

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

# MOIN!

AUSGABE 1/2021 | APRIL 2021



HAUPTTHEMA

Sport und Behinderung



**Lebenshilfe**  
Hamburg

## Inhalt

Vorwort.....	Seite 2
Hauptthema.....	Seite 4
Aus dem Verband .....	Seite 16
Aus dem Betreuungsdienst .....	Seite 22
Aus den Projekten.....	Seite 26
Dies & Das.....	Seite 28

### IN EINFACHER SPRACHE

Matthias Bartke ist der Vorstands-Vorsitzende von der Lebenshilfe Hamburg. Er schreibt an die Mitglieder vom Verein:

Die Corona-Krise ist immer noch nicht vorbei. Für die Lebenshilfe ist dies auch finanziell schwierig. Aber trotzdem ist es wichtig, dass wir weiterarbeiten. Wir wollen uns weiter für die Teilhabe von Menschen mit Behinderung einsetzen.

Ein wichtiges Thema in diesem Heft ist Sport für Menschen mit Behinderung. In Hamburg gibt es viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Wir berichten über Sportarten und zeigen, wo man noch mehr Infos bekommen kann. Unsere Hockeymannschaft „Die Hockies“ wurde vor 30 Jahren gegründet. Wir gratulieren zum Geburtstag. Außerdem hat unsere Fußballmannschaft einen Preis gewonnen. Das ist das Besondere an der

Mannschaft vom SV Bramfeld: Menschen mit und ohne Behinderung spielen zusammen.

Außerdem gibt es ein Gedicht über die Lebenshilfe Hamburg. Das Gedicht hat Mona Harry für uns zum 60. Geburtstag geschrieben. Zu diesem Fest haben wir auch ein Buch herausgegeben: 60 Antworten. Die Künstlerinnen Eva Kolb und Kristine Thiemann erzählen, wie das Buch entstanden ist.



# Liebe Mitglieder,

die Lebenshilfe Hamburg möchte auch weiterhin für Sie und Ihre Angehörigen verlässlich da sein. Daher stemmen wir uns derzeit mit aller Macht gegen die Auswirkungen dieses Corona-Winters. Leider betrifft dies insbesondere auch die wirtschaftliche Situation des Verbands: Ich möchte Ihnen nicht verhehlen, dass wir im vergangenen Jahr gerade so mit einem blauen Auge davongekommen sind. Doch gerade diese Pandemie zeigt, wie wichtig es ist, die Stimme zu erheben und sich einzusetzen für die Vision der Lebenshilfe, allen Menschen Teilhabe in allen Lebensbereichen zu ermöglichen!

So haben wir uns in dieser Ausgabe einem Lebensbereich gewidmet, der von den Einschränkungen in der Pandemie ebenfalls besonders betroffen ist und dabei ausgesprochen wichtig für das seelische und körperliche Wohlbefinden ist: Sport. Schließlich gibt es einen wundervollen Anlass: Unsere Hockies feiern ihr 30-jähriges Jubiläum! Ist das zu fassen? Wir gratulieren ganz herzlich und freuen uns auf die geplanten Feierlichkeiten im Herbst. Ebenso herzlich gratulieren wir der Fußball-Truppe, die eine neue Heimat beim SV Bramfeld gefunden hat: Sie hat den Werner-Otto-Preis der Alexander-Otto-Sportstiftung erhalten. All den Unterstützerinnen und Unterstützern unserer sportiven Gruppen gilt unser aufrichtiger Dank!

Lesen Sie weiter dazu, welchen Sportarten unsere Mitglieder sonst noch nachgehen oder gehen Sie digital und schauen Sie auf unserer „Pinnwand“ im Internet – ein sogenanntes Padlet – vorbei. Hier haben wir Informationen rund um den Sport für Menschen mit Behinderung zusammengetragen. Ist Ihr Verein auch dabei? Wenn nicht, machen Sie mit und füllen Sie das Padlet. Oder lassen Sie sich inspirieren.

Im letzten Jahr wollten wir unser 60-jähriges Jubiläum feiern. Dazu haben wir viel Unterstützung erhalten. Es ist uns eine Freude, in dieser Ausgabe drei der Künstlerinnen eine Plattform zu geben! Lesen Sie Mona Harrys Impressionen „Buch voller Seiten“ und erfahren Sie mehr von den Künstlerinnen unseres Fotobuchs „60 Antworten“ Eva Kolb und Kristine Thiemann. Und überbrücken Sie so die Zeit, bis wir endlich wieder persönlich ins Gespräch kommen können.

Bis dahin halten Sie sich fit und bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr Matthias Bartke



# Sport in Hamburg

## Für alle ist etwas dabei

Wie sieht es aus, wenn Menschen mit einer Behinderung in Hamburg Sport treiben möchten?

Die Stadt ist groß und bietet eine große Auswahl verschiedener Sportarten, ob an Land oder im Wasser. Es gibt nicht nur Schwimm- und Turnhallen, sondern auch viele Parks. Dort kann man sich prima sportlich betätigen!

In vielen Vereinen können Menschen mit einer Einschränkung mitmachen. Insgesamt gibt es 80 Vereine, in denen über 5000 Menschen mit Behinderung Sport treiben. Alles in allem werden fast 500 Sportgruppen angeboten. Der Inklusions-Sport-Verein (ISV) Alsterdorf bietet zum Beispiel „Sport für alle“: Fußball, Badminton, Klettern, Fitness und Vieles mehr.

Informationen im Internet finden Sie hier: <http://www.isv-alsterdorf.de/Startseite/>

Auch beim Hamburger Sportbund sind Menschen mit Einschränkungen gut aufgehoben. Für sie gibt es eine eigene Abteilung. Informationen im Internet finden Sie hier:

<https://www.hamburger-sportbund.de/themen/inklusion>

Wenn Corona vorbei ist: Auf in den nächsten Sportverein! Denn Bewegung tut Körper und Geist gut. Wer Sport treibt, bleibt gesund und beweglich!

### IN EINFACHER SPRACHE

In Hamburg können Menschen mit Behinderung in vielen Vereinen Sport machen. Es gibt ca. 500 Sportgruppen.

Machen Sie mit und halten Sie sich fit!

Mehr Infos gibt es im Internet:

<http://www.isv-alsterdorf.de/Startseite/>

<https://www.hamburger-sportbund.de/themen/inklusion>



# Ab ins Nass!

## Schwimmen in Hamburg

Von Johannes Föhnle

Ich schwimme für mein Leben gern. Ich schwimme so gerne, dass ich überlege, bei den Paralympics mitzumachen. Dort treten viele Menschen an, die auch Einschränkungen haben. Meine Disziplin ist das Brustschwimmen. Das sieht nicht so schwierig aus wie Freistil, also Kraulen. Aber man muss die Technik gut beherrschen, vor allem die Beintechnik ist wichtig. Am besten ist es, wenn beim Brustschwimmen Arme und Beine synchron, also gemeinsam arbeiten.

**Wo kann ich in Hamburg gut schwimmen gehen?**

Als Neu-Hamburger habe ich mittlerweile ein paar Schwimmbäder getestet. Die Alsterschwimmhalle und das Ohlsdorfer Bad haben 50-Meter-Becken. Hier kommen die auf ihre Kosten, die sportlich vorankommen möchten. Allerdings wird die Alsterschwimmhalle bis 2023 renoviert. Das Ohlsdorfer Bad ist sehr modern und man kann dort prima schwimmen. Das Becken ist sehr groß. Und man kann sich die Bahn aussuchen, auf der man schwimmen möchte.

**Mit dem Rollstuhl ins Bad?**

Sehr charmant ist das St. Pauli-Bad, das etwas in die Jahre gekommen ist. Schön ist, dass sich das Bad direkt neben dem Millerntorstadion befindet. Wenn der FC St. Pauli spielt, kann man beobachten, wie die Fußballfans ins Stadion gehen. Das finde ich nett und sehr unterhaltsam! Nett sind auch das Holthusenbad und das Schwimmbad Bondenwald in Niendorf. Dort kann man klettern. Wenn man fällt, landet man weich im Becken. Sehr angenehm also! Leider gibt es Probleme, wenn man mit dem Rollstuhl ins Holthusenbad möchte. Denn das Bad ist alt, sogar sehr alt, und darf nicht umgebaut werden, weil es unter Denkmalschutz steht. Auch die Bartholomäus-Therme ist schwer zugänglich. Die gibt es bereits seit 1909, also seit über hundert Jahren!

Die meisten anderen Bäder in Hamburg sind aber barrierearm. Das heißt, man kommt als Mensch mit Behinderung gut hinein, auch mit dem Rollstuhl. Es gibt also schon einmal genügend Auswahl.

Das reicht aber noch lange nicht. Zum Beispiel verfügt nicht jedes Bad über einen Poollifter. Ein Poollifter unterstützt gehbehinderte Menschen oder Rollstuhlfahrer dabei, ins Wasser zu gelangen. Das ist ärgerlich für viele Menschen mit Einschränkungen. Vor allem in den Sommer-Freibädern ist noch viel zu tun, um diese barrierefrei zu machen. Immerhin hat sich Hamburg hier auf den Weg gemacht.

**Warum gibt es keinen ermäßigten Eintritt?**

Überhaupt nicht nachvollziehen kann ich, dass die Eintrittspreise für Menschen mit Behinderung so hoch sind. Bereits im Jahr 2009 erklärte der Senat: „In den Schwimm- und Freibädern werden grundsätzlich keine Ermäßigungen für Schwerbehinderte, Rentner, Studenten und so weiter gewährt.“ Das ist ziemlich dreist, denn viele dieser Menschen haben einen schmalen Geldbeutel. Hamburg, die Stadt, die stolz ist auf ihre soziale Seite, muss hier dringend nachbessern!

