

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

MOIN!

AUSGABE 3/2021 | DEZEMBER 2021

HAUPTTHEMA

Kraft tanken



Lebenshilfe
Hamburg

Inhalt

Vorwort.....	Seite 2
Hauptthema.....	Seite 4
Aus dem Verband	Seite 12
Aus dem Betreuungsdienst	Seite 20
Aus den Projekten.....	Seite 22
Aus den Selbsthilfegruppen	Seite 26
Dies & Das.....	Seite 30

IN EINFACHER SPRACHE

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

Das Jahr 2021 war durch Corona wieder besonders anstrengend. Deshalb ist es wichtig, dass wir neue Energie sammeln. Das ist das Haupt-Thema in diesem Heft: Wie können wir neue Kraft tanken? Dazu haben wir viele Tipps.

Für unser Projekt ‚Leichte Gesundheits-Apps‘ suchen wir Menschen, die mitmachen. Es geht um die Stärkung des Selbstwert-Gefühls. Wir berichten von unseren Aktivitäten in diesem Jahr: zum Beispiel über unsere Ferienprogramme und über Angebote für Menschen mit Behinderung.

Und endlich konnte wieder eine Mitgliederversammlung stattfinden. Es wurde ein neuer Vorstand gewählt.

Wir bedanken uns für das Vertrauen der Mitglieder. Ich freue mich, auch weiterhin Ihr Vorsitzender sein zu dürfen.



Liebe Mitglieder,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, schon sind wir wieder mitten in der besinnlichen Zeit. Viele Menschen nutzen diese Zeit zum Innehalten und Kraft tanken. Um auf diese Weise mit frischem Schwung ins neue Jahr starten und Herausforderungen meistern zu können.

Gerade das turbulente Corona-Jahr hat Vielen – auch mir – gezeigt, wie wichtig das ist: Einfach mal zwischendurch Energie sammeln. Im Reigen der vorhergehenden Ausgaben hat es sich da nahezu wie von selbst ergeben, diese Ausgabe zum Jahresende dem Schwerpunkt-Thema ‚Kraft tanken‘ zu widmen. Auf den Folgeseiten finden Sie zahlreiche persönliche Tipps. Vielleicht ist ja der eine oder andere für Sie dabei? Wie Sie sehen, können bereits klitzekleine Auszeiten wertvoll für das seelische und körperliche Wohlbefinden sein.

Dazu passt auch unser neues Projekt ‚Leichte Gesundheits-Apps‘ zur Stärkung des Selbstwert-Gefühls. Wie schon bei anderen digitalen Projekten suchen wir Interessierte, die im Rahmen einer Testung ihre Erfahrungen und Tipps einbringen. Melden Sie sich gern und helfen Sie uns, auch in diesem Bereich die Inklusion voranzubringen. Denn wie Sie wissen, besteht unser Vereinsalltag nicht nur aus unmittelbarer Betreuung und Beratung. Stets erheben wir darüber hinaus unsere Stimme und setzen uns für die umfassende Teilhabe aller Menschen ein. So nutzen wir unsere Möglichkeiten wie Fachtage und Projekte nicht nur, um unsere Lebenshilfe weiterzuentwickeln, sondern gleichermaßen, um sozialpolitisch Einfluss zu nehmen!

Wie immer lassen wir Sie auf den folgenden Seiten mit Vergnügen auch an den übrigen lebendigen Vereinsaktivitäten teilhaben: am bunten Ferienprogramm in den Sommer- und Herbstferien, den unterhaltsamen Aktivitäten unserer Freizeitgruppen oder einer Einzelbetreuung, in der mit Begeisterung gemeinsam gebacken wurde. Diese Beschäftigung kann natürlich auch jetzt im Advent auf besinnliche Weise kraftspendend sein. Zum Schluss ein Wort in eigener Sache: Endlich konnten wir auf der Mitgliederversammlung wieder persönlich ins Gespräch kommen und einen neuen Vorstand wählen. Wir, alle Mitglieder des Vorstands, danken Ihnen für das ausgesprochene Vertrauen. Persönlich freue ich mich, den Verein – und somit Sie – wieder als Ihr Vorsitzender vertreten zu dürfen. Wir werden uns mit all unserer gebündelten Erfahrung und Energie für unsere gemeinsame Mission einsetzen und wo immer nötig einmischen. Versprochen!

Im Namen des gesamten Vorstands wie auch aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünsche ich Ihnen eine erholsame Weihnachtszeit mit unzähligen Gelegenheiten, ihre ‚Batterien aufzutanken‘. Feiern Sie das Leben und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr Matthias Bartke



IN EINFACHER SPRACHE

Yoga sind Übungen für den Körper und die Seele.

