

ULFnyt

20. årgang • nummer 4 • august 2016

MALOU KÆMPER
MOD MOBNING

VIND BILLETTER
TIL HGP I ODENSE

VI VAR MED TIL
SPECIAL OLYMPICS

VENNER KAN HJÆLPE
HVIS DU
BLIVER MOBBET

STORT
MOBBETEMA



Lars Gjermandsen – formand for ULF

HAR ORDET

MOBNING ER EN SLEM TING. Det er aldrig rart at blive mobbet. I ULF er vi meget ude at snakke med vores medlemmer om mobning. Næsten alle medlemmer har prøvet at blive mobbet på den ene eller anden måde.

De fleste fortæller om mobning i skolen. Her er vi tit de oplagte mobbeofre. Det vil vi altså ikke finde os i. Skolerne skal sørge for, at udviklingshæmmede børn ikke bliver mobbet af de andre børn.

Der sker også mobning på værksteder, på bosteder og i fritiden og på arbejdet. Vi synes, det er vigtigt, at man arbejder med en mobbepolitik, og at der bliver reageret på mobning. Det skal ikke bare ignoreres. Personalet på bosteder og værksteder skal tage mobning alvorligt. Personalet skal lytte til dem, der fortæller, at de bliver mobbet. De skal ikke ignorere det.

Flere og flere udviklingshæmmede bliver mobbet på internettet og på Facebook. Det kan I læse om i det

her nummer. ULF tager skarpt afstand fra mobning, og det kæmper vi imod.

Vi udviklingshæmmede er mennesker lige som alle andre. Vi vil ikke ses ned på eller gøres nar af. Dem, som mobber på internettet, må være dårligt opdraget, og så skal de opdrages ordentligt. Der skal være en ordentlig kultur på nettet, hvor man snakker pænt til hinanden og snakker pænt til udviklingshæmmede. Vi udviklingshæmmede kan godt være hårde ved hinanden. Vi er nogle gange fordomsfulde over for hinandens særheder. Vi kan godt blive bedre til at acceptere hinanden, som dem vi er. Der er for mange, der deler sig op i grupper og kliker. Vi skal stå sammen og være der for hinanden og være et fællesskab.

ANNONCESALG:

Rosengrenen ApS · Hovedgaden 8 · 8670 Låsby
Tlf. 86 95 15 66 - kl. 8.30-12.00 og 12.30-15.00
E-mail: info@rosengrenen.dk

hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet!

*Tidligere
folketingsmedlem (S),
Lise Von Seelen, er
ambassadør for ULF*



FORMAND FOR ULF:
Lars Gjermandsen

FORMAND FOR ULF UNGDOM:
Jette Tastesen

ANSVARSHAVENDE
ULF/ULF UNGDOM:
Gitte Christensen

DEADLINE:
for indlæg er den 1. september.
Næste blad udkommer i oktober.

KONTAKTANNONCER:
skal sendes til ULF's kontor:
ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle

FORSIDEFOTO:
Signe Naessing

GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:
Rosengrenen ApS

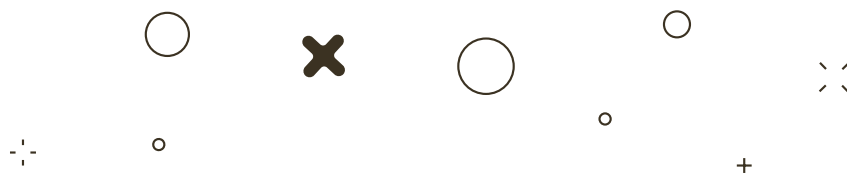
TRYK:
Glumsø Bogtrykkeri A/S
Østergade 17 b, 4171 Glumsø

ÅBNINGSTIDER FOR ULF'S KONTOR:

Mandag fra kl. 9.00-17.00
Tirsdag fra kl. 9.00-16.00
Onsdag fra kl. 9.00-16.00
Torsdag fra kl. 9.00-16.00
Fredag fra kl. 9.00-13.00

TELEFONEN HAR ALTID LUKKET:
mellem kl. 12.00-12.30

FORMÆNDENE TRÆFFES
PÅ KONTORET:
Mandag kl. 9.00-15.00.



POLITISK NYT

VI OPLEVER ALT FOR MANGE FORRINGELSER

Vi handicappede får tit at vide, at vi er for dyre. At udgifterne til handicappede stiger og stiger. Kommunerne har ikke råd til at hjælpe os. Men vi vil ikke finde os i at blive kaldt dyre. Vi er ikke en byrde. Vi bidrager til samfundet. Rigtig mange af os går på arbejde, betaler skat og bidrager til samfundet.

Vi synes tværtimod, at vi har været igennem rigtig mange forringelser de sidste 10 år. Så når vi får at vide, at handicapområdet skal spares ind, fordi vi er for dyre, så må vi gøre opmærksom på, at der er blevet spinket og sparet på vores område.

Her er nogle eksempler:

FLEKSJOB

Hvis man vil ud at arbejde på det almindelige arbejdsmarked og ikke får pension, så kan man arbejde i fleksjob. Her er der kommet forringelser, fordi man i dag får suppleret op til kontanthjælp. Før fik man suppleret op til mindsteløn. Regeringen siger, at det skal kunne betale sig at arbejde. Men sådan føles det ikke altid for os udviklingshæmmede, der skal arbejde i fleksjob hele livet. Der er jo ingen forskel på fleksjob og kontanthjælp.

FØRTIDSPENSIONSREFORM

Der er blevet lavet en stor reform af førtidspension. Det betyder, at der næsten ikke er nogen, der får pension i dag. Næsten alle får at vide, at de skal ud at arbejde. Vi synes, det er godt at komme ud at arbejde på arbejdsmarkedet. Men dem, der slet, slet ikke kan arbejde, skal have en ordentlig behandling af kommunen og have en pension.

KONTANTHJÆLP

Regeringen har lige indført et kontanthjælpsloft. Det betyder, at der kan blive skåret i kontanthjælpen og

den hjælp og ydelser (fx boligstøtte), man får. Det er en forringelse, som er meget svær for os udviklingshæmmede.

LEDSAGELSE

Der bliver mindre og mindre socialpædagogisk ledsagelse. Hvad enten det er ledsagelse til banken, ind til byen eller det er til Sølund Festival, så er det blevet sværere at få ledsagelse. Der er blevet skåret i timer til ledsagelse. Det er svært at få timer nok.

