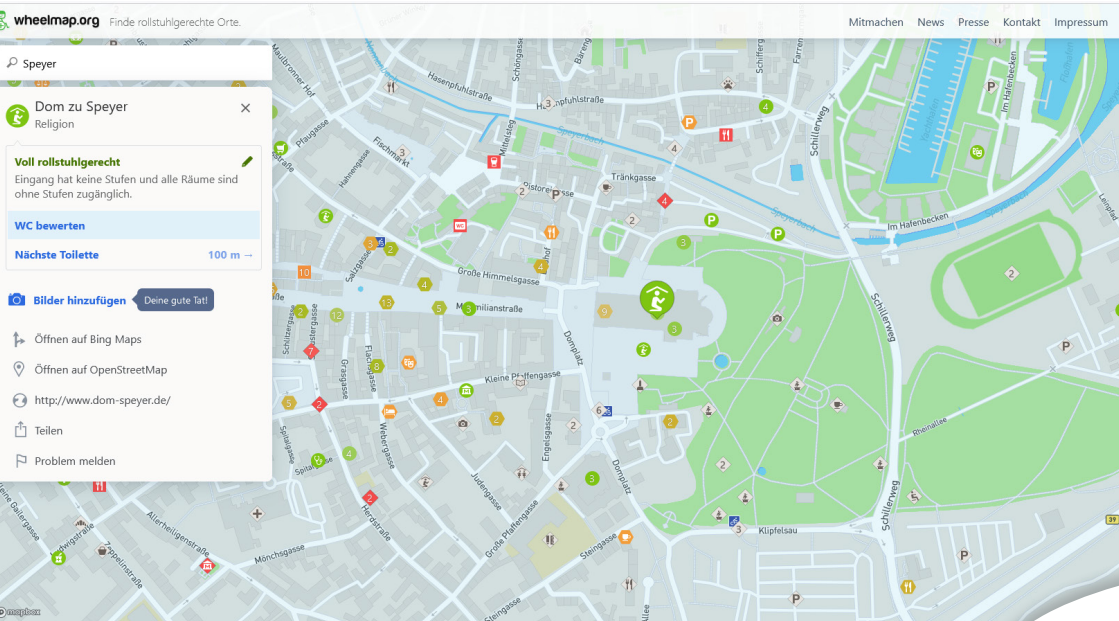
Reflexion:

- Jede*r Teilnehmer*in fasst kurz die eigene Rolle für die Anderen zusammen.
- Folgende Fragen eignen sich zur anschließenden Reflexion und zum Austausch:
 - ▷ Bei welchen Fragen durftest du nach vorne rücken, wann musstest du stehen bleiben? Wie hast du dich dabei gefühlt?
 - ▷ War es einfach für dich, zu entscheiden, wann ein Schritt nach vorne möglich ist? Warum (nicht)?
 - ▷ Welche Faktoren oder Rahmenbedingungen haben eurer Einschätzung nach einen Einfluss darauf, ob die Aussagen zutreffen oder nicht?
 - ▷ Was waren am Anfang deine Erwartungen zu der Rolle? Welche Erwartungen wurden bestätigt, was hat dich überrascht?
 - ▷ Was würdest du gerne für die Person auf deiner Rollenkarte in der Gesellschaft ändern?

Habt ihr euch eigentlich schon mal darüber Gedanken gemacht, wie barrierefrei euer Wohnort ist? Nicht selten kommt es vor, dass Menschen im Rollstuhl keinen oder nur erschwerten Zugang zu Einkaufsläden, Restaurants oder anderen öffentlichen Gebäuden haben. Damit man sich bereits im Vorfeld darüber informieren kann, wie rollstuhlgerecht einzelne Orte sind, wurde die Online-Karte „Wheelmap“ entwickelt. Das Gute an der Wheelmap ist vor allem, dass jede*r Einzelne Zugriff darauf hat und nicht nur barrierefreie Orte gefunden, sondern auch selbst markiert werden können. Die Markierung erfolgt über ein Ampelsystem, bei dem zusätzlich auch angegeben werden kann, ob eine rollstuhlgeeignete Toilette vorhanden ist. Über diesen Link gelangt ihr direkt zur Wheelmap: <https://wheelmap.org/search>

Idee für eure Gruppenstunde:

Wie wäre es mit einem kleinen Spaziergang durch eure Stadt oder euer Dorf? Haltet Ausschau nach rollstuhlgerechten Orten und tragt diese direkt in die Wheelmap ein. Inklusion geht uns alle an!