Viele Menschen machen Yoga, um sich zu entspannen oder weil sie Schmerzen haben. Jeder kann Yoga lernen: auch Menschen, die im Rollstuhl sitzen oder Menschen, die eine geistige Behinderung haben.

Tanja Dreißig berichtet, wie ihr Yoga geholfen hat, gesund zu werden.

Sie macht Yoga-Kurse für alle. Es gibt keinen Leistungs-Druck. Und für jeden Menschen gibt es Übungen, die gut zu ihm passen.

Yoga tut allen gut

Ein sanfter Weg zu mehr Lebenskraft

Von Tatjana Dreißig

Im Sommer 2017 traf mich ein schwerer Schicksalsschlag. Bis dahin hatte ich jeden Tag in irgendeiner Form Sport gemacht. Außerdem gab ich Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Drei Monate nach dem Schicksalsschlag war ich immer noch vollständig gelähmt und lag auf der Intensivstation. Zum Glück war ich eine Yogini und wusste, wie hilfreich Yoga sein kann.

Meditation und Atemübungen

Ich machte das, was mir noch möglich war: Ich meditierte und visionierte täglich. Ich stellte mir jeden Tag vor, dass ich mich wieder bewegen kann. Eines Morgens wachte ich auf und konnte meine Finger bewegen. So ging es weiter. Ich machte Yoga-Übungen für die Finger, dann für die Füße.

Nach sechs Monaten auf der Intensivstation konnte ich wieder eigenständig atmen und begann mit Atemübungen, um meine Lunge zu stärken. Ich bat um gesünderes Essen, um mehr Obst und Gemüse. All das hat mir sehr geholfen und viel Kraft gegeben. Mit Sicherheit hat das viel zu meiner Heilung beigetragen. Yoga müsste es in jedem Krankenhaus geben. Wahrscheinlich könnten dann viele Patienten eher entlassen werden.

Im Rollstuhl oder im Bett

Auch im Rollstuhl kann man viele Yoga-Übungen machen, meditieren und Atemtechniken praktizieren. Yoga ist wirklich für alle gut. Selbst Menschen, die das Bett nicht verlassen können, verhilft Yoga zu mehr Balance und Beweglichkeit oder zumindest zum Erhalt der vorhandenen Beweglichkeit.

Yoga unterscheidet sich ganz wesentlich von Sport: Yoga ist kein Sport, sondern ein Weg, der mehr Gesundheit schenkt. Diesen Weg kann jeder und jede zu jedem Zeitpunkt im Leben anfangen zu gehen. Die Hauptsäulen sind: Halte-Übungen, Asanas genannt, Meditation

und das bewusste Leben, also gucken, warum ich die Dinge tue, die ich tue. Hinzu kommen das Visionieren und Atemtechniken. Die Ernährung ist natürlich auch wichtig.

Inklusiver Kurs für Hatha-Yoga

Ich biete Yoga-Kurse in Hamburg an. Mit einer Gehbehinderung von 50 Grad gehöre ich selbst zu den Schwerbehinderten. Die Menschen in meinem inklusiven Hatha-Yoga-Kurs haben alle körperliche Beeinträchtigungen. Online unterrichte ich auch einzeln. Das nehmen Menschen in Anspruch, die nicht in der Lage sind, zu einem Kurs zu kommen.

Unsere Visionskraft ist sehr wirkungsvoll: Was ich mir vorstelle, regt in meinem Gehirn die Regionen an, die für die Erfüllung der Vision zuständig sind. Ohne Yoga wäre ich wohl nicht so weit gekommen und könnte heute keine Kurse geben.

Liebvoller Umgang und kein Leistungsdruck

Am Anfang reichen etwa 15 Minuten, zum Beispiel zehn Minuten wohltuende Übungen im Bett und dann eine schöne Atemtechnik. Die Übungen lassen sich individuell und je nach Lebensbereich ergänzen.

Yoga ist wirklich für alle. Auch Menschen mit geistiger Behinderung profitieren von Yoga, weil Yoga individuell angepasst werden kann, weil Yoga auch sensible und ängstliche Menschen integriert und weil kein Leistungsdruck besteht. Dabei ist ein liebevoller Umgang die Grundlage für ein kraftpendendes Miteinander.

Zur Autorin

Tatjana Dreißig ist zertifizierte Stressbewältigungs- und Entspannungstrainerin und zertifizierte Yoga-Kursleiterin. Sie bietet inklusive Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger:innen an, z. B. bei Lange Aktiv Bleiben e.V. in Hamburg.