HJEMMEDAGE

Flere og flere steder ser vi, at udviklingshæmmede får tvungne hjemmedage. Det betyder, at man bliver holdt hjemme i stedet for at komme ud at arbejde på værkstedet. Så sidder man derhjemme og kukkelurer.

TRANSPORT

Vi ser flere og flere steder, at taksterne til transport bliver sat op. Det er for eksempel, hvis man har en bus til bofællesskabet. Så er det ikke så tit, man kommer ud at køre mere, fordi det er blevet dyrere. Eller fordi kommunen ikke vil betale tilskud til, at man kan køre i bussen.

FEJL I KOMMUNALE AFGØRELSE

– RETSSIKKERHED

Undersøgelser har vist, at der er alt for mange fejl i kommunernes afgørelser. Det vil sige, at kommunerne nogle gange siger nej til at hjælpe os, selvom vi har krav på hjælp. Så selv om der står i loven, at de skal hjælpe, så gør de det ikke alligevel. Det er stærkt bekymrende.

Det er ikke klynk, når vores medlemmer fortæller, at de har fået det værre, og at de er bange for, hvad der skal ske. Det er op ad bakke, når vi ligger nederst. Når det er os, der bliver ramt hver gang.



MOBBETEMA

ULF kæmper imod mobning!

MALOUS HISTORIE • VENNER KAN HJÆLPE DIG, HVIS DU BLIVER MOBBET
HVAD ER MOBNING? • GODE RÅD HVIS DU BLIVER MOBBET • MOBNING BUNDER I UVIDENHED
LARS FORTÆLLER OM, HVORDAN HAN BLEV MOBBET • GLASPIGEN

MALOU KÆMPER IMOD MOBNING



MALOU CHRISTENSEN ER 23 ÅR og bor hjemme hos sin mor og far. Til dagligt skriver hun på internettet om sine tanker og om den mobning, hun har været udsat for.

Malou er blevet mobbet rigtigt meget – både i skolen og på internettet. Mobningen har haft store konsekvenser for Malou. Hun har meget angst. Så hun kan ikke gå på gaden alene. Hvordan er det kommet så vidt? Det vil Malou fortælle om her:

MOBNINGEN STARTEDE ALLEREDE I FOLKESKOLEN, HVOR HUN GIK I SPECIALKLASSE

"Det var ikke så rart. Halvdelen mobbede mig. De spyttede og sparkede mig, spændte ben for mig, rev mig i håret, slog mig, og en gang blev jeg skubbet, så jeg ramte gulvet og fik en flænge. Lærerne sagde, at det var drilleri, men jeg vidste, at det var mobning.

De mobbede mig, fordi jeg var korthåret, og fordi jeg var anderledes. Jeg tænkte anderledes og havde ikke de samme interesser som de andre. Dengang vidste de ikke, jeg var udviklingshæmmet.

Jeg lukkede mig inde i mig selv og sagde det ikke til nogen. Så jeg blev meget indelukket. Jeg gik med selvmordstanker fra 6. til 7. klasse. Men jeg sagde

ikke til nogen, at jeg blev mobbet. For jeg var bange for, at det ville blive værre. Det var først i slutningen af 6. klasse, jeg sagde det, og så blev jeg taget ud af skolen i 7. klasse.

Senere kom jeg på efterskole og gik der i et år. En af dem fra skolen fulgte med på efterskolen. Jeg fik også nogle gode veninder og har stadig gode veninder. Men da min allerbedste veninde gik ud af efterskolen, så ville jeg ikke være der mere. Så kom jeg ud at bo i et bofællesskab i lidt over et år. Det gik ikke så godt. Der var en, der drillede hele tiden.

Som 18-årig kom jeg til psykiater. Han var god at snakke med. Han forstod mig, og jeg forstod ham. Han er uddannet til at tage sig af unge mennesker.



Men mobningen fortsatte på internettet og fortsætter stadig i dag.

Jeg har fået rigtig, rigtig mange nedladende kommentarer. Mobberne har kaldt mig mongol, tyk eller hval og de har skrevet, at jeg skulle begå selvmord. Eller de har truet og sagt, at de ved, hvor jeg bor. Nogle gange har mine forældre også fået trusler. Eller mobberne har skrevet, at det ville gå ud over min familie og mine forældre, hvis jeg ikke svarede dem.

Jeg har det meget dårligt med mobning, når folk skriver om mig, min familie eller mine katte. Folk skal ikke bestemme over, hvad jeg gør, og hvad jeg skriver på nettet. Hver gang er jeg blevet ked af det og er begyndt at græde. Så har jeg vist det til mine forældre, så de kunne hjælpe mig. Som regel vil jeg bede dem om at stoppe, men de bliver bare ved”.

Jeg kender ikke de personer, der mobber mig, og de kender ikke mig. Dem, der mobber, er som regel mennesker, der er normalt begavede, og som ikke kan lide udviklingshæmmede. Det er især gymnasieelever. Det kan jeg se på deres profiler, når de skriver til mig på Facebook. Jeg har blokeret over 10.000 personer, der har skrevet modbydelige ting til mig. Jeg kan ikke lide, når folk har det svært. Så bliver jeg ked af det. Jeg får tit beskeder fra folk, der bliver mobbet. Så giver jeg dem gode råd.

Det, som jeg plejer at gøre, er at blokere de personer på nettet, der sender grimme beskeder. Nogle gange har mine forældre og jeg også kontaktet mobbernes forældre, hvis det er børn, der skriver grimme ting. I enkelte grove tilfælde, hvor de kom med dødstrusler,

fik arbejdspladsen det at vide. Den ene blev fyret, den anden sagde undskyld.

Malou og hendes familie kæmper videre imod mobning. De er ved at lave en underskriftsindsamling, og så snakker de med politikerne om, at der bør laves en lov imod mobning. De synes også, at det skal være nemmere at få lukket ned for mobbevideoer og hade-sider på nettet. Facebook skal være mere kontant over for mobbere og udelukke dem, når de mobber. Mobbere bør få karantæne eller helt blive slettet fra Facebook.