**Unser Tipp:**

Die Bäder im Internet: [www.baederland.de](http://www.baederland.de)

*Johannes Fähnle ist ehemaliger Mitarbeiter der Lebenshilfe Hamburg.*

**IN EINFACHER SPRACHE**

Johannes Fähnle liebt Schwimmen. Er war in verschiedenen Schwimmbädern in Hamburg. Nicht alle Bäder sind geeignet, wenn man eine Behinderung hat. Man muss vorher prüfen, ob man mit seiner Behinderung das Bad gut benutzen kann.

Das ist ärgerlich: Man muss überall den vollen Eintritts-Preis zahlen. Auch wenn man eine Behinderung hat.

# Zirkus-Kunststücke

## Eine Schülerin vom Campus Uhlenhorst über ihren Lieblingssport

Von Hannah Kiesbye

Ich heiße Hannah Kiesbye. Ich bin 18 Jahre alt. Mir ist es wichtig, immer fit zu bleiben. Deshalb bin ich seit 2013 bei Circus TriBühne. Zirkus ist mein Lieblingssport.

Ich erkläre jetzt wie Zirkus-Training abläuft, wenn nicht Corona wäre.

Die Zirkusschule heißt TriBühne. Die Schule ist in Altona in der Stresemannstraße 374 b. Wir trainieren in der alten Dosenfabrik. Deshalb nennen wir unseren Trainingsort auch die Dose.



### Tricks mit Feuer und Schlaufen

Wenn kein Corona ist, trainieren wir jeden Freitag um 16.30 Uhr. Zum Aufwärmen spielen wir meistens Merkball, „Zauberer und Fee“, „Chinese auf der Mauer“ oder „Farbenmonster“. Dabei haben wir immer richtig viel Spaß. Danach trainieren wir in verschiedenen Ecken verschiedene Zirkuskunststücke, zum Beispiel Diabolo oder Pois. Das sind so Dinger mit Schlaufen oben dran, in der Mitte sind kleine Sandsäcke und unten dran Tücher oder Leuchtbälle oder Feuer. Und dann kann man damit Tricks machen. Ich übe außerdem Seilspringen. Einrad fahren übe ich mit dem Balancebike. Das ist eine Art Einrad mit Stützrädern, damit ich besser lenken

kann. Ich bin in einer Show auch schon mal auf einem normalen Einrad gefahren mit Hilfestellung. Jonglieren mit drei Bällen kann ich inzwischen. Laufen auf großen Kugeln und Tellerdrehen habe ich bei Circus TriBühne gelernt. Wir bereiten jedes Jahr mehrere Aufführungen vor und führen sie öffentlich auf.

### Online-Akrobatik

Ich mache Zirkus im Moment ja immer online. Es macht mir richtig viel Spaß. Viel schöner wäre es, wenn es live stattfinden würde. Im Online-Training dehnen wir uns am Anfang und wärmen uns auf. Anschließend jonglieren wir oder machen ein bisschen Akrobatik, also das, was man zu Hause trainieren kann. Damit halte ich mich in der Corona-Zeit fit!

Ich fahre mit meiner Mutter gerne Fahrrad. Ansonsten gehe ich spazieren. Das macht auch viel Spaß. Dann war ich nämlich mindestens einmal draußen und habe mich durchpusten lassen. Ich vermisse das Schwimmen mit meinen Freunden!!!



### IN EINFACHER SPRACHE

Hannah Kiesbyes Lieblingssport ist Akrobatik. Das bedeutet: Sie übt Kunststücke ein. Zum Beispiel Einrad-Fahren oder Jonglieren mit Bällen. Das macht sie in einer Zirkus-Schule. Aber wegen Corona kann sie nur vor dem Computer üben. Außerdem mag Hannah Radfahren und Spaziergehen. Das ist auch Sport!

# Kampfsport als Autismus-Therapie?

## Erfahrungen und Fragen

Von **Hanna Wöhrl**

Vor anderthalb Jahren besuchte ich einen Anfängerkurs in Taekwondo. Wenn ich es für passend hielt, machte ich daraufhin auch einige der Übungen mit meinem Sohn, zum Beispiel Luftboxen oder Luftkicks. Als Mensch mit Autismus ist er in seinen sozialen und kommunikativen Fähigkeiten sehr beeinträchtigt. Pandemiebedingt musste ich das Training unterbrechen. Aber einige der Taekwondo-Rituale zwischen meinem Sohn und mir sind geblieben. Ich frage mich nun, ob Kampfsport auch etwas für ihn sein könnte.

### Förderung durch Kampfsport

Welchen Einfluss könnte Kampfsporttraining auf die Entwicklung und das Wohlbefinden von Menschen mit Autismus haben? Sind zum Beispiel die festen Rituale von besonderem Vorteil? In den vergangenen Jahren wurden mehrere Studien zu diesem Thema veröffentlicht, die dafürsprechen, dass Kampfsport sehr hilfreich sein kann. Judo, Karate und Aikido sollen bei Menschen mit Autismus nicht nur die körperliche Koordination fördern, sondern sich auch positiv auf das Selbstbewusstsein und die sozialen und kommunikativen Fähigkeiten auswirken – vor allem bei Kindern.

Außerdem wurden verbesserte kognitive Leistungen beobachtet. Sportarten wie Judo und Aikido könnten darüber hinaus jungen Erwachsenen mit Autismus im Umgang mit Stress und verschiedenen Stimmungen helfen.

### Aber ich frage mich weiter:

- Wie sieht es mit Kampfsport im Vergleich zu anderen Sportarten aus?
- Sind eine hohe Nachahmung und Einfühlung bereits Voraussetzungen für das Training und nicht erst Auswirkungen? Zeigten sich solche Fähigkeiten bei den Menschen, die an den Studien teilnahmen, vielleicht nur besser im Kampfsport?

- Kann Kampfsport nicht auch Ängste hervorrufen oder zu Gewalt führen, etwa wenn der körperliche Kontakt als unangenehm wahrgenommen wird?
- Welche Rolle spielt die Freude an den Bewegungen? Welche der Ehrgeiz?

Die Antworten auf diese Fragen hängen wohl sehr von der jeweiligen Person und Situation ab.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?  
Melden Sie sich gern!



Hanna Wöhrl  
Telefon: (040) 689 433-17  
E-Mail: [Hanna.Woehrl@LHHH.de](mailto:Hanna.Woehrl@LHHH.de)

### IN EINFACHER SPRACHE

In dem Text geht es um Menschen mit Autismus. Autismus bedeutet: Menschen nehmen die Welt anders wahr. Vielleicht können sie nicht gut zu anderen Menschen Kontakt aufnehmen. Die Frage ist: Kann Kampfsport diesen Menschen helfen? Oder Freude machen? Kampfsport ist z.B. Judo und Karate. Die Antwort ist unterschiedlich. Deshalb fragen wir:  
Wer hat Erfahrung damit?  
Dann melden Sie sich gern.

# Wir suchen Mitsegler!

## Mit Special Olympics auf die Außenalster

Special Olympics ist die offiziell anerkannte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Der regionale Landesverband in Hamburg ist Special Olympics Deutschland in Hamburg. Unsere Athletinnen und Athleten liegen uns sehr am Herzen. Ihre Freude, wenn sie ihren Sport treiben können, ist unser Antrieb.

Ganz frisch ist der Norddeutsche Regatta Verein bei uns Mitglied. Darüber freuen wir uns sehr. Wir planen für das Jahr 2021 viele gemeinsame inklusive Projekte, für die wir noch Teilnehmer\*innen aufnehmen können. Wir suchen Jugendliche und Erwachsene als Athletinnen und Athleten, die Lust haben, das Segeln, zusammen mit einem nicht eingeschränkten Partner auszuprobieren und wöchentlich auf der Alster zu segeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – es geht um Spaß und Sport an der frischen Luft und bestenfalls um die Findung eines festen „Unified Teams“, das zusammen an inklusiven Wettbewerben / Regatten teilnehmen kann.

Los geht es mit dem Training, sobald die Saison auf unserer schönen Außenalster beginnt. Die Boote werden vom Norddeutschen Regatta Verband gestellt und natürlich lernen sich die Segelpartner im Vorfeld persönlich kennen.

### Interessenten wenden sich bitte an:

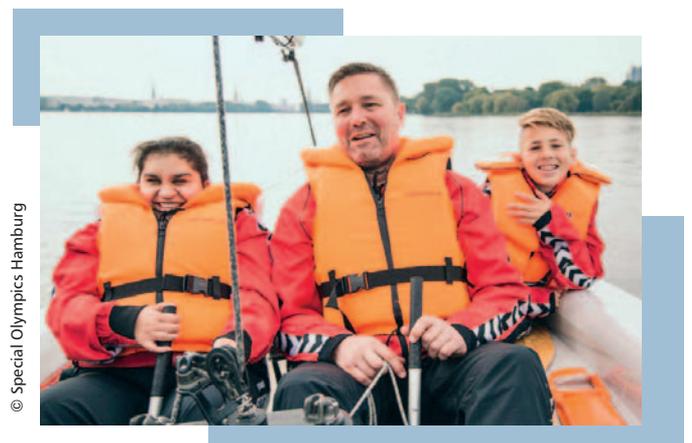
Sonja Mensing / Special Olympics Hamburg e.V.

Telefon: 0177/8914802

E-Mail: [sonja.mensing@hamburg.specialolympics.de](mailto:sonja.mensing@hamburg.specialolympics.de)

Alle Informationen über uns unter:

<https://specialolympics.de/hamburg/>



**Special Olympics**  
Hamburg

### IN EINFACHER SPRACHE

Wer möchte auf der Alster segeln?

Alle können mitmachen. Niemand muss wissen, wie segeln geht. Das zeigen Profis beim Training.