WENN ICH SEHR GESTRESST BIN, GEHE ICH SCHWIMMEN

EINFACH HINLEGEN, DAS TUT GUT

ICH BETÜDEL' MEIN MEERSCHWEINCHEN

WASSER TRINKEN

AM LIEBSTEN LEGE ICH MICH AUF'S SOFA

NACH EINER MASSAGE FÜHLE ICH MICH RICHTIG GUT

SHOPPEN - DAS ENTSPANNT MICH

FERNSEHEN

EISKALT DUSCHEN UND DANN SCHLAFEN — DAS IST DAS ALLERBESTE

ICH GEHE IN DIE KIRCHE

IN DER SONNE KAFFEE TRINKEN

MUSIK HÖREN

METTBRÖTCHEN ESSEN

ICH LEGE MICH AUF DIE WIESE UND SCHAU E M I R B Ä U M E A N

ICH GEHE ZUM FUSSBALL

MIR GIBT MUSIK MACHEN UNHEIMLICH VIEL ENERGIE

AM LIEBSTEN TREFFE ICH MEINE FREUNDE.
DANN GEHT ES MIR GUT

ICH BIN AM LIEBSTEN IM GARTEN UND ZUPFE HIER UND DA

ICH LADE MEINEN AKKU AM BESTEN MIT NICHTSTUN AUF

SPAZIEREN GEHEN IST FÜR MICH WIE MEDIZIN

TREPPENLAUFEN ALS SPORT – DAS GIBT MIR RICHTIG POWER!

ICH TANZE FÜR MICH ALLEIN

BASKETBALL SPIELEN

ICH KOCHTE ZUSAMMEN MIT FREUNDEN

ICH GEHE IN DIE SAUNA

MIR GIBT VIEL SCHLAFEN KRAFT

ICH MEDITIERE.

MANCHMAL IST ES ABER GAR NICHT SO EINFACH, ABZUSCHALTEN

Zwischen Meditation und Mettbrötchen

Eine kleine Umfrage

Wir haben Klient:innen und Mitarbeiter:innen befragt, wie sie es im Alltag schaffen, zu neuen Kräften zu kommen – die Antworten waren sehr vielfältig. Wie bei vielen Dingen im Leben, zeigte sich auch hier: Der Weg zum Ziel ist für jeden Menschen anders. Jeder Mensch hat eine ganz eigene, persönliche Kraftquelle!



Kekse geben Kraft

Wir empfehlen: Weihnachtliche Schoko-Plätzchen

Von Laura Gonska

Wenn in den Supermarktregalen wieder Spekulatius und Lebkuchen zu finden sind, bedeutet das: Die Weihnachtszeit rückt näher! Um uns darauf einzustimmen, habe ich mit Amely, einer jungen Frau, die ich betreue, in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe die ersten weihnachtlichen Schokoplätzchen gebacken. Wir hatten sehr viel Spaß! Es wurde gerührt, verziert und natürlich auch geschmeckt. Wir finden: Die Kekse können sich sehen lassen und lecker geschmeckt haben sie auch.

Rezept

Für den Teig:

- 270g Mehl
- 50g Back-Kakao
- 120g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 150g kalte Butter
- 2 Eier

Für die Deko zum Beispiel:

- Kuvertüre
- Zuckerperlen
- Marmelade

Arbeitsmaterialien:

- Ausstechförmchen
- Nudelholz
- Schüssel
- Handrührgerät
- Folie

Und so geht's:

1. Schritt

Mehl, Kakao, Puderzucker und Salz in der Schüssel mischen.

Butter in Stücken und Eier dazu geben.

Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

In Folie wickeln und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Schritt

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Schritt

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen.

Den Teig darauf möglichst dünn (circa 3 Millimeter) ausrollen.

Mit den Förmchen Motive aus dem Teig ausstechen. Ähnlich große Plätzchen auf ein Blech setzen und je nach Größe 7-10 Minuten backen.

4. Schritt

Die Plätzchen auskühlen lassen.

Danach können sie nach Belieben verziert werden, zum Beispiel mit Kuvertüre bestreichen und mit Zuckerperlen bestreuen.

Auch lecker: ein Plätzchen mit Marmelade bestreichen und ein weiteres oben aufdrücken.

Lasst es Euch schmecken!



© Laura Gonska



© Laura Gonska

Wohlfühloasen

Entspannung & Erholung an Hamburgs schönsten Orten

Hamburg ist eine wunderschöne Stadt! Eine Stadt, in der es auch wundervolle Orte zum Erholen und Entspannen gibt. Wir haben schon einmal über diese Orte geschrieben – erinnern Sie sich? Die Texte finden Sie nun auch alle in einer App. Die App heißt „Hamburg Leicht“ und informiert über die Sehenswürdigkeiten unserer wundervollen Heimatstadt.