Politiet har ikke hjulpet særlig meget, mener Malou og hendes familie. Politiet har afvist gang på gang. Men Malou synes, de skal lukke de hade-grupper på nettet, der handler om at mobbe udviklingshæmmede. Der er også en hade-gruppe imod hende og hendes ven Kristian.

Malou vil også gerne videre med sit liv. Hun har nemlig fået et frivilligt arbejde som besøgsven på plejehjem. Og så drømmer hun om at blive professionel blogger. Det handler om, at man har en side på nettet, hvor man skriver om de ting, man går op i og interesserer sig for.

Mobningen skal ikke fylde det hele. Og der er også andre ting, der fylder Malous hverdag.

”Jeg har heldigvis også fået meget støtte. Der er mange, der støtter mig og skriver pæne og rosende ting til mig. Dem vil jeg hellere bruge min tid på”, siger Malou.

MALOUS GODE RÅD:

Husk, I er gode nok, som I er. Vi har hver vores måde at være på og tænke på. Det skal andre mennesker acceptere.



VENNER KAN HJÆLPE DIG HVIS DU BLIVER MOBBET

TRINE MOGENSEN FRA KØBENHAVN er blevet mobbet hele sit liv. Hun har været rigtig langt nede på grund af mobning. Hun mener, at det bedste, man kan gøre, er at få støtte fra gode venner. Det betyder alt.

Hvis du vil vide noget om mobning, så er jeg den rigtige at spørge. Jeg er blevet mobbet rigtig meget. Det har været rigtig slemt. Jeg er blevet mobbet i skolen. Jeg er blevet mobbet på arbejdet, i fritiden og af dem, jeg troede var mine venner.

I skolen blev jeg mobbet konstant. Faktisk fra 1. til 7. klasse – især af drengene. Jeg havde ikke nogle venner i skolen, så jeg var et nemt mobbeoffer. De andre i skolen smed skraldespanden over hovedet på mig. De smed sne i hovedet på mig, så jeg faldt ned. De grinede af, at jeg ikke kunne se særligt godt. Så var det nemt at falde.

På efterskolen foregik der meget mobning, men det var ikke bare mig, det gik ud over. Alle på skolen havde mange frustrationer og problemer at slås med. Det var som at være inde i løvens hule, men vi kunne da tåle hinanden. Jeg blev ikke mobbet lige så slemt som i folkeskolen.

Familien blev jeg desværre også mobbet af. Min far og min søster mobbede mig rigtig meget.

Jeg prøvede hele tiden at gemme mig. Prøvede at finde forskellige gemmesteder, hvor jeg kunne være i fred. Det kunne jeg godt i skolen, men så fandt de som regel mine gemmesteder.

Når jeg så blev mobbet derhjemme af familien, så var det jo svært at gemme sig.

Jeg blev mobbet konstant. Det var for meget. Jeg blev så ked af det, at jeg ikke kunne klare det til sidst. Jeg kunne ikke holde til det og ville begå selvmord. Jeg skreg, fordi jeg var helt ude af den. Jeg prøvede at kvæle mig selv med mine bare næver. Men jeg blev stoppet.

Fortsættes
på side 13



Så endte det med, at jeg flyttede. Jeg skulle langt væk fra min familie i Jylland, så jeg flyttede til København for at få tingene på afstand.

Det var en god beslutning. Jeg fik det bedre af at flytte til en ny by og starte på en frisk.

Men det betød ikke, at mobningen stoppede. Også på mit arbejde i København blev jeg mobbet. På arbejdet var der meget mobning og gnidninger.

De andre smed mælkekartoner efter mig i stedet for at smide dem i skraldespanden. De blev ved og ved med at gøre det, selvom jeg sagde stop. De syntes, det var rigtigt sjovt.

De mobbede mig også med, at jeg er svagtseende og sagde, at mit arbejde ikke var så godt.

I dag har jeg det meget bedre, men jeg glemmer aldrig al den mobning, jeg har været udsat for. Det er ar på sjælen, jeg ikke kan komme af med.

Jeg har lært, at det er vigtigt at sige fra over for mobning. Man skal sige stop. Spørg dem, der mobber, om de selv synes, det er ok. Ville de selv have lyst til at blive mobbet?

Man kan også prøve at samle sig i en gruppe sammen. Alle dem, der er blevet mobbet, kan være i en gruppe sammen. En anti-mobbe gruppe.

Jeg har lært, at det er meget vigtigt, at man har venner. Når man bliver mobbet, kræver det, at man har venner, der kan støtte en. Så er man flere, der kan sige nej. Det er svært, når man er alene. Man kan ikke sige nej, hvis der står mange folk omkring én og vil mobbe.

Det er rigtigt vigtigt at have gode venner. Venner kan du få hjælp af. Du kan snakke med dem, når du har det svært, eller når du bliver mobbet.

Venner betyder meget. Hvis man ikke har venner at snakke med, når man er blevet mobbet, så er det meget hårdt.

OPLÆG OM MOBNING



HAR DU PRØVET AT BLIVE MOBBET? Oplever du problemer med mobning, der hvor du bor? Eller der hvor du arbejder? Så kan ULF komme og holde oplæg om mobning, og om hvordan man stopper mobning.

Kontakt ULF på tlf. 75 72 46 88 eller på mail: kurser@ulf.dk. Du kan også sige til en pædagog, at de skal kontakte ULF. Så kan ULF komme ud til jer. Der vil være en brugervejleder, der fortæller om, hvordan det føles at blive mobbet, når man er udviklingshæmmet. Og så vil vi sammen tale om, hvordan man får stoppet mobning.

GODE RÅD

HVIS DU BLIVER MOBBET

HVAD ER MOBNING? MOBNING KAN VÆRE FLERE TING. Mobning er, når du bliver generet på en meget grov måde igen og igen. Mobning er, når du bliver holdt uden for. Når de andre ikke vil have dig med. Mobning er, når andre personer er efter dig og chikanerer dig. Mobning kan være, at du bliver kaldt nogle meget grimme øgenavne. Mobning kan være trusler.

Vi har spurgt ULF'erne, hvad man skal gøre, hvis man bliver mobbet.



Camilla Kinthof, København:

Sig til den, der mobber, at han eller hun skal lade være. Sig, at du ikke har lyst til det. Ellers kan du gå til en pædagog eller lærer og sige det.