So erreichst du uns

Wir verstehen uns als Ansprechpartner*innen für alle, die Fragen zur katholischen Kinder- und Jugendarbeit im Bistum Speyer haben. Kontaktiere uns gerne !



Katholische Jugendzentralen

In jeder KJZ findest du Referent*innen, die dich im Hinblick auf Themen und Methoden beraten:

KJZ Ludwigshafen (Heinrich-Pesch-Haus)

Frankenthaler Str. 229 - 67059 Ludwigshafen

06 21. 59 99-296

kjz-ludwigshafen@bistum-speyer.de

KJZ Landau

Glacisstr. 4 - 76829 Landau

0 63 41. 204-19

kjz-landau@bistum-speyer.de

KJZ Kaiserslautern

Klosterstr. 6 - 67657 Kaiserslautern

06 31. 36 38-219

kjz-kaiserslautern@bistum-speyer.de

KJZ St. Ingbert

Karl-August-Woll-Str. 33 - 66386 St. Ingbert

0 68 94. 9 63 05-0

kjz-saarpfalz@bistum-speyer.de



BDKJ SPEYER

Diözesanbüro

Bischöfliches Ordinariat

Webergasse 11 - 67346 Speyer

0 62 32. 102-331

info@bdkj-speyer.de

www.bdkj-speyer.de



AJS

Abteilung Jugendseelsorge

Bischöfliches Ordinariat

Webergasse 11 - 67346 Speyer

0 62 32. 102-331

www.jugend-bistum-speyer.de

Die Referent*innen der AJS sind deine Ansprechpartner*innen für fachliche Anfragen zu:

- > Ministrant*innenarbeit
- > Religiöser Bildung
- > Politischer Bildung
- > Freiwilligendiensten (z.B. FSJ)
- > Öffentlichkeitsarbeit
- > Jugendkirche LUMEN

Nimm
Kontakt auf:
www.bdkj-speyer.de



IMPRESSUM

Herausgeber: Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) und Abteilung Jugendseelsorge im Bischöflichen Ordinariat der Diözese Speyer, 67343 Speyer, Tel. 0 62 32. 1 02-331, Fax 0 62 32. 1 02-406, E-Mail: info@bdkj-speyer.de, www.bdkj-speyer.de | **Verantwortlich:** Thomas Heitz | **Redaktion:** Katrin Maino, Mareike Kraus | **Layout:** Christine Beringer, Katrin Maino | **Druck:** gemeindebriefdruckerei.de | Auflage 350 Ex. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. | **Namentliche Kennzeichnung:** Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autor*in wieder. | Das Referat für Politische Bildung und Öffentlichkeitsarbeit im BDKJ wird gefördert vom Land Rheinland-Pfalz.

Foto Seite 4: [annie-spratt @Unsplash](#) | **Foto Seite 12:** [Andi Weiland@www.gesellschaftsbilder.de](#) | **Foto Seite 16:** [@pixabay](#) | **Foto Seite 16:** [robin-worral](#) | **Unsplash** | **Seite 22:** [tim-mossholder@Unsplash](#) | **Seite 25:** [@wheelmap.org](#) | **Foto diese Seite:** [Antoine Barrès@Unsplash](#)

BDKJ Speyer | Abteilung Jugendseelsorge

Bischöfliches Ordinariat

Webergasse 11

67346 Speyer



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

GBD

Dieses Produkt **Dachs** ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet. www.GemeindebriefDruckerei.de

Bei der Brailleschrift gibt es unterschiedliche Schreibweisen. Bei der Basisschrift wird jeder Buchstabe im Original wieder gegeben. Dann gibt es noch andere Schreibweisen, die bei Umlauten oder häufigen Buchstabengruppen in der deutschen Sprache eigene Punktkombinationen haben. Das soll die Lesezeit verkürzen. Bei Wikipedia ist das ganz gut erklärt.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Brailleschrift>



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z