Einfach melden bei:

Sonja Mensing

Telefon: 0177-8914802

E-Mail:

[sonja.mensing@hamburg.specialolympics.de](mailto:sonja.mensing@hamburg.specialolympics.de)

# Behindertensport im Iran

## Ein Teilnehmer der Kultursensiblen Selbsthilfe-Gruppe erzählt aus seiner Heimat

### Von Morteza Janbakhshi

Eine Behinderung ist nicht das Ende des Lebens. Eine Behinderung ist keine Einschränkung, die mich hindert, Sport zu treiben. Als Mensch im Rollstuhl habe ich acht Jahre lang professionell Kugelstoßen und Gewichtheben praktiziert. In Teheran, der Hauptstadt Irans, wurden geeignete Sportanlagen für Menschen mit Behinderung in verschiedenen Stadtteilen errichtet. Unter der Aufsicht der Gemeinde können dort Menschen mit Behinderungen Sportanlagen und Schwimmbäder kostenlos nutzen. In anderen Städten gibt es allerdings weniger Möglichkeiten.

### Internationale Wettkämpfe

In Teheran wurde auf acht Etagen ein großer Sportkomplex für den Behindertensport errichtet. Dort werden die meisten Sportarten unter Anleitung professioneller Trainer angeboten. Menschen mit schweren Behinderungen können auch eine Begleitperson mitbringen und Pool, Whirlpool, Sauna und das Fitnessstudio kostenlos nutzen.

Der Iran bereitet sich in 15 Sportarten auf internationale Wettbewerbe vor. Mit Ausnahme einiger Disziplinen (Schwimmen, Gewichtheben) dürfen auch Frauen an den Wettbewerben teilnehmen. In den letzten Jahren haben viele Sportler hart gearbeitet, für die Gesundheit und um Teil der Nationalmannschaft zu sein.

### Die Paralympischen Spiele

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs im Jahr 1948 kamen behinderte britische Soldaten auf die Idee und eröffneten die Paralympischen Spiele. Vier Jahre später schlossen sich behinderte indische Soldaten an. Schließlich wurde daraus eine internationale Bewegung. Seit 1960 können alle Menschen mit Behinderungen an diesen Wettbewerben teilnehmen.

Der Iran nahm 1988 zum ersten Mal nach dem Iran-Irak-Krieg an den Paralympischen Spielen in Seoul teil. Viele Teilnehmer waren Kriegsinvaliden. Auch heute noch nehmen junge Menschen mit Behinderung an diesen Wettbewerben teil. Dafür arbeiten sie hart und sind hoch motiviert.

### Bronze, Gold und Silber

In acht Perioden dieser Wettkämpfe – von 1988 in Seoul bis 2016 in Rio – haben die iranischen Athleten insgesamt 136 Medaillen gewonnen, davon 55 Gold-, 37 Silber- und 44 Bronzemedailles.

Meiner Meinung nach sollte der Behindertensport in jedem Land große Bedeutung haben und ihm sollte mehr Wert beigemessen werden. Ich hoffe, dass die Covid-19-Pandemie so bald wie möglich endet und wir die Freude und das Glück aller Menschen auf Erden wiedersehen werden.

Ich wünsche allen viel Gesundheit!

*Übersetzt von Mehrdad Pour Mozafari*

### IN EINFACHER SPRACHE

Morteza Janbakhshi kommt aus dem Iran. Er sitzt im Rollstuhl. Trotzdem hat er dort Sport gemacht: Gewichtheben und Kugelstoßen. Im Iran gibt es nur in der Hauptstadt Teheran gute Sport-Möglichkeiten für Menschen mit Behinderung. Die Sportler trainieren, damit sie an den Paralympics teilnehmen können. Das sind die Olympischen Spiele für Menschen mit Behinderung.



Sven Neuwerk und Greta Blunck beim Training

# 30 Jahre Hockies

## Eine Erfolgsgeschichte

Die Hockies feiern 30-jähriges Jubiläum! Im August 1991 wurde die Hockeymannschaft für junge Leute mit und ohne Behinderung in einer gemeinsamen Initiative der [Lebenshilfe Hamburg](#) und dem [Club an der Alster](#) gegründet. Eigentlich war als Auftakt zu den Geburtstagsfeierlichkeiten in diesem Jahr ein großes Turnier im April geplant. Leider ist eine Verschiebung Corona-bedingt unausweichlich. Zur Einstimmung auf das Jubiläumsjahr haben wir mit Greta Blunck gesprochen. Greta Blunck war lange Jahre erfolgreiche Hockey-Nationalspielerin. Seit 30 Jahren trainiert sie gemeinsam mit Sven Neuwerk die Hockies.

### Was unterscheidet die Hockies von anderen Hockeymannschaften?

Die Hockies sind ein gemischtes Team: Alter und Geschlecht spielen keine Rolle. Außerdem nehmen wir an keinem regelmäßigen Spielbetrieb teil.

### Was schätzen Sie besonders am Training mit den Hockies?

Zusammen mit meinem Trainerkollegen Sven Neuwerk, der auch schon seit 30 Jahren dabei ist, macht das Training einfach viel Freude: Wir können immer wieder Fortschritte im Zusammenspiel feststellen. Das Tolle ist, die Spielerinnen und Spieler nehmen Kritik gut an und loben sich gern gegenseitig. Schön zu sehen ist, dass die Toleranz für Schwächere sehr groß ist. Erstaunlich ist die Regelmäßigkeit, mit der viele beim Training dabei sind. Außerdem sehen wir über die Jahre eine Entwicklung zu immer mehr Selbstständigkeit, zum Beispiel kommen jetzt fast alle Spielerinnen und Spieler allein mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Training. Das ist ein kleiner Mosaikstein auf dem Weg zu mehr Unabhängigkeit in ihrem Leben.

### Welche netten Begebenheiten oder besonderen Erlebnisse gab es in all den Jahren?

Viel Spaß bringen die Turniere zusammen mit anderen Kindern und Jugendlichen aus dem Club. Die gegenseitige Anerkennung und Bewunderung ist groß, auch wenn es bei so manchem noch Berührungängste gibt. Die Teilnahme an den Turnieren beim UHC [Uhlenhorster Hockeyclub] und die Trainingsspiele mit Spielerinnen und Spielern vom HTHC [Harvestehuder Tennis- und Hockey-Club] und vom Klipper sind immer eine tolle Abwechslung. Ganz besondere Erlebnisse waren die

Teilnahme an den Special Olympics, eine Ehrung im Hamburger Rathaus und 2019 das Turnier in Essen. Wir treffen uns auch in der Freizeit und machen zum Beispiel gemeinsam Ausflüge. Traditionell feiern wir ein großes Sommerfest. Angelika Michahelles und Michael Krohn fördern mit ihrem Engagement für außersportliche Highlights den tollen Zusammenhalt in der Mannschaft.

### Welche Perspektive sehen Sie für inklusive Mannschaften und Sportereignisse?

Vor uns liegt noch ein weiter Weg. Die Clubs haben keine gemeinsame Strategie zum Aufbau eines inklusiven Trainingsbetriebs. Andere Länder, zum Beispiel die Niederlande, sind da weiter. Wir haben schon versucht, die Hockies mehr in den Club einzubinden, aber ohne Erfolg: Unsere Mannschaft möchte keinen Leistungsdruck. Schade ist, dass es an Sportstätten fehlt. Die Kapazitäten der engagierten Clubs sind leider sehr beschränkt.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Hockies?

Schön wäre, wenn wir mehr Nachwuchs hätten und uns auch mit weiblichen Spielerinnen verstärken könnten. Ich würde mir einen regelmäßigen Spielbetrieb wünschen, aber ich weiß, wie schwierig das umzusetzen ist.

Wir danken Ihnen für das Gespräch.



Über die Feierlichkeiten und sportlichen Ereignisse im Herbst berichten wir in den Sozialen Medien und im nächsten Newsletter – folgen Sie uns!

## IN EINFACHER SPRACHE

Greta Blunck ist die Trainerin der Hockeymannschaft die Hockies. Sie berichtet: Die Mannschaft gibt es seit 30 Jahren. Greta Blunck war von Anfang an dabei. Ihr macht das Training sehr viel Spaß. Sie findet gut, dass alle regelmäßig kommen. Und dass alle Fortschritte machen. Sie feiern auch viel zusammen und machen Ausflüge. Frau Blunck

wünscht sich, dass Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam trainieren. Und dass noch mehr mitmachen:

### Wer hat Lust, Hockey zu spielen?

Bitte melden bei  
Ulrike Stüve

Telefon: (040) 689 433-11

E-Mail: Ulrike.Stueve@LHHH.de

# Werner-Otto-Preis

## Unsere inklusive Fußballmannschaft hat gewonnen!

Von Robin Polzin

Auch der Sport, in unserem Fall der Fußball, musste im vergangenen Jahr zurückstecken. Aber wir haben die Zeit genutzt, um unser Projekt in Kooperation mit dem Bramfelder SV - eine Fußballmannschaft für Menschen mit und ohne Behinderung - zu bewerben und weiter publik zu machen. Das Besondere an dieser Mannschaft ist, dass sie nun Teil des Regelbetriebs im Hamburger Amateursport ist und an allen möglichen Wettbewerben teilnimmt, sofern die Corona-Bestimmungen es wieder zulassen. Und dieses Engagement wurde belohnt! Unser Projekt wurde im Februar von der Alexander-Otto-Sportstiftung mit einer Anerkennung prämiert. Das Preisgeld (5.000 €) wird u.a. dafür genutzt, um das Team weiter voran zu bringen und z.B. mit Trainingsklamotten auszustatten. Wir freuen uns, dass dieses einmalige Projekt Anerkennung findet und hoffen, bald wieder auf dem Sportplatz stehen zu können!