Allan Hoffmann, Fredericia:

I første omgang kunne man jo bede den/de person(er), der mobber, om at lade være.



Henriette Bjerre Madsen, Kolding:

Jeg synes, at man skal snakke med den person, der har mobbet. Eller få fat på personalet eller en pædagog.

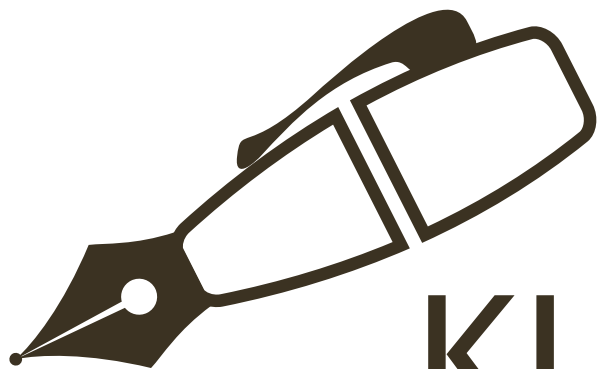
Jimmy Andersen, Kolding:

Hvis det er i en eller anden form for skole, skal man snakke med en lærer og inspektøren/lederen. Foregår mobningen på internettet, kan man blokere vedkommende i tilfælde af trusler eller vold, kontakt så det lokale politi.



Vivi Susanne Hansen, Hundige:

Man skal svare igen. Spørge: Hvorfor går du og mobber mig? Man skal have modet til at svare igen. Men det kommer også an på, hvor man bliver mobbet. Hvis det er ude i byen, og en jeg ikke kender, så ignorerer jeg det. Jeg har prøvet, at nogle drenge råbte nogle meget grimme ord efter mig på gaden. Jeg gik bare og prøvede at lade som ingenting.



ULF mobning
nej tak



KLUMME

Jeg vil personligt vove at påstå, at mobning bunder i uvidenhed. Som barn blev jeg selv mobbet meget, fordi jeg så anderledes ud end alle andre; mit hår er meget, meget krøllet og stort.

Senere i mit liv fik jeg det hele vendt til min fordel, ganske enkelt ved at acceptere, at jeg ser ud, som jeg gør og ikke kan ændre på det. Den dag i dag er jeg vildt glad for mine krøller og forsøger ikke længere at skjule dem.

Jeg tror, at mange af os udviklingshæmmede bliver mobbet, fordi folk ikke ved, hvad det vil sige at være udviklingshæmmet, og derfor er de "bange for det". Generelt har folk tendens til at være bange for noget, de ikke ved, hvad er.

Som barn husker jeg en episode, hvor jeg var med min familie i Kolding Slotsøbad, hvor min lillebror nægtede at være i vandet, fordi der var en pige med Down syndrom i vandet. Først i det øjeblik jeg tog ham i hånden og gik i vandet først, havde han mod til at komme i vandet. Så kunne han se, at det ikke var farligt, og at hun ikke gjorde nogen noget som helst men bare passede sig selv og svømmede rundt som alle andre. Min lillebror var altså bange for pigen, fordi hun så anderledes ud.

Jeg har endnu en påstand, nemlig at dem der mobber, gør det, fordi de selv savner positiv opmærksomhed og derfor mobber andre for at nedgøre dem, så de selv fremstår bedre.

Mit råd til dig: Accepter dig selv som du er, og for den du er. Lad være med at mobbe andre for selv at få opmærksomhed. Der findes mange andre måder at få positiv opmærksomhed på, fx ved at give positiv opmærksomhed til andre, så bliver du også selv meget mere interessant.



Skribent: Annemette Terkelsen

KÆRESTE SIDERNE



Skal man have en kæreste, der er udviklingshæmmet?

John Allan Poulsen: Man kan godt finde en kæreste, der ikke er udviklingshæmmet.

Leif Strømsborg, Kolding: Husk en vigtig ting, som et gammelt ordsprog siger: Lige børn leger bedst. Det er ikke smart, at søge efter én som er normal og ikke er som én selv. Du skal ALDRIG lave om på dig selv.



HVOR FINDER MAN EN KÆRESTE?

Vi har spurgt ULF'erne, hvor man finder en kæreste.

Karen Larsen, Kolding: Ja, de hænger jo ikke på træerne.

Sabine Kludt, Vejen: Gennem annoncer og sider på tekst tv og diskotek og gå i byen eller på facebook.

Rasmus Svold, Vejen: Arbejde, venner, familievenner, og datingsider.

Hanne Briskelund, Norge: Jeg har gjort den erfaring, at det ikke er godt at mødes på internettet. For på internettet kan man få beskeder om nogle ting, man ikke har lyst til at gøre. Det er bedre at mødes i virkeligheden, så man ikke er fremmede for hinanden.

Vivi Susanne Hansen, Hundige: På internettet kan man også blive chikaneret konstant, for eksempel på KNUUS. Jeg kender en der tyranniserer os andre konstant på nettet.

Claus Hviid, Slagelse: Jeg mødte min kæreste på rideskolen, hvor jeg er hjælper. Hun faldt af hesten, og så hjalp jeg hende op. Og så blev vi senere kæresten.

Thomas Mogensen, Århus: Jeg fandt min kæreste igennem den klub hvor vi begge to går. Vi har været sammen i 10 måneder nu.

LYSHÅRET KVINDE PÅ 52-53 ÅR

Søger en lyshåret kvinde på 52-53 år. Du må gerne være sød og glad.

Du må gerne være ryger, da jeg selv er ryger. Du skal være ærlig, ikke være jaloux. Du skal/kan godt lide at tage med mig i byen, biograf og bowlingklub. Du skal være renlig og hygiejnisk.

Med venlig hilsen

Allan Nielsen. Sprogøvej 2.K. 5000 Odense C.
Mobil nr: 41 11 13 60

FINDES DEN RIGTIGE PRINS?

Jeg er en pige på 46 år. Jeg søger en sød og kærlig kæreste på 50-55 år. Du skal være ikke ryger og alkoholfri. Du skal bo i København. Du kan skrive til mig på billetmærke 2573. Jeg håber at høre fra dig.

