

# „Frau Steinebach, das müssen Sie aufschreiben!“

Reha, Rezepte, Reels: Einblicke auf „Naturlichtelse.de“



**Telse Steinebach arbeitet seit fast zehn Jahren als Ausbilderin und Gesundheitsberaterin in einer berufsvorbereitenden Reha-Maßnahme beim IB West in Rheine. Die 58-Jährige lernt gerne Neues und bildet sich regelmäßig fort. In der Freizeit hat sie ein neues Hobby für sich entdeckt: Social Media. Seit einem Jahr betreibt sie den Blog „Naturlichtelse.de“, in dem sie auch über die Arbeit schreibt.**

Telse Steinebach ist vielseitig interessiert, und das spiegelt sich in den vier Rubriken ihres Blogs „Naturlichtelse.de“ wider. Diesen befüllt sie seit einem Jahr regelmäßig mit Inhalten, die ihr wichtig sind, zum Teil sehr persönlich und offen. Garten, Ernährung und Persönliches zählen zu ihren Themen – und auch die „Jobgeschichten“. Damit möchte sie Kollegen\*Kolleginnen einen Einblick in das kleine gallische Dorf, den IB in Rheine, im nördlichen Nordrhein-Westfalen geben. „Es passiert nichts Spektakuläres, aber hier in Rheine fühlen wir uns manchmal etwas fernab vom IB-Kosmos“, sagt sie. Dass sie auch für Mitarbeitende schreibt, ist erwünscht und mit der Geschäftsleitung abgesprochen. Aber sie bleibt diskret und macht keine Fotos von Teilnehmenden oder von Mitarbeitenden.

## Jobgeschichten



Die Arbeit nimmt viel Raum ein in Telse Steinebachs Leben. Für sie ist es ein guter Tag, wenn einfach mal alles läuft wie geplant und sie nicht improvisieren muss.

Doch das ist selten so – auch heute nicht, an unserem Interviewtermin. Die jungen Menschen, die sie und ihre zwölf Kollegen\*Kolleginnen in einem Jahr fit für eine Berufsausbildung machen sollen, brauchen viel Aufmerksamkeit. Ihre Schützlinge sind junge Menschen mit Einschränkungen, zum Beispiel der 16-Jährige mit ADHS oder der 26-Jährige mit Fachabitur und Depressionen, der jahrelang zu Hause war.

In ihrem Gewerk Wirtschaft und Verwaltung vermittelt die studierte Betriebswirtin Allgemeinwissen, etwa zu Geld, Arbeitsrecht, Haushaltsführung oder den Umgang mit den Office-Programmen. „Es geht darum, individuell zu sehen, was geht und was noch nicht und was jemand braucht, um voranzukommen“, sagt Steinebach. Aktuell baut sie als Projekt einen selbstverwalteten Schuliosk auf, damit die jungen Menschen nicht bei Lidl ihr Frühstück holen, sondern Haferflocken, Obst und Gemüse für wenig Geld bekommen.

## Ernährung und Persönliches



Und da kommt ihre Leidenschaft für gesunde Ernährung ins Spiel. Seit 2007 hat sie mehrere Ausbildungen dazu absolviert und davon profitieren Teilnehmende in Kursen und Einzelberatungen. Sie weiß, dass gute Ernährung hilft, ob bei Akne, Rheuma oder Reizdarm. Klar ist nur: „Egal wie gesund, es muss schmecken!“ Nach diesem Kriterium wählt sie auch die Rezepte aus, die sie im Blog teilt. Ihre eigene Diabetes-Typ-1-Erkrankung zwingt sie selbst immer wieder zur Kontrolle, sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag. Manchmal wünscht sie sich dafür mehr Verständnis vom Umfeld. Diabetes findet jedoch wenig öffentliche Beachtung, und viele können sich nicht vorstellen, was es heißt, dauernd zwischen Unterzuckerung und einem Zuviel zu balancieren. Denn

„irgendwas ist immer“, auch wenn eine Hightech-Insulinpumpe ihr viel abnimmt und viel Lebensqualität zurückgegeben hat. Auch deshalb beschreibt sie im Blog, was Diabetes für Betroffene bedeutet.

### Gartenzauber



Sie ist auch privat sehr aktiv. „Oft habe ich zu viel Programm und zu wenig Zeit, um einfach mal in der Hängematte zu liegen.“ Wobei es sich nicht so anhört, als ob sie das wirklich wollte. Neben etlichen Fortbildungen – „ich gehöre zu den Menschen, die alle zehn Jahre eine Ausbildung draufpacken“ – tanzt sie mit ihrem Partner Salsa und Tango und kümmert sich um den Naturgarten, eine

wichtige Kraftquelle, mit der sie mit ihren „Gartenzauber“-Geschichten auch andere inspirieren möchte.

Vor allem aber widmet Telse Steinebach einen Teil ihrer Freizeit den sozialen Medien. Facebook, Instagram und LinkedIn sind nötig, damit der Blog beachtet wird. „Meine Kinder bringen mir bei, Reels zu erstellen und Videos zu schneiden, das ist zeitintensives Learning by Doing“, sagt sie. Aber es macht Spaß. Und sie hat einen Plan: Wenn sie in sechs Jahren in Rente geht, soll das Hobby zur Aufgabe werden. „Gerade lerne ich, mit Instagram umzugehen. Vielleicht bin ich auch irgendwann auf YouTube oder TikTok.“ Es gibt viele Möglichkeiten und viel zu lernen. „Ich liebe die Herausforderung“, sagt sie, bedankt sich und lacht: „Das war mein erstes Interview – in zehn Jahren mache ich so was dann regelmäßig.“

Die jungen Menschen aus ihren Kursen finden es jetzt schon cool, dass eine 58-Jährige mitmischt auf Social Media. Sie waren es auch, die sie auf die Idee brachten mit dem Blog: „Frau Steinebach, das müssen Sie aufschreiben!“

evb