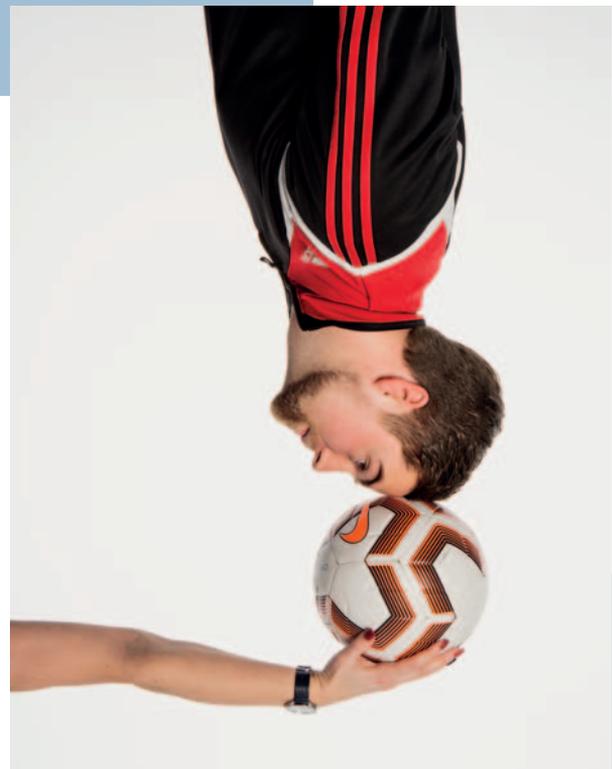
Wer hat Lust, in dieser tollen Fußballmannschaft mitzuspielen?

Dann meldet Euch!



Ulrike Stüve  
Telefon: (040) 689 433-11  
E-Mail: [Ulrike.Stueve@LHHH.de](mailto:Ulrike.Stueve@LHHH.de)

*Robin Polzin ist Trainer der inklusiven Fußballmannschaft.*



© Lebenshilfe Hamburg, Projekt 60 Antworten / E. Kolb und K. Thiemann

### IN EINFACHER SPRACHE

Beim Bramfelder SV spielen Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung zusammen Fußball. Die Mannschaft spielt in einer Liga vom Hamburger Fußballverband. Das ist etwas Neues. Und dafür hat die Mannschaft einen Preis gewonnen: den Werner-Otto-Preis. **Hast du Lust mitzuspielen?** Dann melde Dich bei uns!

# Kongress für Bewegung, Sport und Gesundheit

## Gemeinsam mehr bewegen

Die Evangelische Stiftung Alsterdorf organisiert gemeinsam mit der Special Olympics Deutschland Akademie zum zweiten Mal einen Austausch zu den Themen Sport, Gesundheit und Bewegung. Menschen mit und ohne Behinderung haben nicht nur die Gelegenheit, sich zu informieren, sondern auch aktiv zu werden: es gibt ein abwechslungsreiches Angebot an Workshops und Sportmöglichkeiten.

**Wann? Vom 5. bis 7. November 2021**

Diesen Kongress veranstalten Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam!

Aktuelle Informationen zum Kongress finden Sie im Internet:  
<https://www.blickwinkel-alsterdorf.de/blickwinkel-kongress/>

Mehr Infos:

**Sport und Inklusion**

Telefon: (040) 5077 3654

E-Mail: [sport-inklusion@alsterdorf.de](mailto:sport-inklusion@alsterdorf.de)



# Unser Sport-Padlet

## Sport in Hamburg übersichtlich

Auf unserer Homepage können Sie ein Padlet zum Thema „Sport und Behinderung“ aufrufen. Ein Padlet ist eine Art Pinnwand im Internet. Dort haben wir für Sie Infos und Filme zusammengetragen, die Ihnen einen Überblick über Sportmöglichkeiten für Menschen mit und ohne Behinderung geben. Wie kann ich mir das Sport-Padlet anschauen?

Entweder Sie scannen den QR-Code oder geben diesen Link ein:  
[https://padlet.com/susanne\\_zornow/Sport](https://padlet.com/susanne_zornow/Sport)



Haben Sie einen guten Tipp, wo man Sport machen kann?  
Oder kennen Sie gute Seiten mit Internet, die Sie mit anderen teilen mögen?

Dann ergänzen Sie etwas in unserem Padlet!



# Buch voller Seiten

## Gedicht für die Lebenshilfe Hamburg

Mona Harry, eine der erfolgreichsten Poetry-Slammerinnen Deutschlands, hat zum 60. Geburtstag der Lebenshilfe Hamburg im vergangenen Jahr ein Gedicht geschrieben.

Der Auftritt der Künstlerin war für die große Geburtstagsgala geplant, die Corona-bedingt leider ausfallen musste. Für alle, die Mona Harry trotzdem live erleben möchten, gibt es hier die Möglichkeit: Scannen Sie einfach den QR-Code!



Ein Mensch ist vielschichtig wie ein Buch voller Seiten  
Ein Mensch hat Träume, Gedanken und Gefühle beizeiten  
Ein Mensch hat Bedürfnisse und manche Ideen  
Und eigene Wege zu roll´n oder geh´n  
Und welche Worte wir für andere Menschen auswählen  
Das hat einen Einfluss darauf wie wir sie sehn  
Und wenn wieder mal einer von „Menschen mit besonderen  
Bedürfnissen“ spricht  
Dann klingt das doch gleich so als stimmt da was nicht  
Das klingt dann als seien die Bedürfnisse komisch  
Als seien sie seltsam und ein bisschen unlogisch  
Und das führt in die Irre und versperrt uns die Sicht  
Darauf, dass es ein Mensch – nicht mit besonderen – sondern mit  
menschlichen Bedürfnissen ist

Ein Mensch ist vielschichtig wie ein Buch voller Seiten  
Ein Mensch hat Träume, Gedanken und Gefühle beizeiten  
Ein Mensch hat Bedürfnisse und manche Ideen  
Und eigene Wege zu roll´n oder geh´n

Und manche Wege sind schwerer und andere sind leichter  
Manche Wege sind gerade und andre verzweigter  
wie die Umgebung gebaut ist macht es manch einem schwer  
das Versprechen von Zugang bleibt dann vage und leer  
Da fehlt die Rahmenbedingung um Alltag leicht zu bestreiten  
Da reicht es nicht „barrierefrei“ einfach drauf zu schreiben  
Doch wie weit man kommt - liegt nicht nur an diesem selbst  
Sondern an mancherlei Hürde die seine Wege verstellt  
Eigene Ziele erreichen, seien sie groß oder klein  
Das sollte für alle Menschen die Möglichkeit sein  
Es geht um Barrieren in Köpfen und um die in der Welt  
Es geht um Städtegestaltung und wie man sich verhält  
Es geht um die Blicke im Alltag, im Kleinen  
Und um die Dinge die wir politisch entscheiden

Ein Mensch ist vielschichtig wie ein Buch voller Seiten  
Ein Mensch hat Träume, Gedanken und Gefühle beizeiten  
Ein Mensch hat Bedürfnisse und manche Ideen  
Und eigene Wege zu roll´n oder geh´n  
Und seine Wohnform zu wählen ist kein Pappentier  
Eine eigene Wohnung, ein eigenes Domizil  
Das bedeutet auch Freiheit und Autonomie  
Und sich zuhause zu fühlen ist ein wahres Geschenk  
Und das echte Bedürfnis von einfach jedem Mensch  
Es gibt noch so viel zu tun um Rechte zu erkämpfen  
Es gibt noch so viel zu tun um Unrecht zu dämpfen  
Ein Hoch auf alle die sich tagtäglich einsetzen  
Die für Menschlichkeit stehen und ihre Mitmenschen wertschätzen

Die mehr Perspektiven hier sichtbar zu machen  
Die nicht müde werden und täglich anpacken  
Und es geht dabei nicht nur um Wortgefechte  
Es geht hier schlicht und einfach um Menschenrechte  
Die Vielfalt der Menschen ist ein großes Glück  
Und jeder einzelne Mensch ist ein Einzelstück

Jeder Mensch ist vielschichtig wie ein Buch voller Seiten  
Jeder Mensch hat Träume, Gedanken und Gefühle beizeiten  
Jeder Mensch hat Bedürfnisse und manche Ideen

Und eigene Wege zu roll´n oder geh´n.

### IN EINFACHER SPRACHE

Mona Harry ist eine Dichterin. Sie hat ein Gedicht über Menschen mit Behinderung geschrieben. Sie sagt: Alle Menschen sind verschieden. Und jeder Mensch hat ein Recht, so zu leben, wie er möchte.

# Studieren in Corona-Zeiten

## Wie geht es den dualen Student\*innen?



© Tomasz Soczowka

### Von Tomasz Soczowka

Seit März 2020 steht die Welt still. Nicht nur für die Arbeitswelt ist diese Umstellung drastisch. Auch das Studieren wurde schwerer. Studieren unter Corona-Bedingungen ist teilweise sehr anstrengend. Die täglichen Themen einer Vorlesung sind stabiler Internetempfang und die Beschwerden darüber, dass alle Webcams aus sind. Das Studium ist schnell vorbei und Corona nimmt in dem Ganzen sehr viel Platz ein. Vor einem Jahr war ich noch im zweiten Semester. Nun bin ich schon im vierten Semester des Studiengangs soziale Arbeit. Und die Lage hat sich bis jetzt nicht beruhigt.