Sie können die App auf unserer Internet-Seite finden und herunterladen: tfa.LHHH.de

Doch Hamburg hat noch viel mehr zu bieten! Orte, die nicht unbedingt auf den ersten Blick eine Touristen-Attraktion sind, aber die Ihnen, die Sie in Hamburg leben, gefallen. Deswegen hat unser Team der Zukunftsplanung ein padlet, also eine Pinnwand im Internet, gemacht. Um auch diese Orte – Ihre ganz persönlichen Lieblingsorte – sichtbar zu machen. Dabei können Sie uns helfen: Machen Sie mit! Wir freuen uns über all ihre Tipps: padlet.com/Susanne_Zornow/hamburg.

IN EINFACHER SPRACHE

Die Lebenshilfe hat eine App über Hamburg gemacht. Sie heißt „Hamburg Leicht“. Dort finden Sie viele Tipps, was Sie in Hamburg unternehmen können.

In Leichter Sprache. Möchten Sie die App auf Ihr Smartphone laden?

Dann gehen Sie auf unsere Seite im Internet: tfa.LHHH.DE

Kennen Sie schöne Orte? Dann schreiben Sie auf unsere Pinnwand:

https://padlet.com/Susanne_Zornow/hamburg



Britt Jensen

Telefon: (040) 689 433-18

E-Mail: Britt.Jensen@LHHH.DE



Kraft tanken mit dem Bildungsnetz Hamburg

Neue Kurse ab Januar 2022



Gemeinsam mit anderen Menschen etwas Neues lernen – das kann uns Kraft geben und uns beflügeln. Es ist egal, ob wir unseren Kopf benutzen oder unsere Hände oder unseren ganzen Körper. Jeder Mensch findet Entspannung auf seine Weise.

Das Bildungsnetz Hamburg bietet auch im neuen Jahr wieder viele Kurse an. Sie können Lesen und Schreiben lernen, Hamburg zu Fuß entdecken, Kochen, Flirten und Vieles mehr. Für jede und jeden ist etwas dabei. Sie finden das Angebot auf der Homepage: <https://bildungsnetz-hamburg.de>

Oder holen Sie sich das umfangreiche Programmheft bei uns in der Geschäftsstelle ab!

IN EINFACHER SPRACHE

Das Bildungsnetz Hamburg macht Kurse für Menschen mit Behinderung.

Es gibt sehr viele Kurse: Sie können zum Beispiel Lesen lernen oder kochen. Es gibt Computer-Kurse, Ausflüge und vieles mehr.

Hier können Sie sich anmelden:

www.bildungsnetz-hamburg.de



© Lebenshilfe Hamburg | Der neue Vorstand von links nach rechts: Birgit Zeidler, Johanna Kuhtz, Alexander Wrusch, Dr. Tanja Reuter, Dr. Matthias Bartke, Reinhard Schulz, vorne: Nadin Schindel, nicht anwesend: Prof. Bernd Petri

Mitgliederversammlung 2021

Eine positive Bilanz und ein neuer Vorstand

Nach einer Corona-bedingten Verschiebung unserer Mitgliederversammlung im November 2020 konnte nun ein Jahr später endlich eine Zusammenkunft unserer Mitglieder stattfinden. Und die hatten auch gleich eine wichtige Aufgabe: Der Vorstand musste neu gewählt werden.

In drei Wahlgängen wurden der Vorsitzende, sein Stellvertreter und die Mitglieder des Vorstands gewählt. Als erster Vorsitzender wurde Dr. Matthias Bartke im Amt bestätigt, Prof. Bernd Petri wurde zum zweiten Vorsitzenden gewählt. Die Mitgliederversammlung begann mit einem Umtrunk anlässlich des 60-jährigen

Jubiläums der Lebenshilfe Hamburg im letzten Jahr. Dieses Jahr trafen wir uns im Baseler Hof in der Innenstadt, um genügend Abstand wahren zu können. Die Freude, wieder persönlich zusammenzukommen, war groß. Selbstverständlich fand das Treffen unter Beachtung der 3G-Regeln statt.

Großes Engagement

Als erster Tagungspunkt wurde der Vorstand für die Jahre 2019 und 2020 entlastet. Darauf folgten der Bericht und die Wahl der Kassenprüferinnen Sabine Werner und Christa Riedel. Als Vertreterin des Bundesrats für Eltern und Angehörige, ehemals der Bundeselternrat, wurde Birgit Zeidler gewählt.

Unser Dank geht an Marion Schulze für ihr langjähriges Engagement im Bundeselternrat.

Klaus Wicher und Rainer Gerlach stellten sich nicht wieder zur Wahl, sondern schieden aus dem Vorstand aus. Die neuen Mitglieder sind Nadin Schindler, Reinhard Schulz und Alexander Wrusch. Anschließend folgten die Vorstellung und Verabschiedung des Haushaltsplans für 2021 und 2022.

Als letzter Programmpunkt stand ein Bericht des Geschäftsführers des Hamburger Lebenshilfe-Werks Carsten Krüger über die Arbeit des Werks an. Unsere Mitgliederversammlung schloss mit einem gemütlichen Klönschnack.