Kun seriøse henvendelser. Hilsen Nanna

HEJ PIGER

Jeg er en glad mand. Jeg hedder Ernst. Jeg søger en sød og kærlig pige på 70-75 år, at være sammen med. Du skal være ikkeryger. Jeg bor i Holbæk. Skriv til mig.
Ernst Jensen. Rørvangsvej 44. 4300 Holbæk

MAND SØGER PIGEKÆRESTE

Hej. Jeg er en mand på 51 år, som søger en pige som kæreste. Du skal være imellem 40-55 år. Du skal bo på Sydsjælland eller Fyn eller Falster eller Lolland.

Mine interesse er: At rejse, festivaler, naturen, ud og spise og shoppeture.

Du kan skrive til mig. På billetmærke 2556

Med venlig hilsen

Per Rasmussen

SINGLE KVINDE SØGES

Jeg er ung fyr på 47 år og er single og bor alene i egen lejlighed i København. Og søger en kvindelig kæreste og hun skal bo på Sjælland. Og alle singlekvinder er velkommen til at ringe på 53 53 26 03.

Hilsen

Kenneth Johansen

MAND SØGER EN SØD KÆRESTE

Glad og frisk mand på 72 år søger en sød kæreste. Jeg elsker at høre musik som Kandis og Birthe Kjær. Jeg går ofte til koncerter og jeg har blandt andet lige været til Dansk Top Charlie i Parken. Jeg elsker at danse og jeg kommer derfor ofte i en danseklub der hedder danseringen. Jeg kan også lide at se film. Jeg søger en kæreste der bor omkring Københavns området. Jeg kan kontaktes på mit telefon nummer: 43 99 47 03

Med venlig hilsen

Ole

KÆRESTE SØGES

Jeg hedder Bilal, og jeg er 36 år gammel. Jeg bor sammen med min mor i Dalum.

Jeg søger en sød kæreste, som jeg kan skrive med, og gå i biografen med.

Du må gerne være ikke-ryger. Jeg kan godt lide at se TV, og gå på nettet, og jeg kan også godt lide at spise god mad. Har jeg fanget din interesse, så kontakt mig

Håber at høre fra dig.

Kærlig hilsen Bilal

Mobil nr: 60 63 65 75

ER DU OGSÅ ENSOM?

Ensomheden kan være meget svært, for ret mange mennesker, her i lille Danmark, så jeg søger en udviklingshæmmede pige.

For jeg er ensom og det er meget svært, når man ingen familier har tilbage!

Men jeg er en mand, på 71 år, folkepensionist og røgfri, ædruelig og har ingen bil.

Men jeg er meget ensom her, og meget alene.

Da savner jeg en meget god pige, som er fra 40-70 år, men som har mod på at rejse til Sønderjylland, og besøge mig, og blive hos mig nogle dage, eller tage på en ferie her hos mig. For jeg vil meget gerne høre fra dig. Jeg bor til leje i et meget dejligt parcelhus med have til, her i grænselandet!

Svend-Aage Nielsen. Midtkobbel 36, Kollund 6340 Kruså

Mobil nr: 21 51 46 96

MAND FRA DJURSLAND SØGER KÆRESTE

Jeg hedder Brian og er 35 år, bor i Auning på Djursland. Jeg har blå øjne og brunt hår, er almindelig af bygning og 1,75 høj. Jeg har altid et smil på læben og er i godt humør. Min fritid går med gåtur, hygge med vennerne, film og høre musik.

Jeg søger en kæreste mellem 30 og 35 år, der gerne må bo på Djursland.

Skriv eller ring til mig på tlf: 20 76 31 04

Kærlig Hilsen fra Brian.

KÆRESTE SØGES

Mit navn er Susanne jeg søger en kæreste. Min kommende kæreste skal være sød, venlig og rar. Han skal bo i et bofællesskab i sin egen lejlighed, må gerne være yngre end mig og ryger. Jeg er selv en sød pige. Jeg er vant til at tage bus og tog ud til venner og bekendte. Jeg kan lide at lave alt muligt, som for eksempel at gå i byen, tage på ture og høre musik og danse. Jeg skal måske flytte til Vejle.

Jeg er 140 cm høj, vejer 60 kg og jeg er 34 år. Jeg bor i et bofællesskab i Ikast. Jeg ryger engang imellem.

Jeg vil gerne have du sender en sms eller ringer.

Mit telefon nummer: 20 20 87 19



HEJ DAMER

Jeg er en fyr på 45 år, og jeg søger en sød dejlig kæreste. Jeg bor i Virum i Nordsjælland. Søger en der er trofast, ærlig og kærlig, der er mellem 38 og 50 år og som bor på Sjælland. Mine interesser er biograftere, cafeter, ud at spise og koncerter og bowling. Kontakt mig på tlf: 52 39 71 33.

Hilsen Torben.



Skal man have en kæreste, der er udviklingshæmmet?

Hanne Briskelund, Norge: Hvis der er en, som ikke kan lide dig, som du er eller ikke synes, du er god nok i din livsstil eller i din udvikling, så er den person ikke den rette for dig. En ægte kæreste vil elske dig for den du er. Uanset hvilken udvikling eller hvilke udfordringer du har i din hverdag.

Maja Hansen, Højby: Man kan også have lettere udfordringer, som gør, at man ikke lige kan se, der er noget galt. For mit vedkommende har jeg tit nemmere ved at snakke med personer, som ikke har nogle udfordringer og tit kan andre ikke se på mig at jeg, har noget at kæmpe med.

Vi vil gerne vide, hvordan jeres oplevelser er med kontaktannoncerne i ULFnyt. Så derfor ringer vi i den næste tid rundt, og stiller jer et par spørgsmål om jeres oplevelser med kontaktannoncerne. Hvis I ikke har lyst til at svare, så er det helt ok. Vi vil nemlig gerne vide, hvordan vi kan gøre det endnu bedre.

Vil du gerne have en kæreste?

Søger du en kæreste? Eller en god ven? Så kan du søge en i ULF bladet. Vi har nemlig kontaktannoncer i hvert blad, hvor ULF'ere søger kærester og venner. Fortæl lidt om dig selv, hvem du er, og hvad du søger.

Kontakt ULF ved at sende en mail på ulfmedie@ulf.dk eller send et brev til ULF, Dæmningen 58, 7100 Vejle. Så tager vi imod din annonce og sætter den i bladet, så snart vi kan få plads til den.