Mit der Zeit vermisst man die Kommiliton\*innen. Ich habe sie fast schon ein Jahr nicht gesehen. Dennoch versuchen wir, aus der Situation das Beste zu machen. Im Dezember 2020 gab es eine Online-Weihnachtsfeier. An diesem Tag haben wir online Spiele gespielt und uns viel unterhalten. Das war sehr schön! Zwischendurch trifft man sich in einer Online-Lerngruppe, um sich gemeinsam über den Lernstoff auszutauschen. Diskussionen mit dem ganzen Kurs gibt es nicht mehr. Stattdessen führt man Diskussionen in kleinerem Kreise.

Wir alle hoffen sehr, dass diese Corona-Pandemie bald ein Ende hat. Damit wir uns alle wiedersehen, gemeinsam diskutieren und gemeinsam lachen.

Ich wünsche allen Studierenden ganz viel Kraft für das kommende Semester!

*Tomasz Soczowka ist dualer Student bei der Lebenshilfe Hamburg.*

### IN EINFACHER SPRACHE

Für Studenten ist die Corona-Zeit auch sehr schwierig: Sie müssen zu Hause bleiben und über den Computer studieren. Sie können auch die anderen Studenten nur online treffen. Es gibt kleine Gruppen, die über den Computer gemeinsam lernen. Aber das macht wenig Freude.



© Lebenshilfe Hamburg, Projekt 60 Antworten / E. Kolb und K. Thiemann

# 60 Antworten

## Von der Idee zum Buch

Anlässlich unseres 60. Geburtstags 2020 haben wir unsere „60 Antworten“ auf die Frage „Wie verschieden ist normal?“ veröffentlicht. Die Resonanz war überwältigend, die Begeisterung über Gestaltung und Fotos der kleinen Publikation groß. Deshalb finden Sie an dieser Stelle ein Gespräch mit Konzeptkünstlerin Eva Kolb und Fotografin Kristine Thiemann, mit denen wir dieses Projekt umgesetzt haben.



Eva Kolb



Kristine Thiemann

### Wie lautete euer Auftrag?

**Eva:** Der Auftrag war ziemlich klar umrissen: ein Buch zu 60 Jahre Lebenshilfe Hamburg. Wie zuletzt beim Dinge-Projekt haben wir Leute zum Fotoshooting eingeladen mit der Bitte, Gegenstände mitzubringen, die sie mit der Lebenshilfe verbinden. Daraus sind 60 Fotos entstanden, die 60 Antworten geben darauf, was die Lebenshilfe Hamburg ist.

### Was waren eure spontanen Gedanken, als der Auftrag an euch herangetragen wurde?

**Kristine:** Die Antwort ist einfach: Spontaner und anhaltender Gedanke: „Super!!!“

**Eva:** Wir haben gehofft, dass ganz unterschiedliche Leute kommen, die sich fotografieren lassen wollen. Und tatsächlich: Jede und jeder war so einzigartig und besonders beim Fotoshooting, das hat großen Spaß gemacht. Manchmal war es ernst, manchmal auch sehr witzig. Ich denke gerade an denjenigen, der dich gefragt hat, ob du schon mal richtige Promis fotografiert hast.

**Kristine:** George Clooney!

**Eva:** Genau. Und er sagte: „Nö, ich meine jemand richtig Bekanntes!“

### Wie ist eure Arbeitsweise? Wie habt ihr euch vorbereitet?

**Eva:** Es reizt uns immer wieder, etwas Neues auszuprobieren. Unsere Arbeitsweise ist so, dass da vorneweg gar nicht so ein großes Konzept steht. Unsere Fotos entstehen immer in partizipativen Fotoaktionen. Es werden Leute eingeladen und erst vor der Kamera entsteht etwas. Die Teilnehmenden bringen auch ihre Ideen mit ein.

**Kristine:** Das Konzept ist einfach: Mensch mit Gegenstand, Eva mit Klebestreifen und Nylonfaden, ein wenig Studio und Kameraequipment und ganz viel Fantasie ... und vor allem: keine großen Erwartungen!

**Eva:** Ja, man muss ausloten, was die Leute von sich aus wollen und zulassen möchten. Überraschungen wie die Teilnehmerin, die während der ganzen Fotografiererei „Die Tiroler sind lustig, die Tiroler sind froh ...“ singt. Oder ganz anders: Ein junger Mann mit einem Rucksack voller Flyer, mit einem wirklich ernsthaften Anliegen, sich für Geflüchtete einzusetzen. Den durften wir den Oberkörper mit diesen Flyern wild bekleben, wie eine Plakatwand. Das hätte ich nicht gedacht.

**Kristine:** Unsere Vorbereitungen sind so: Kristine: Ping,

**Eva:** Pong ... Tatsächlich machen wir das immer so. Wir schicken uns gegenseitig unfertige Ideen, Bilder und Skizzen, die wir irgendwo gefunden haben, und kommen so richtig in Fluss. Das funktioniert wie Pingpong spielen.

Wir haben auf jeden Fall immer eine große Material- und Bastelkiste dabei. Von der Lebenshilfe haben auch viele mitgebastelt, Zähne aus Styro-Füllmaterial ... die haben einfach gebastelt, ohne zu fragen, was der Quatsch soll.

**Kristine:** Ich würde eigentlich gerne wissen, was die Leute von uns denken und wie sie es empfunden haben, als wir zum Beispiel einem Betreuer klein geschnittene Strohhalme mit Tesafilm auf den glatten Kopf und das Gesicht geklebt haben ...

**Eva:** Die Gruppe war auch toll, die hatten ihren ganzen Urlaub dabei, von der Sonnenbrille bis zur Muschel, Sand und Nagellack, alles eingepackt – lebenshilfeblauer Nagellack!

**Kristine:** Ja, richtig gute Vorbereitung! Wie du schon sagst: Alle waren so toll, jeder und jede für sich und alle haben sich auf dieses Spiel eingelassen ... wirklich geduldige und kreative Modelle und Akteure.

### War es einfach, sich auf die Situation in der Lebenshilfe einzulassen?

**Eva:** Am Anfang stand einfach die Lust auf die Leute von der Lebenshilfe ...

**Kristine:** Lust, Leute, Lebenshilfe! Der Titel von unserem nächsten Buch! Oder machen wir doch einen Podcast? Das ist dann mit Fotos schwierig ...

**Eva:** Ich hätte Lust auf eine Plakatausstellung im Stadtraum.

**Kristine:** Wir haben uns ganz schön ausgebreitet! Wir hatten beide Konferenzräume in Beschlag genommen und die halbe Belegschaft. Wir haben uns wie Königinnen gefühlt.

**Eva:** Und sehr guten Kaffee gab es. Die Lebenshilfe hat sogar einen Kaffeebeauftragten, sehr cool!

### Von der Idee zum Buch: Wie lange hat das Projekt gedauert?

**Kristine:** Von der ersten Idee bis zum gedruckten Buch ist ein ganzes Jahr vergangen. Stimmt's? Das war richtiger Luxus, normalerweise wollen unsere Auftraggeber das Ergebnis gestern haben ... oder heute.

Wir danken Euch für das Gespräch.

#### IN EINFACHER SPRACHE

Eva Kolb und Kristine Thiemann sind Künstlerinnen. Sie haben das Buch 60 Antworten gemacht. Sie haben Menschen mit Dingen fotografiert. Die Dinge sind wichtig für die Menschen. Und sie verbinden sie mit der Lebenshilfe. Die Menschen auf den Fotos werden von der Lebenshilfe unterstützt. Oder sie arbeiten bei der Lebenshilfe. Das Projekt hat sehr viel Spaß gemacht: Alle konnten so sein, wie sie wollten.

# Wir sind die Neuen

## Die Lebenshilfe Hamburg hat neue Mitarbeiter\*innen



### Hanna Wöhrli

Seit Januar bin ich Assistentin der Geschäftsführung und Verwaltungskraft. Ich komme aus Heidelberg und habe in Hamburg und Bordeaux studiert. Nach meinem Magisterabschluss in Philosophie arbeitete ich im Kultur- und Recruitingbereich und verfolgte eine Zeit lang ein Promotionsvorhaben in Pädagogik bei Behinderung. Zuletzt absolvierte ich eine Weiterbildung zur Trainerin und Schulungsorganisatorin für Erwachsenenbildung. Ansonsten male und zeichne ich gerne. Nun freue ich mich sehr darüber, Teil des Lebenshilfe-Teams zu sein.



### Melissa Blohm

Ich arbeite seit November 2020 bei der Lebenshilfe Hamburg und unterstütze seit Januar die Kollegen\*innen von ZuFlucht im Projekt interkulturelle Beratung. Ich bin staatl. anerkannte Erzieherin und studiere zur Zeit Bildung und Erziehung in der Kindheit HAW. Zuvor habe ich in der offenen Kinder- und Jugendarbeit und in einer sozialen Tagesgruppe gearbeitet. Auf die neuen Aufgaben freue ich mich sehr.



### **Karl-Philip Liebehenz**

Seit Mitte Januar 2021 bin ich Teil des Lebenshilfe-Teams und für die vorbereitende Buchhaltung zuständig. Zuvor habe ich als ausgebildeter Theaterpädagoge Theaterreisen für Menschen mit Behinderung organisiert und durchgeführt. Dabei habe ich wunderschöne Erfahrungen sammeln können. Jetzt freue ich mich, bei der Lebenshilfe dabei zu sein.



### **Jakob Uhlenbrok**

Ich bin seit November 2020 bei der Lebenshilfe Hamburg. Ich arbeite seit etwa vier Jahren mit Menschen mit Beeinträchtigung. Ich habe zuletzt in Berlin gelebt, gearbeitet und Sonderpädagogik studiert. Ich versuche auch in Coronazeiten meinem größten Hobby Basketball nachzugehen.