**Machen Sie mit:
Werden Sie Selbstvertreter**



Wir machen ein Treffen.
Das Treffen ist für Menschen,
die Selbstvertreter sein wollen.



Was machen Selbstvertreter?
Sie sprechen für sich selbst.
Sie sagen selbst,
was für sie wichtig ist.

Zum Beispiel:

- In Wohngruppen
- In Werkstätten
- In einem Verein wie der Lebenshilfe
- In einem Sport-Verein
- In der Politik



Selbstvertreter sprechen oft auch für andere
Menschen.

Wir sprechen bei dem Treffen über das, was für Sie wichtig ist.
Zum Beispiel:



Sie wollen zu dem Treffen kommen?
Wir freuen uns.
Das Treffen ist am:
Dienstag, 18. Januar 2022



Beginn: 17:00 Uhr
Ende: 19:00 Uhr



Bitte melden Sie sich vorher bei mir an.
Ansprech-Partnerin: Hanna Wöhl
Telefon: 040 – 68 94 33 17
E-Mail: Hanna.Woehrl@LHHH.de



Text: Lebenshilfe Hamburg, **Prüfung:** Sadeq Borati, **Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013. **Foto:** Lebenshilfe Hamburg



© Lebenshilfe Hamburg | Von links nach rechts: Vanessa Harloff, Berit Wegner, Tatjana Pommeranz, Lea Holz, Prof. Dr. Gunda Voigts, Patrick Fassian, Ulrike Kloiber

Fachtag Inklusive Jugendarbeit

Erfahrungsberichte und konkrete Vorschläge

Von Tatjana Pommeranz

Seit über einem Jahr kooperiert die Lebenshilfe Hamburg mit dem Projekt „Mit den Augen von Jugendlichen – was braucht inklusive Jugendarbeit?“. Das Projekt wird von der Bundesvereinigung Lebenshilfe verantwortet und gesteuert, wissenschaftlich begleitet wird es von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW) und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Das Projekt will herausfinden, was Kinder und Jugendliche mit einer sogenannten geistigen Behinderung für Freizeitangebote nutzen oder gerne nutzen würden.

Am 11. November 2021 veranstaltete die Lebenshilfe Hamburg einen Fachtag zu dem Thema. Prof. Dr. Gunda Voigts von der HAW fasste die ersten Ergebnisse des Projekts zusammen und zeigte die strukturellen Probleme in der offenen Kinder- und Jugendarbeit auf: Eine Vernetzung unter den Trägern der offenen Kinder- und Jugendarbeit und denen der Behindertenhilfe findet kaum statt, Fachpersonal fehlt oder kann aufgrund von gedeckelten Budgets nicht finanziert werden. Auf Nachfrage gab Gunda Voigts dem Fachpublikum den Tipp, die eigenen Angebote auf den Faktor der Inklusion und Barrierefreiheit zu hinterfragen und nicht Kinder oder Jugendliche zu zählen, die überhaupt Interesse an solchen Angeboten haben.

Jugendfeuerwehr und Judo

Auf den Fachvortrag folgten zwei Praxisbeispiele. Patrick Fassian von der Jugendfeuerwehr in Hamburg stellte die inklusiven Ansätze der Jugendfeuerwehr vor und erläuterte sie am Beispiel eines Jugendlichen mit Behinderung. Er berichtete auch von seiner Erfahrung mit den Grenzen der Inklusion, die hauptsächlich auf fehlendes Fachpersonal und die Finanzierung zurückzuführen sind.

Lea Holz erzählte von den inklusiven Judogruppen des Eimsbütteler Turnverbands (ETV). Strukturelle Probleme gebe es hier kaum: Alle Kinder werden aufgenommen und das Personal an die Gruppe angepasst. In der Regel sind drei bis fünf Trainer:innen mit entsprechenden Lizenzen vor Ort und leiten die Gruppen. Der ETV bietet den Trainer:innen regelmäßige Fortbildungen auch zur

Inklusion an. Spannend war die Antwort auf die Frage der Finanzierung: Die Judoabteilung sammelt gewonnene Geldpreise von Ausschreibungen in einem eigens angelegten Fonds und finanziert so das zusätzliche Angebot aus Eigenmitteln.