FOLK VAR HELE TIDEN EFTER MIG

LARS FORTÆLLER OM, hvordan han blev mobbet. Han blev mobbet rigtigt meget, og det gik ud over ham psykisk.

Jeg blev mobbet i mange år. Især i skolen men også på arbejdet. Jeg blev kaldt brilleabe. Det var ubehageligt. For jeg kan jo ikke gøre for, at jeg bruger briller. Og så blev jeg kaldt Lars Fars og Brokdal. Jeg ville ikke have de øgenavne. Jeg kunne ikke lide det. Folk var hele tiden efter mig.

Der var nogle, der piftede min cykel på pensionatet. Folk drillede mig og irriterede mig. Jeg kan godt huske, hvor slemt det gik. Det glemmer jeg aldrig.

Det var 10. august 1998. Jeg var så langt ude, at jeg prøvede at begå selvmord. Men personalet stoppede mig. Så blev jeg sendt til psykolog i 2-3 år, fordi jeg havde en depression. Jeg snakkede også med pædagogerne om mobningen. Der var nogle fra personalet,

som var gode til at lytte til mig og hjælpe mig, og så var der andre, der ikke var så gode til det. Der gik lang tid, før jeg fik det bedre. Og mobningen sidder desværre stadig i kroppen på mig.

Man kan komme meget langt ud psykisk, hvis man bliver mobbet. Hvis du bliver mobbet, og du bliver meget ked af det, så snak med nogen, der har forståelse på det. Nogen, der kan hjælpe dig. Det kan være en pædagog eller en psykolog. Eller snak med ULF om det.

Generelt så synes jeg, at man ikke skal mobbe nogen, der har et handicap. Jeg kan ikke forstå dem, der gør det. For en skønne dag kan man jo selv komme ud for et trafikuheld og sidde i samme situation.



TEMA I NÆSTE ULF-BLAD ER FRIVILLIG

Man kan være frivillig på mange måder. At være frivillig, kan være med til at gøre vores liv sjovere, det giver mere selvtillid, man lærer andre mennesker at kende, og så kan man være med til at gøre noget godt for andre.

I næste ULF-blad fortæller vi om, hvordan du kan blive frivillig, og vi fortæller også om dem, som allerede er frivillige.

GLASPIGEN

MARIE HOLM LAURSEN har det ikke helt nemt. Hun er en glaspige. Det er sådan, de fleste i Danmark kender hende. Marie bliver kaldt glaspige, fordi hun har en sjælden knoglesygdom. Det gør, at hun nemt kommer til skade og meget nemt kan få brud på kroppen.

NÅR HUN SKAL FORTÆLLE OM SIG SELV, SÅ SIGER HUN DET SÅDAN HER:

"Jeg har haft 400 brud og har metal nok i kroppen til at sætte gang i en metaldetektor, og så sidder jeg i kørestol, hvilket sjovt nok er grunden til, at jeg bliver kaldt RulleMarie". Marie prøver at se lyst på livet. Grine lidt ad det hele. Tage det med humor.

Marie tager rundt i landet og holder foredrag om, hvordan hun har et godt liv, selvom hun har et handicap.

Og heldigvis er det begyndt at gå bedre for Marie.

"Jeg slår rekorder!! Nu har jeg været brudfri i et halvt år! I kan nok hurtigt regne ud, at det er en personlig rekord. Det er helt utroligt taget i betragtning af, at jeg plejer at brække noget i gennemsnit 1 gang om måneden, men det er mega, MEGA godt," skriver hun på sin egen side på internettet.

Selvom hun har den her sygdom, så nægter hun at sidde derhjemme og være ked af det. Hun vil ud og nyde livet. Hun vil hellere fokusere på det positive, og de muligheder hun har, frem for alt det der er træls. Blandt andet glæder hun sig til at komme på Skanderborg Festival.

"Min begejstring for festival den er ret stor. Indtil videre har jeg kun været på Skanderborg Festival, men hvor er det bare den fedeste uge på året. Stemningen er helt i top, musikken brager ud, og de lunkne øl ryger lige ned i løgnhalsen," skriver hun på sin egen side.

Hun var også startet på gymnasiet, fordi hun ville tage en uddannelse ligesom alle andre. Desværre



var det for svært for hende. Hun havde svært ved at koncentrere sig på grund af sin sygdom. Men hun vil begynde på HF senere. For hun vil have en uddannelse.

Og så er hun flyttet i egen lejlighed, har taget kørekort og fået egen bil, som hun kører rundt i.

Hun tager rundt i hele landet og holder foredrag om, hvordan hun har et godt liv, selvom hun har et handicap. Hendes foredrag går også ud på at lave lidt sjov, så folk kan grine og slappe af.

Og så vil hun vise, at hun er lige som alle andre. Det kan godt være, at hun er en glaspige, men hun er også bare en pige, der vil have et sjovt ungdomsliv med samme muligheder som alle andre.

MIG OG MIT ARBEJDE

VI ULF'ERE ELSKER AT ARBEJDE. Vi er stolte af vores arbejde. Fordi vi viser, at vi kan mange ting.

Jeg har arbejdet på kontoret hos Landsforeningen LEV i 17 år. Her har jeg lært rigtig mange ting, blandt andet at arbejde på computer og lave kontorarbejde. Mine opgaver har mest været at pakke udsendelser, hente frugt og grønt og mælk, skrive følgebrev og hjælpe kollegaer med praktiske ting. Det har været et rigtig godt og spændende arbejde.

Men vi fik mere og mere travlt på kontoret. Det voksede og voksede. Til sidst blev det for meget. Der var for travlt. Jeg blev stresset og irriteret. Min chef kunne godt mærke på mig, at det var for meget. Så den 7. oktober 2015 valgte jeg at sige stop. Derefter kom jeg til jobsamtale med LEVs KLAP-projekt i januar 2016. Jeg ville gerne arbejde i Bilka, fordi der bliver handicappede behandlet godt. Samtalen gik godt. Jeg snakkede med personalechefen, som var sød. Så fik jeg at vide, at jeg kunne starte 3 uger efter.