### **Simone Lober**

Seit März 2021 bin ich bei der Lebenshilfe und unterstütze die Kolleg\*innen im ambulanten Betreuungsdienst. Zuvor war ich fünf Jahre in einer stationären Jugendhilfeeinrichtung für junge Geflüchtete tätig. Ich habe viele schöne Erinnerungen an ein FSJ in Frankreich, wo ich in einer Wohngruppe für Menschen mit Behinderung mitgearbeitet habe. Das hat mich nicht mehr losgelassen, obwohl ich direkt danach erstmal noch eine Ausbildung im Medienbereich gemacht habe. Ich habe aber damals schon gespürt, dass das nicht mein Weg ist. Somit habe ich noch eine zweite Ausbildung gemacht, nämlich als Heilerziehungspflegerin an der Fachschule für Soziale Arbeit der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Mit dieser Berufswahl bin ich immer noch sehr zufrieden. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit und neue Herausforderungen!



### **Lina Dinkel**

Ich bin seit März 2021 neue Mitarbeiterin bei der Lebenshilfe und arbeite im Team „Flucht und Behinderung“. Ich bringe einen Abschluss in Sozialwissenschaften und Islamwissenschaften mit und habe mich schon in unterschiedlichen Kontexten für Menschen mit Fluchterfahrung engagiert. Ich begeistere mich sehr für Sprachen und freue mich meine Sprachkenntnisse bei der Lebenshilfe sinnvoll einsetzen zu können.



## **IN EINFACHER SPRACHE**

In der Lebenshilfe Hamburg gibt es neue Mitarbeiter\*innen.  
 In der Verwaltung: Karl-Philip Liebehenz und Hanna Wöhrl  
 Im Betreuungsdienst: Simone Lober und Jakob Uhlenbrok  
 Im Projekt „Lebenshilfe Interkulturell“: Melissa Blohm  
 Im Projekt „ZuFlucht“: Lina Dinkel

# Die Kraft des inneren Neinhorns

## „Lasst Euch nicht unterkriegen!“

Von Victoria Amwenyo

Ein herzliches Hallo und danke an alle, die dies lesen und an meinen Gedanken teilhaben. Lasst mich euch eine kleine Geschichte erzählen, die mich aus anderen als den üblichen Gründen wünschen ließ, nicht blind zu sein.

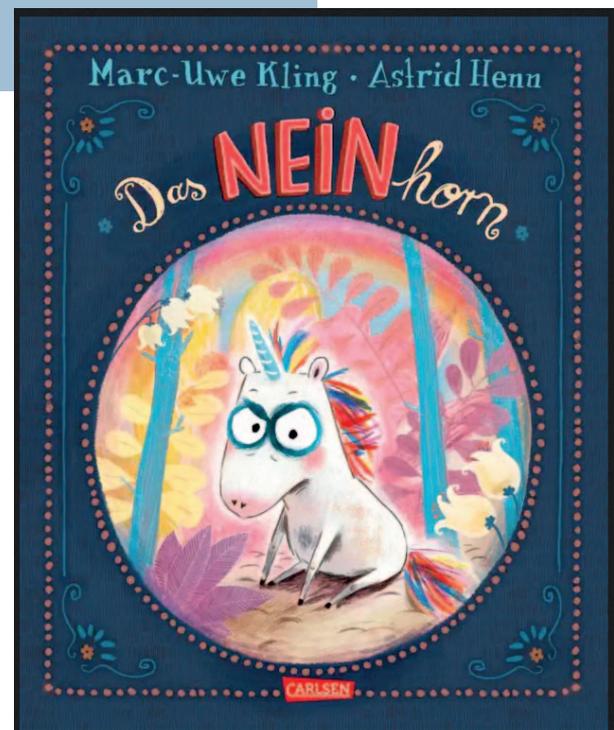
2009 verbrachte ich einige Wochen in einer Traumaklinik. Leider wäre ich fast mit einem neuen Trauma nach Hause gegangen. Ich war bereits seit zwei Wochen in der Klinik, als ich einer Ärztin mitteilte, dass ich meine Mobilitätstrainerin bitten wolle, mir einige Wege auf dem Gelände beizubringen. Die an dem Nachmittag diensthabende Ärztin hörte sich meine freundlich vorgebrachten Worte an und erklärte, das sei unmöglich. Ich könne nur Leistungen in Anspruch nehmen, die innerhalb der Klinik erbracht werden. Sie schien sicher, dass ich nicht nachhaken würde. Schließlich war sie diejenige, die sich auskannte. Immer noch freundlich erklärte ich, dass sie theoretisch recht habe, ich aber in der Lage sein wolle, mich allein und eigenständig von einem Ort zum anderen zu bewegen.

### Ich hatte die Nase voll von dem Hickhack

Das Personal auf meiner Station kümmerte sich nicht darum, dass ich zu meinen therapeutischen Angeboten gelangte. Gleich zu Anfang, als ich bat, mich zur Tanztherapie zu begleiten, hieß es, ich könne ja meine Mitpatientinnen fragen. Das tat ich, aber sie gingen ohne mich los, und ich hatte die Nase voll von dem Hickhack.

Umso praktischer, dass ich noch ein paar Stunden Mobilitätstraining übrig hatte. Ich wollte meine Trainerin bitten, zu kommen und mir die Wege zu erläutern, damit ich sie selbstständig gehen konnte und nicht auf Hilfe angewiesen war, die man mir hier eindeutig nicht geben wollte. Also erklärte ich der siegessicheren Dame,

dass sie theoretisch recht habe, dass allerdings die Leistung, die ich benötigte, nicht erbracht wurde. Und dass ich ohne Probleme zu meinen Anwendungen kommen und dafür meine Mobilitäts-Trainings-Einheiten einsetzen wolle.



© Carlsen Verlag

Jetzt wurde die Ärztin streng. Ihre Stimme bekam den Tonfall eines Hammers im Gerichtssaal. „Fall abgeschlossen!“, hallte es durch den Raum. Ich stand in der Tür und lauschte. An die Worte erinnere ich mich kaum noch, der Inhalt aber steht mir klar vor Augen: Das geht nicht! Ich war weder ärgerlich noch mutlos. Ich beharrte lediglich auf meinem Standpunkt. Allerdings änderte auch ich meinen Tonfall. Die Sache begann mir sogar Freude zu bereiten.

### Wir müssen uns durchsetzen

Schließlich erklärte mir die Ärztin, dass, wenn ich rausgehen wolle, zu einer Anwendung oder zu einem Spaziergang, ich doch das Personal um Hilfe bitten könne. Ich dachte an die letzten beiden Wochen und fragte, ob sie sich die Zeit nehmen würde, mich zu begleiten. Oder jemand anderes hier. Jetzt schwieg sie. Ein paar Tage später kam meine Mobilitätstrainerin. Ich brauchte nur zwei Stunden, um einen Überblick über die wichtigsten Wege zu bekommen.

Situationen wie diese – da werden mir die meisten Betroffenen zustimmen – erleben Menschen mit Behinderung mehr als einmal in ihrem Leben. Situationen, in denen sie sich durchsetzen müssen, um ein Recht, eine Hilfe oder den gebührenden Respekt zu bekommen. Diese Grundfrustration, teile ich mit vielen Menschen. Der Ärger über die Hilflosigkeit, die man empfindet, wenn man immer wieder auf Türen stößt, die man einrennen muss. Das kann sehr zermürend sein.

Als alleinerziehende blinde Mutter kenne ich das Gefühl. Ich habe mir meine Gedanken gemacht und bin zu dem Schluss gekommen, dass – auch wenn wir Menschen mit Behinderung oft resignieren möchten, weil die Hindernisse unüberwindbar scheinen oder wir mit unseren Belangen, Sorgen und Wünschen in der Familie, im Beruf, in Behörden nicht gehört werden – es etwas gibt, was mich sehr stolz macht.

### Das macht mich sehr stolz

Stolz macht mich, dass ich für mich und meine Belange einstehe. Das gibt mir auch in schwachen Momenten Auftrieb. Denn jedem Menschen, ob mit oder ohne Behinderung, steht das gut zu Gesicht: sich selbst nicht zu verlieren, auch wenn es einem die Umwelt nicht leichtmacht. Auch Menschen ohne Einschränkungen müssen sich im Leben durchsetzen, vielleicht können sie sogar von uns Menschen mit Behinderung lernen.

Ich nenne das die Kraft des inneren Neinhorns. Das Neinhorn ist eine Figur aus dem Kinderbuch von Mark Uwe Kling. In der schönen Welt der Fabelwesen hat das Einhorn keine Lust, zu allem Ja und „O wie schön!“ zu sagen. Es sagt oft Nein und wird daher „Neinhorn“ genannt. Wir können froh sein, ein inneres Neinhorn zu haben. Damit wir für das, was wir wollen, eintreten. In diesem Sinne: Lasst euch nicht unterkriegen! Bleibt euch treu! Denn nur, wenn wir wissen, was wir wollen und brauchen, können wir anderen helfen und sie dabei unterstützen, das auch für sich zu erreichen.

*Victoria Amwenyo ist eine Klientin des Betreuungsdienstes.*

#### IN EINFACHER SPRACHE

Victoria Amwenyo ist blind. Sie beschreibt, wie sie im Krankenhaus versucht, Hilfe zu bekommen: Sie möchte, dass jemand mit ihr Wege einübt. Keiner hilft ihr. Aber sie gibt nicht auf. Sie sagt, was sie will. Und endlich bekommt sie, was sie möchte. Das macht sie stolz. Sie gibt den Rat: Nicht aufgeben!

# Der Familienunterstützende Dienst

## Entlastung im Alltag



© Nathan Anderson / Unsplash

Die Pflege von pflegebedürftigen Angehörigen kann sehr erfüllend, aber auch sehr anstrengend sein. Deswegen ist es wichtig, dass sich die pflegenden Personen Zeit zur Erholung nehmen. Dafür stellen die Pflegekassen eine monatliche Entlastungspauschale zur Verfügung. Diese kann für verschiedene Leistungen genutzt werden. Eine dieser Leistungen ist die Betreuung durch den Familienunterstützenden Dienst (FuD) der Lebenshilfe Hamburg.