Forderungen an den Senat

Anschließend referierte die neue Senatskordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, Ulrike Kloiber, über die Reform des SGB VIII und die Neuerungen, die sich daraus ergeben. Konkret wurde im Plenum über die Änderung im Jugendschutzgesetz diskutiert. Die Teilnehmenden der Fachtagung machten Vorschläge, die Ulrike Kloiber dem Hamburger Senat in einer Stellungnahme zum geplanten Gesetzentwurf präsentieren wird. Die Forderungen lauten:

- Die Stadt Hamburg sollte die Umsetzung der Inklusion mit zusätzlichen finanziellen Mitteln unterstützen.
- Es braucht Fachkräftekontinuität, um die offene Kinder- und Jugendarbeit strukturell zu unterstützen.
- Stärkere Vernetzung der Institutionen und Träger.
- Es braucht einen höheren Personalschlüssel.
- Fachschulungen und Fortbildungen sind für eine gelungene Inklusion unerlässlich und müssen finanziert werden.



Wir auf Instagram

Neue Plattform für die Lebenshilfe Hamburg

Seit April 2021 präsentieren wir uns auf dem Online-Dienst Instagram. So wollen wir mehr Leute auf die Anliegen von Menschen mit Behinderung aufmerksam machen – vor allem Jüngere, die die Hauptnutzer von Instagram sind und die wir sonst nicht erreichen. Außerdem möchten wir über Instagram Menschen mit Behinderung über Möglichkeiten der Unterstützung informieren und auf Freizeitangebote hinweisen.

Infos über Sport und Freizeit

Viele Vereine sind auf Instagram aktiv. So können wir unkompliziert für eine immer größer werdende Auswahl an sportlichen Aktivitäten werben. Mittlerweile haben wir über 500 Abonnenten, also Menschen und Einrichtungen, die regelmäßig diesen Online-Dienst nutzen und unseren Neuigkeiten folgen.

Wollen auch Sie immer gut informiert sein? Dann folgen Sie uns: [lebenshilfe_hamburg](#)! Wir freuen uns über Kommentare und Anregungen.

IN EINFACHER SPRACHE

Die Lebenshilfe ist auch auf Instagram. Hier finden Sie uns: [lebenshilfe_hamburg](#)
Wir freuen uns, wenn Sie uns folgen.
Vielleicht haben Sie eine Idee, was wir dort schreiben sollen?

Dann melden Sie sich bei uns!

Ulrike Stüve

Telefon: (040) 689 433-11

E-Mail: Ulrike.Stueve@LHHH.de

Wir sind die Neuen

Verstärkung für das Team der Lebenshilfe



Laura Gonska

Seit August 2021 bin ich duale Studentin und Auszubildende der Sozialpädagogik bei der Lebenshilfe Hamburg. Neben der Tätigkeit als Betreuerin unterstütze ich die Kolleg:innen in der Schulbegleitung. Seit meinem Freiwilligen Sozialen Jahr 2013 an einer Förderschule hat mich die Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung konstant begleitet. Während meines Studiums der Soziologie und Geschlechterforschung fehlte mir der Praxisbezug, sodass ich nun sehr froh und motiviert bin, mein Wissen und meine Neugierde in die direkte Arbeit mit den Klient:innen fließen lassen und sinnvoll bei der Lebenshilfe einsetzen zu können.



Paulina Lohse

Seit Oktober 2021 arbeite ich bei der Lebenshilfe Hamburg. Hier unterstütze ich die Kolleg:innen im ambulanten Betreuungsdienst.
Im Sommer habe ich mein Bachelorstudium zur Kindheitspädagogin abgeschlossen und studiere zur Zeit Erziehungs- und Bildungswissenschaft an der Uni Hamburg.
Nun freue ich mich bei der Lebenshilfe dabei zu sein.



Laura Pitzing

Seit dem 1. Oktober 2021 bin ich fester Bestandteil des Teams bei der Lebenshilfe Hamburg. Diesen Sommer habe ich erfolgreich mein Studium in ‚Sozialer Arbeit‘ abgeschlossen und freue mich, in ein neues Arbeitsfeld der ambulanten Betreuung reinzuschauen, um mein Theoriewissen in der Praxis anwenden zu können.



Maximiliane Schmeling

Ich habe zum August 2021 mein duales Studium ‚Soziale Arbeit‘ bei der Lebenshilfe Hamburg angefangen. Hier unterstütze ich die Kolleg:innen im ambulanten Betreuungsdienst. Zudem unterstütze ich das Trainerteam der Hockies. Das macht mir besonders viel Freude, da ich selber leidenschaftlich gerne Hockey spiele. Es ist toll zu sehen, wie jeder die Möglichkeit hat, diesem Sport nachzugehen. Hockeytrainerin war ich auch früher schon und habe generell viel mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Vor meinem jetzigen Studium habe ich zwei Semester Lehramt für Haupt- und Realschule studiert, aber dabei kam mir der soziale Faktor viel zu kurz.