De første 5 uger i Bilka var jeg i ulønnet praktik. Men nu arbejder jeg almindeligt og får 50 kr i timen. Det er jeg glad for. Det betyder meget, hvad man får i timen. Jeg arbejder 20 timer om ugen. Men jeg

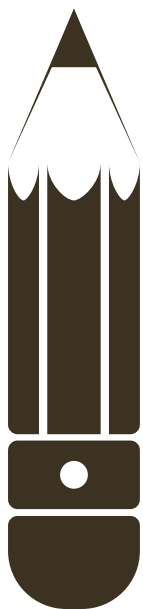
vil gerne tage flere timer og tage ekstra vagter. Mine opgaver er at ordne post, scanne ind og sætte ting på plads og lægge bæreposer på plads. Jeg har en speciel opgaveliste, så jeg ved, hvad jeg skal lave.

Men jeg sidder ikke ved kassen. For Bilka vil ikke udsætte mig for for mange ting. Engang imellem er kunderne nemlig ikke så rare. Der var engang en kunde, der slog mig hårdt på skulderen. Av. Han var kold i røven. Men heldigvis hjalp mine kollegaer mig.

Mine kollegaer er rigtig søde og hjælpsomme. Det er min chef også. Jeg kan lave sjov med mine kollegaer og de kan også være drillepinde. Der er ikke forskel på mig og de andre kollegaer. Vi har lige været afsted alle sammen til en kæmpestor personalefest i Aarhus. Det var for hele Dansk Supermarked, altså både Bilka, Netto og Føtex. Det var med stor buffet og Shaka Loveless, Gnags og Christopher kom og sang for os. Det var en rigtig god dag.

Så alt i alt er jeg bare rigtig glad for mit arbejde i Bilka.





LÆSERBREV

ÅBENT BREV TIL REGERINGEN FRA BENEDICTE

Jeg er bekymret over jeres besparelser. Jeg er udviklingshæmmet og har brug for min arbejdsplads og mit bofællesskab. Jeg vil gerne have en samtale med dig.

Jeg kan ikke forstå, at I bruger sparekniven på de forkerte områder. Hvad ville du gøre, hvis du selv var handicappet?

Det kan ikke være rigtigt, at dem, der har brug for hjælp, ikke kan få den hjælp, de har brug for. Jeg synes, at det er uretfærdigt, at I hele tiden tager sparekniven ned over hovederne på de handicappede.

Jeg elsker mit arbejde og mit botilbud. Og vi har alle brug for et arbejdssted og et bosted at være, og vi har også brug for hjemmevejledning. Og vi har også brug for, at I holder op med at spare på vores område.

Hvis I finder på at lukke værkstederne, hvor skal vi så arbejde? Jeg vil ikke være her hjemme hele tiden.

Venlig hilsen Benedicte fra Helsingør



VINDERNE AF KONKURRENCEN i sidste nummer af ULF nyt er fundet.

Tina Madsen og Hanne Nielsen vil modtage en signeret kogebog, **Spisetid** af Louisa Lorang for deres gode arbejde.



ULF FERIE ARRANGERER



Juletur til Berlin

Tyskland er kendt for deres tradition for julemarkeder. Ikke mindst i Berlin er de store markeder populære og fulde af godter til store og små.

Vi tager 4 dage til Berlin så der både er tid til at jule på markederne og til at opleve hvad Berlin har at byde på.

Vi besøger f.eks. resterne af Berlinmuren, den berømte gade *Unter den Linden*, det Jødiske monument og Brandenburger Tor.

Rejseselskabet har planlagt udflugter rundt i byen man kan deltage i, -eller man kan opleve byen på egen hånd.

Bussen stopper følgende steder:

Silkeborg: Ansvej 98 (den nye p-plads)

Århus: Q8 på Omslevvej 61, Viby

Horsens: Q8 v. Lund

Vejle: DTC transportcenter v. Mc Donalds

Kolding: Pendlerparkeingen v. Hotel Scandic

Rødekro: Afkørsel 70 v. Statoil



Rejsetidspunkt og priser

Afrejse d. 1. december 2016

Hjemrejse d. 4 december 2016

Pris pr. person 3.750 kr. Tillæg for eneværelse 450 kr.



Inkluderet i prisen

- Busrejse til Berlin t/r
- 3x morgenmad
- Programlagt transport/udflugter
- Deltagelse af ULF Feries frivillige



Betaling

Beløbet 1.000,- betales ved tilmelding. Restbeløbet betales senest d. 1. oktober

Reg. nr.: 7244 Konto nr.: 1233219

Tekst: Navn/Berlin



WWW.ULF-FERIE.DK
TELEFON 21 22 27 98



HANDICAP MELODI GRAND PRIX



Jeg sidder med Lisbeth Schütter og Mattias Haastrup fra Odense-værkstederne, der er med til at planlægge årets Melodi Grand Prix for handicapbands fredag den 7. oktober 2016 i Odense sammen med 10 andre udviklingshæmmede fra Kulturhuset, Skovgården, Bregnevej og Skovhjelpergruppen "Havørnen" sammen med koordinator, Mette Christensen, Odense Kommune.



ER DU/I GLADE FOR AT VÆRE MED I HANDICAP GRAND PRIX-GRUPPEN OG HVORFOR?

Lisbeth lægger ud: "Jeg synes, at det er rigtigt spændende at være med i og arrangere Handicap Melodi Grand Prix, fordi HGP kommer til Odense. Det er første gang, at der er inviteret handicappede med til at være med i HGP-gruppen.

Mattias siger: "Jeg er rigtig glad for at være med i gruppen, hvor vi planlægger teams, og hvor vi snakker om, hvad vi skal gøre. Vi handicappede får lov til at være med til at planlægge selve dagen sammen med Mette Christensen".

Lisbeth fortsætter: "Først holdt man stormøder på Odense Værkstederne om, hvad man kunne tænke sig, der skulle ske, og så er vi 10 i alt til at være med til at bestemme".

HVAD FORVENTER I JER AF GRAND PRIX-DAGEN?

"Vi får nok rigtigt travlt hele dagen, og vi håber, at vi får en skæg dag, og at det bliver rigtigt godt", fortæller Lisbeth og Mattias fortsætter: "Jeg håber, at det bliver rigtigt fedt".

SYNES DU, DET ER SØDE PERSONER, SOM I HAR ARBEJDET SAMMEN MED?