### Was können wir für Sie tun?

Unsere Mitarbeiter\*innen betreuen Ihre pflegebedürftigen Angehörigen für bis zu sechs Stunden im Monat, damit Sie diese Zeit für sich nutzen können. Sei es zum Einkaufen, zur Teilnahme an einem Elternabend oder einfach nur für einen entspannten Abend. Während der Betreuung ist das Ziel, eine möglichst schöne Zeit für die betreute Person zu ermöglichen. Das kann ein gemeinsamer Spaziergang sein, kochen oder ein Besuch im Kino. Ihre Wünsche und die Wünsche Ihrer Angehörigen sind wichtig. Dabei ist es egal, ob Sie feste Termine wünschen oder spontan eine Betreuung brauchen, wir

richten uns nach Ihnen. Sie stehen dabei im direkten Kontakt mit den Betreuer\*innen und können gemeinsam die Termine ausmachen. Um das Organisatorische kümmern wir uns, damit die Entlastung bei Ihnen ankommt.

In der nächsten MOIN! können Sie einen Erfahrungsbericht von einem unserer Betreuer lesen, um einen genaueren Einblick in die Betreuung zu gewinnen.

Haben Sie Interesse und wollen gerne mehr erfahren? Oder überlegen Sie, ob Sie bei uns als Betreuer\*in anfangen möchten?

Dann melden Sie sich gerne bei uns:



Flemming Ketteler und Björn Rowold  
Telefon: (040) 689 433-24  
E-Mail: fud@LHHH.de



### IN EINFACHER SPRACHE

Der FuD hilft Familien. FuD bedeutet: Familienunterstützender Dienst. Alle, die einen Angehörigen pflegen, können sich melden. Dann kommt jemand von der Lebenshilfe in die Familie. Und betreut den Menschen, der nicht allein sein kann. Die Angehörigen können in der Zeit etwas Anderes machen, zum Beispiel ins Kino gehen.

# STIFTUNG ANERKENNUNG UND HILFE

*Für Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Zeit von 1949 bis 1975 in der Bundesrepublik Deutschland bzw. von 1949 bis 1990 in der DDR in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder Psychiatrie Leid und Unrecht erfahren haben*

**Anmeldungen sind bis zum 30. Juni 2021 möglich!  
Ein Anruf oder eine E-Mail genügt!**

Betroffene können sich hier informieren:

 **Infotelefon: 0800 221 221 8**

Alle Informationen zur Stiftung  
und den Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter:  
**[www.stiftung-erkennung-hilfe.de](http://www.stiftung-erkennung-hilfe.de)**



# Getestet: Digitale Zukunfts-Planung

Ein Bericht von Sadeg Borati

Seit dem Jahr 2019 gibt es das Projekt Persönliche Zukunfts-Planung bei der Lebenshilfe Hamburg.

Zukunfts-Planung bedeutet: Ein Mensch denkt über sein Leben und seine Wünsche nach. Zum Beispiel bei einem Planungs-Treffen mit Freunden oder der Familie.

## Was haben wir im Jahr 2020 gemacht?

Für unser Projekt müssen wir viele Menschen treffen: Das ging mit Corona nicht mehr.

Aber wir haben andere Dinge gemacht:

- Wir haben mit Klienten telefoniert.
- Wir haben Gruppen-Treffen bei Skype gemacht.
- Wir haben Kennlern-Gespräche gemacht und Menschen Zukunfts-Planung vorgestellt.
- Wir haben viele Dinge am Computer und im Internet ausprobiert.  
Zum Beispiel die Internet-Seite: Padlet

## Padlet: Das ist eine Art Pinnwand im Internet.

Auf der Pinnwand kann man Infos zu einem Thema sammeln: Filme, Bilder, Texte.

Wir haben Pinnwände zu verschiedenen Themen gemacht, damit sich die Menschen zu Haus informieren können. Zum Beispiel eine Pinnwand zu verschiedenen Wohn-Formen.

## Unser Test: Zukunfts-Planung im Internet

Wir wollten auch mal wieder eine Zukunfts-Planung mit Unterstützern machen.

Darum haben wir etwas ausprobiert: Zukunfts-Planung im Internet.

**Wie geht das?** Sadeg Borati hat einen kleinen Bericht geschrieben:

## Warum habe ich eine Zukunfts-Planung gemacht?

Es gab 2 Gründe:

Grund 1: Ich hatte schon länger eine Zukunfts-Planung vor. Mein Thema war: Was brauche ich, um gut arbeiten zu können? Ich wollte mir einen Überblick verschaffen und auf neue Ideen kommen. Dafür wollte ich mir auch die Meinung von Kollegen und Kolleginnen holen.  
Grund 2: Wir wollten Zukunfts-Planung im Internet testen. Ich mag Experimente mit Technik und darum habe ich mich zum Planen angeboten.

## Wie geht Zukunfts-Planung normalerweise?

Eine Zukunfts-Planung ist ein Treffen: Das haben wir bisher in der Lebenshilfe gemacht. Bei dem Treffen sind verschiedene Menschen: Die Haupt-Person, die etwas planen möchte, die Mitarbeiter und die Unterstützer, zum Beispiel Eltern. Sie überlegen zusammen, wie die Person ihren Wunsch erfüllt. Dafür gibt es verschiedene Plakate: Sie kleben an der Wand und dort schreiben wir die Antworten auf.

## Wie geht Zukunfts-Planung im Internet?

Eigentlich ganz ähnlich, nur eben im Internet. Wir waren 7 Personen.

Wir haben uns nicht in der Lebenshilfe getroffen, sondern eine Online-Konferenz gemacht.

Wir haben uns alle bei zoom getroffen und das hat gut geklappt.

Ich habe mein Thema und meine Fragen vorgestellt. Susanne hat das Treffen moderiert und die Technik erklärt.

Wir hatten keine Plakate, aber wir hatten ein padlet:  
Alle konnten das padlet sehen und dort schreiben.  
Auf dem padlet waren einige Fragen und die Unterstüt-  
zer konnten ihre Meinung dazu aufschreiben.

Danach haben wir die Antworten zusammen  
angeschaut und 3 kleine Aufgaben für mich aufgeschrie-  
ben: Das ist der Aktions-Plan.

Das Treffen war nur kurz: 90 Minuten. Am Ende war das  
padlet vollgeschrieben und alle haben sich gewundert,  
wie viele Ideen wir zusammen hatten.

### Wie hat sich Zukunft-Planung im Internet angefühlt?

Ich fand es sehr spannend: Im Internet war es mal  
etwas Anderes und ganz cool.

Wenn man es erst mal hinbekommen hat, zum Beispiel  
über zoom finde ich es ganz lustig, weil man sich in  
virtuellen Welten auch verstecken kann. Bei zoom gibt  
es eine tolle Funktion: Man kann sich ein Hintergrund-  
bild aussuchen – zum Beispiel einen Strand oder eine  
schicke Wohnung. Die meisten Leute finden das lustig.

Und ich habe alle Ergebnisse vom Treffen auf meiner  
digitalen Pinnwand: So kann ich sie immer wieder  
anschauen. Ich glaube, manche Menschen mögen das  
im Internet nicht so gern. Aber wenn jemand gern am  
PC sitzt ist mein Tipp: Probiert es mal aus!

Hast Du Fragen zu Zukunfts-Planung?  
Dann melde Dich einfach bei uns.



Sadeg Borati

Telefon: (040) 689 433 14

E-Mail: zukunft@LHHH.de

Gefördert durch die  
**AKTION  
MENSCH**



Fotos: Lebenshilfe Hamburg

Grafiken auf padlet: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.



# Online Fortbildungen vom Büro für Leichte Sprache

## Termine Juni bis Dezember 2021

Hier finden Sie die kommenden Termine rund um Leichte Sprache und Einfache Sprache. Alle Termine finden über die Plattform Zoom statt.

### ■ **Einstieg in Leichte Sprache:** *Der Einführungskurs für alle.*

Termin 1: 15. + 17. Juni 2021

Termin 2: 6. + 8. September 2021

Termin 3: 2. + 4. November 2021

### ■ **Aufbaukurs Leichte Sprache:** *Hier brauchen Sie Vorwissen aus unserem Einstiegskurs.*

Termin 1: 8. + 10. Juni 2021 (ausgebucht)

Termin 2: 23. + 25. November 2021

### ■ **Textwerkstatt Leichte Sprache:** *Wir arbeiten an Ihren Texten.*

Termin 1: 11. August 2021

Termin 2: 1. Dezember 2021

### ■ **Einstieg in Einfache Sprache:** *Der Einführungskurs für alle.*

Termin 1: 1. + 3. Juni 2021

Termin 2: 13. + 15. September 2021

### ■ **Kurzschulung »Einfach Sprechen«:** *Wir üben Einfach Sprechen.*

Termin 1: 18. August 2021

### ■ **Infotreff Online: Leichte Sprache was ist das?** *Kostenlose Info-Veranstaltung – Einfach anmelden!*

Termin: 27.04.2021, 15:00 – 16:00 Uhr

### ■ **Neu: Zertifikat Leichte Sprache**

Sie können jede Fortbildung bei uns einzeln belegen und erhalten zum Abschluss eine Teilnahmebestätigung.

Wollen Sie noch mehr? Dann nehmen Sie an allen Fortbildungen für Leichte Sprache teil:

Am Ende erhalten Sie unser Zertifikat.