Friederike von Hugo

Seit September 2021 bin ich bei der Lebenshilfe und unterstütze die Kolleg:innen im ambulanten Betreuungsdienst. Zuvor habe ich ein halbes Jahr in einem Meditationszentrum gelebt und gearbeitet, um mir eine bewusste Auszeit aus meinem Berufsleben als Sozialpädagogin zu nehmen. In meinem vorherigen Job im ambulanten Betreuungsdienst für Kinder mit Behinderung und psychisch erkrankten Erwachsenen hat mir die Arbeit mit einem körperlich und geistig eingeschränkten Jungen am meisten Freude bereitet. Deshalb habe ich mich für die Lebenshilfe als neuen Arbeitgeber entschieden. Ich bin aber auch gespannt, inwieweit ich mein bisher in der Ausbildung zur tiefenpsychologisch fundierten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin erworbenes Wissen in den neuen Job einbringen kann. Ich freue mich, bei der Lebenshilfe dabei zu sein!



Berit Wegner

Ich absolviere seit September 2021 bei der Lebenshilfe Hamburg mein Vollzeitpraktikum im Rahmen meines Studiums der Sozialen Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW). Vor meinem Studium habe ich lange Zeit als Marketingkommunikationswirtin gearbeitet, bis mich unter anderem die Mitarbeit in einem Projekt für geflüchtete Frauen dazu brachte, einen beruflichen Richtungswechsel einzuschlagen. Mit dieser Entscheidung bin ich auch heute noch sehr glücklich und freue mich über die Chance, bei der Lebenshilfe in den Projekten „ZuFlucht“, „Mit den Augen von Jugendlichen – Was braucht inklusive Jugendarbeit?“ und „#LeichtOnline“ bis Ende Februar 2022 mitarbeiten zu können. In meiner Freizeit spiele ich Volleyball und Tennis und verbringe gern viel Zeit mit meiner Familie und in der Natur.

IN EINFACHER SPRACHE

In der Lebenshilfe Hamburg gibt es neue Mitarbeiter.

Im Verband und im Betreuungsdienst: Laura Gonska, Maximiliane Schmeling

Im Betreuungsdienst: Paulina Lohse, Laura Pitzing, Friederike von Hugo

In verschiedenen Projekten: Berit Wegner



Aktiv im Sommer und im Herbst

Ein buntes Ferienprogramm für Klein und Groß

Von Maximiliane Schmeling

Wie jedes Jahr in den Sommer- und Herbstferien haben wir auch dieses Mal ein umfangreiches Ferienfreizeitprogramm auf die Beine gestellt. Aufgrund von Corona waren wir leider eingeschränkt in der Auswahl an Aktivitäten. Trotzdem hatten wir eine tolle Zeit. Ein gemeinsames, umfangreiches Frühstück in der Lebenshilfe gehörte auf jeden Fall dazu!

Lustige Tiere und seltsame Pflanzen

Elefanten, Schafen und Hängebauschweinen sind wir im Serengeti-Park, in Hagenbecks Tierpark, im Freilichtmuseum Kiekeberg und im Wildpark Schwarze Berge begegnet. Da haben wir alle eine Menge gelernt, auch über Tiere, die uns eigentlich sehr bekannt schienen. Unsere Pflanzenliebhaber waren im Botanischen Garten.

Gemeinsam gespielt haben wir natürlich auch. Im Sommer konnten wir raus in den Volkspark. In den Herbstferien sind wir bei Regen in der Lebenshilfe geblieben und haben Uno, SkipBo und andere Spiele gespielt.

Wattwanderung und Fährfahrt

Im Juli konnten wir bei gutem Wetter eine Wattwanderung an der Friedrichskoog-Spitze machen und einen weiteren Tag an der Ostsee genießen. Auf einer Fährfahrt haben wir uns Hamburg bei leckerem Kuchen vom Wasser aus angeschaut.

Trotz Regen sind wir auch in den Herbstferien weggefahren. Wir haben uns Lübeck von einer Stadtführerin zeigen lassen. Ein sehr schöner und interessanter Ausflug!

Technik-Versuche und viel Spaß

Ansonsten haben wir im Oktober viel drinnen unternommen. Wir haben dem Universum Bremen einen Besuch abgestattet. Dort haben wir in vielen Versuchen eine Menge über die Natur, über Technik und die Menschen herausgefunden. An einem anderen Tag sind wir kegeln gegangen.

Wir hatten wirklich viel Spaß. Außerdem war es sehr schön, mit so vielen verschiedenen Menschen zusammen etwas zu unternehmen und gleichzeitig so viel zu lernen.