"Vi er et godt team men savner nogle telefonnumre på team 1, fordi vi har nogle forskellige opgaver. Jeg har skrevet til Go' Aften Danmark og spurgt, om jeg må komme ind og fortælle om Grand Prix-aftenen, men vi har ikke hørt noget, men det er nok lidt for tidligt endnu. Jeg tror, at vi hører noget efter sommerferien. Vi har en gruppe, som er koblet på Facebook. Og der er det meningen, at alle dem, som bruger Facebook den dag, kan se, hvad der sker til Grand Prix'et. Min største drøm til selve Grand Prix-dagen er at møde NIK & JAY, for det er mine største musikidoler".

HVOR BLIVER HANDICAP GRAND PRIX-DAGEN AFHOLDT, LISBETH?

"Jeg tror, at det bliver afholdt i Odense Kongres Center".

HAR DU HØRT OM HVILKE BANDS, DER STILLER OP, MATTIAS?

"Jeg har hørt, at "Sækken Med Hiphopperne" stiller op, og jeg er en del af bandet sammen med min bedste ven Ronnie.

Vil du også med til HGP 2016?

På ulf.dk kan du vinde 2 billetter til HGP den 7. oktober. Det eneste, du skal gøre, er at se de to videoer, indsende dit svar, og så trækker vi lod blandt de rigtige svar.

SPECIAL OLYMPICS



Special Olympics Idrætsfestival 2016

- Sport med et smil

DER HAR VÆRET SPECIAL OLYMPICS I HOLSTEBRO 20.-22. maj. Der var 900 udviklingshæmmede samlet for at dyrke sport og vinde medaljer inden for rigtig mange forskellige sportsgrene, blandt andet bowling, svømning og ridning. Her er der nogle ULF'ere, der fortæller om, hvordan det var at være med til Special Olympics:



Mona Egsdal, Helsingør:

Jeg var i finalen i svømning. Jeg vandt to medaljer. Jeg kom på en 1. plads, en 2. plads, en 4. plads og en 5. plads. Det var en kæmpe oplevelse for livet. Jeg fik nye venner og veninder.

Lissy og Per Simonsen, Skagen:

Der var indmarch fredag aften, hvor der kom to fra hver klub, og de kom ind med faner og med skilte. Der var bagefter et gymnastikhold med 125 gymnaster, der lavede gymnastikopvisning. Så begyndte sportskonkurrencerne.

Vi var med til svømning og fik 5 medaljer med hjem til Skagen, 2 guld, 2 sølv og 1 bronze og nogle Special Olympics mærker.

Lørdag aften var der stor buffet med salater, kød og kartofler og så kage og is til dessert. Der var også nogle, der spillede levende musik.

Det var hyggeligt. Der var en dejlig stemning. Der var folk fra hele Danmark med og også fra Norge, Sverige og Færøerne. Folk var glade lige fra starten af. Alle hyggede sig.

Jacob Hemberg, Odense:

Jeg vandt guld i min gruppe i bowling. Jeg oplevede at der var god stemning i Holstebro. Det er 3. gang jeg er med.

Rikke Christiansen, Slangerup:

Jeg var med til Special Olympics. Det var rigtigt godt. Jeg vandt en bronzemedalje i fodbold.

Laust Harreschou Christensen, Odder:

Vi har en lille hyggelig klub, Lavia Odder, der var med til Special Olympics. Jeg var med til bowling og var flagbærer. Det var en god weekend.

NYT FRA ULFs KREDSE



ROSKILDE KREDS

Roskilde Kreds har **generalforsamling** tirsdag den 23. august fra kl. 19.00 til 20.30. Det holdes i Frivilligcenter, Lammegade 36, st. tv., 4000 Roskilde. Det er gratis at være med. Der vil være kaffe og the og kage. Alle er velkomne.

BILLUND KREDS

Billund Kreds har **generalforsamling** onsdag den 14. september fra kl. 18.30 til 20.30 på Café Himmelblå, Sydtoften 8, 7200 Grindsted. Efter generalforsamlingen vil der være et foredrag om NemID/mine egne penge, hvor der vil blive fortalt lidt om, hvordan man kan få hjælp til at styre sine egne penge. Det er gratis at deltage. Alle er velkomne.

FREDERIKSBERG KREDS

Frederiksberg Kreds har et **politikermøde** torsdag den 25. august fra kl. 19.00 til 21.00 på Bakspejlet, Vesterbrogade 194, 1800 Frederiksberg. Vi vil invitere nogle politikere til at komme og fortælle, hvad de kan gøre på vores område. Det er gratis at deltage. Alle er velkomne.

HORSENS KREDS

Horsens Kreds vil gerne invitere alle vores medlemmer i **biograf** fredag den 16. september mellem kl.

16.00 og 21.00. Vi ved ikke endnu, hvad det bliver for en film, men det bliver en dansk film. Det vil komme til at koste 100 kr. for billetten, og dem tager man bare med den dag, så hvis man vil have noget slik og drikkevarer med i biografen, så skal man huske at tage lommepenge med.

ODENSE KREDS

Odense Kreds har **fyraftensmøde** torsdag den 25. august fra kl. 15.30 til 17.00 i Kulturhuset, Rytterkasernen 19, 5000 Odense. Det handler om IT. Det koster 25 kr. for at deltage, og I tager bare penge med den dag. Alle er velkomne.

Odense Kreds har **fyraftensmøde** den 29. september fra kl. 15.30 til 17.00 i Kulturhuset, Rytterkasernen 19, 5000 Odense. Det skal handle om retssikkerhed. Det koster 25 kr. at deltage, og I tager bare penge med den dag. Alle er velkomne.

KØBENHAVNS KREDS

Københavns kreds har **generalforsamling** tirsdag den 20. september 2016 fra kl. 19.00 til 21.00 i bosted Ny Ellebjerg, Carl Jacobsens Vej 23A, 2. sal, 2500 Valby. Det er gratis at være med. Der vil være kaffe/te og kage/frugt. Alle er velkomne.



HILS PÅ KONTORET



Bjarne Jensen

bjarne@ulf.dk

Servicemedarbejder

*Forfatter til bogen: Min opvækst på
Den Kellerske Institution i Brejning*



Anette Olesen

anette@ulf.dk

Receptionist

Rengøringsassistent



Jesper Niemann Pedersen

jesper@ulf.dk

Pedel



Jette Tastesen

ulf-ungdom@ulf-ungdom.dk

Formand for ULF Ungdom