Mehr Informationen zu Inhalt und Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Internetseite: <https://ls.lhhh.de/>



Susanne Zornow

Telefon: (040) 689 433 33-12

E-Mail: LS@LHHH.de



Die Kurse der Lebenshilfe tragen das Prüfsiegel Weiterbildung



Unser Büro ist Mitglied der Lebenshilfe-Gesellschaft für Leichte Sprache e.G. Das Regelwerk der Genossenschaft ist die Grundlage unserer Fortbildungen für Leichte

# Bücherhallen in Hamburg

## Unser Tipp für die Freizeit

In Hamburg heißen die Büchereien Bücherhallen.

Dort gibt es

- Bücher
- Zeitungen
- Zeitschriften
- Musik
- Noten
- Spiele
- Computer-Spiele
- Filme
- Sprach-Kurse

Sie können alles ausleihen.

Das bedeutet: sie nehmen zum Beispiel ein Spiel mit nach Hause und bringen es nach einiger Zeit zurück. Sie müssen dafür nur wenig Geld bezahlen.

[Sie suchen Infos zu einem Thema?](#)

[Sie möchten etwas Neues lernen?](#)

[Sie möchten sich einen Film anschauen?](#)

Dann gehen Sie in eine Bücherhalle in Ihrer Nähe.  
Viele Stadt-Teile haben eine Bücherhalle.

Es gibt dort auch Bücher in Leichter Sprache.  
Oder Zeitschriften.  
Für Kinder und Erwachsene.  
Und auch in anderen Sprachen.

**Möchten Sie wissen, wo eine Bücherhalle in Ihrer Nähe ist?**

Dann rufen Sie an:  
Telefon: (040) 42 60 60

Oder schauen Sie im Internet:  
[www.buecherhallen.de](http://www.buecherhallen.de)

Dort gibt es auch Texte in Leichter Sprache.



# Auf ins Bällebad!

## Ein Dankeschön an die Weihnachtsaktion vom Hamburger Weg

Liebes Team vom „Hamburger Weg“,

ich möchte mich von ganzem Herzen bedanken! Es hat mir viel bedeutet, dieses Geschenk für meinen Sohn Ben zu bekommen.

Es ist richtig toll, dass ein Mensch, der das Kind gar nicht kennt, sich doch Gedanken gemacht hat. Und besonders jetzt in dieser schwierigen Zeit. Das ist für mich nicht selbstverständlich.

Mein Sohn spielt gerne im Bällebad und wird sicher noch lange Spaß damit haben!

Vielen Dank!  
Annabella Hundemer

*Die Lebenshilfe Hamburg ist jedes Jahr Kooperationspartner der Weihnachtsaktion.  
Wir freuen uns mit Familie Hundemer.*



© Annabella Hundemer

# Rätselspaß

## Machen Sie mit!

Wir haben in diesem Heft Fußbälle versteckt – Haben Sie alle entdeckt?

*Auflösung in der nächsten Ausgabe der MOIN!  
(August 2021)*



# Jede Spende hilft!

## Wir zeigen Ihnen wie

Zum Beispiel in unserem Projekt ZuFlucht Lebenshilfe:

Mit diesem Projekt unterstützen wir Menschen mit Behinderung, die nach Deutschland geflüchtet sind. Beratung und Information über die gesundheitliche

und soziale Versorgung wie auch tatkräftige Unterstützung in unserem für sie fremden Land stehen dabei im Mittelpunkt. Für eine gelungene Kommunikation setzen wir Sprachmittler und Dolmetscher ein. Dies ist mit hohen Kosten verbunden.



© pixabay.de

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, den Betroffenen diese wichtige Leistung anbieten zu können!.

Unser Spendenkonto:

**IBAN: DE03 2005 0550 1072 2110 12**

**BIC: HASPDEHHXXX**

**Hamburger Sparkasse**

Gern senden wir Ihnen auf Wunsch eine Spendenbescheinigung zu.

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**

Lebenshilfe  
Landesverband Hamburg e.V.  
Stresemannstraße 163  
22769 Hamburg

## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich den Beitritt zur **Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.**

**Bitte zutreffende Mitgliedschaft ankreuzen:**

- Einzelmitgliedschaft (Jahresbeitrag 72,00 €)
- Doppelmitgliedschaft (Jahresbeitrag 72,00 € inklusive Zweitmitglied, nur ein Stimmrecht)
- Ich habe eine Behinderung (**beitragsfreie Mitgliedschaft**)

**Ich verpflichte mich zur Zahlung des jährlichen Mitgliedsbeitrages von zurzeit 72,00 €.**

**Darüber hinaus erkläre ich mich zu einer jährlichen Spende von \_\_\_\_\_,00 € bereit.**

(Diese Spendenzusage ist selbstverständlich jederzeit widerrufbar.)

Antragsteller/in (Erstmitglied)	Partner/in (Zweitmitglied)
Nachname:	Nachname:
Vorname:	Vorname:
Geb.-Datum:	Geb.-Datum:
Straße, Hausnummer.:	Straße, Hausnummer.:
Postleitzahl, Ort:	Postleitzahl, Ort:
Telefon:	Telefon:
E-Mail:	E-Mail:
<input type="radio"/> Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters	<input type="radio"/> Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

Wir nehmen die Vorgaben der am 25.05.2018 in Kraft getretenen EU-Datenschutz-Grundverordnung sehr ernst. Wie genau wir mit ihren Daten verfahren, können Sie in unserem Impressum nachlesen:  
<https://lhhh.de/impressum/>

## Zahlungsmöglichkeiten:

Der Mitgliedsbeitrag wird jeweils zum Jahresbeginn fällig.

Sie können sich für eine von drei Zahlungsmöglichkeiten entscheiden, bitte kreuzen Sie die gewünschte Zahlungsweise an:

- SEPA-Lastschrift:** Wir buchen Ihren Beitrag und den ggf. angegebenen zusätzlichen Spendenbetrag von Ihrem Konto ab, wenn Sie das SEPA-Lastschriftmandat ausgefüllt an uns zurücksenden.
  
- Überweisung:** Sie überweisen den Beitrag selbstständig auf unser Konto:  

Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.  
**Bank:** Hamburger Sparkasse  
**BLZ:** 200 505 50  
**Konto:** 1072 242 942  
**IBAN:** DE29 2005 0550 1072 2429 42
  
- Rechnung:** Sie überweisen den Beitrag auf unser Konto, nachdem Sie eine Rechnung von uns erhalten haben.

---

Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V., Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg

**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE7 5ZZZ0 0000262944

## SEPA-Lastschriftmandat

**Mandatsreferenz:** WIRD SEPARAT MITGETEILT

Hiermit ermächtige ich die Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

### Kontoinhaber/in

Vorname:	Nachname:
Straße, Hausnummer:	Postleitzahl, Ort:
Kreditinstitut Name:	BIC (8- bzw.11-stellig):
IBAN:	
DE _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _ _ _   _ _	

**Ort, Datum, Unterschrift**

---

**Tip:** Die Lebenshilfe Hamburg wurde vom Finanzamt als mildtätig anerkannt. Ihren Mitgliedsbeitrag können Sie in Ihrer Steuererklärung mit der Kopie Ihres Kontoauszuges abzugsfähig geltend machen. Hierzu muss der Betrag im Verwendungszweck als „Mitgliedsbeitrag Lebenshilfe“ ausgewiesen werden. Im Lastschriftverfahren geschieht dies automatisch durch die Lebenshilfe.





# Mitgliederjubiläen

Wir danken für langjährige  
Verbundenheit mit der  
Lebenshilfe Hamburg

**50 Jahre:** Margot Hamburg

**40 Jahre:** Joachim Lange, Uwe Röbbel

**30 Jahre:** Ulrike Klinkhardt-Rehder, Ruth Reinke

**25 Jahre:** Karin Meyer-Pannwitt, Inge Sievert

**20 Jahre:** Ulrich Arnold, Herr Plotka, Sascha Schorr

**10 Jahre:** Swantje Paulus

Sie können die Arbeit der Lebenshilfe Hamburg mit dem Beitrag einer Mitgliedschaft finanziell unterstützen. Mit **monatlich nur 6,00 €** können viele Angebote weiterhin aufrechterhalten und neue Angebote geschaffen werden. Sie möchten uns unterstützen?



Ulrike Stüve

Telefon: (040) 689 433-11

E-Mail: [Ulrike.Stueve@LHHH.de](mailto:Ulrike.Stueve@LHHH.de)

Lebenshilfe Hamburg  
Stresemannstraße 163  
22769 Hamburg  
(040) 68 94 33 11  
[info@lhhh.de](mailto:info@lhhh.de)  
[www.lhhh.de](http://www.lhhh.de)

## Impressum des Newsletters:

### Herausgeber:

Lebenshilfe Hamburg e.V.

### Redaktion:

Axel Graßmann, Natascha Dönges,  
Britt Jensen, Björn Rowold, Susanne  
Zornow, Ulrike Stüve

### Layout und Druck:

LoboStudio.Hamburg

### Auflage: 2.500 Stück

Hinweis: Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder und können gekürzt werden.

Der Bezugspreis der Zeitung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.



<https://lhhh.de>



## IN EINFACHER SPRACHE

Die Lebenshilfe Hamburg ist ein Verein. Der Verein hat Mitglieder. Die Mitglieder unterstützen die Arbeit von der Lebenshilfe. Einige Mitglieder sind schon viele Jahre in der Lebenshilfe. Ihre Namen stehen hier. Die Lebenshilfe sagt Danke.

Tipp: Menschen mit Behinderung können auch Mitglied in der Lebenshilfe werden. Sie müssen dafür nichts zahlen.

## Spendenkonto:

Lebenshilfe LV Hamburg e.V.  
bei: Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE 0320 0505 5010  
7221 1012  
BIC: HASPDEHHXXX

Wir freuen uns über  
Ihre Unterstützung!