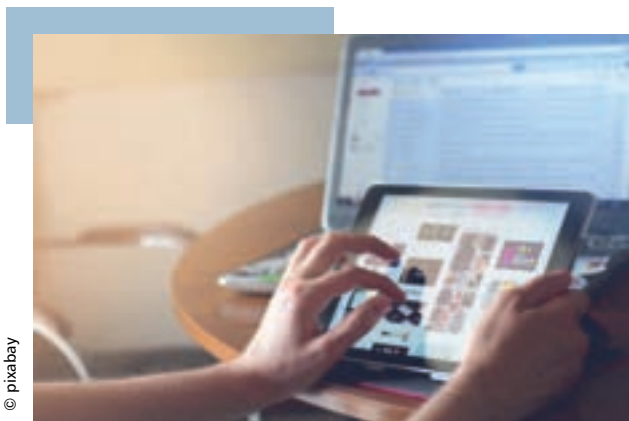
IN EINFACHER SPRACHE

In den Sommer- und den Herbstferien können die Menschen, die von der Lebenshilfe betreut werden, an einem Ferienprogramm teilnehmen. In diesem Jahr wurden wieder viele tolle Ausflüge gemacht. Wir waren auch im Museum und haben uns zum Spielen getroffen. Alle hatten viel Spaß!



Digitale Teilhabe

Projekt #LeichtOnline befragt Nutzer:innen



© pixabay

Ende September führte das Projekt #LeichtOnline eine Nutzerbefragung durch, bei der folgende Fragen im Vordergrund standen: Wozu wird das Internet genutzt? Welche Internetseiten gefallen den Nutzer:innen? Welche Barrieren sehen sie bei der Nutzung von Internetseiten und Apps?

In zwei Gruppeninterviews diskutierten Internet-Nutzer:innen mit einer geistigen Behinderung oder einer Lernbehinderung und tauschten ihre Erfahrungen aus. Das Evaluationsunternehmen Univation führte die Befragung und die anschließende Auswertung für uns durch.

Viele Hindernisse im Internet

Die Ergebnisse passen zu den Erfahrungen, die Betreuer:innen der Lebenshilfe Hamburg in ihrer täglichen Arbeit sammeln: Menschen mit einer geistigen Behinderung nutzen häufig Internetseiten und Apps, um sich zu informieren, zu kommunizieren oder zur Unterhaltung. Dabei stoßen sie allerdings viel zu häufig auf Barrieren. Hindernisse auf Internetseiten entstehen laut den Aussagen der Teilnehmenden durch schwere Sprache, Pop-up-Werbefenster und eine schwer verständliche Navigation.

#LeichtOnline will Barrieren abbauen

Diese Hindernisse möchten wir zu beseitigen helfen. Im nächsten Schritt suchen wir daher auf Grundlage der bisherigen Ergebnisse nach Möglichkeiten dafür. In Usability-Tests werden wir die Lösungsansätze überprüfen und – wenn notwendig – anschließend überarbeiten.

Interessieren Sie sich für das Projekt??

Alle Informationen zum Projekt finden Sie auf unserer Homepage: www.LO.LHHH.de



Britt Jensen

Telefon: (040) 689 433-18

E-Mail: Britt.Jensen@LHHH.DE

IN EINFACHER SPRACHE

Wir haben Menschen mit geistiger Behinderung oder einer Lern-Behinderung gefragt: Wie nutzen Sie das Internet? Dabei haben uns Fachleute unterstützt. Wir wollten herausfinden: Was muss besser werden, damit Menschen mit Behinderung das Internet gut nutzen können? Jetzt wissen wir, wo es Probleme gibt. Und können nach Lösungen suchen.

Ein letztes Mal KuSel

Unser Projekt ist abgeschlossen

Von Tatjana Pommeranz

Nach drei Jahren Projektförderung durch die Aktion Mensch fand am 27. Oktober 2021 das letzte offizielle Treffen der Kultursensiblen Selbsthilfe statt. Alle Gruppen der Kultursensiblen Selbsthilfe trafen sich zu einem gemeinsamen Abschlusstreffen in den Räumen der Lebenshilfe Hamburg.

Die letzten anderthalb Jahre waren für unsere Kultursensible Selbsthilfegruppe nicht leicht: So mussten viele Treffen aufgrund der Corona-Situation abgesagt werden. Online-Treffen schienen für viele Teilnehmende keine Option zu sein. Wir haben versucht, den Kontakt zur Gruppe über regelmäßige Benachrichtigungen per WhatsApp oder Telefon zu halten. Einzelne themenspezifische Online-Treffen fanden statt, zum Beispiel zum Thema Impfen oder Homeschooling.

Wertvoller Austausch

Bei unserem letzten Treffen gab es wieder einen guten Austausch. Natürlich war das Thema Corona-Pandemie allgegenwärtig und uns wurde schnell bewusst, wie sehr der regelmäßige Austausch und Kontakt in der Kultursensiblen Selbsthilfegruppe während dieser Zeit gefehlt hat. Viele Teilnehmende hatten in der Pandemie wenig oder keine Unterstützung. Viele Dinge waren kompliziert und manchmal auch beängstigend. Der Austausch beim Treffen war also wieder sehr wertvoll.

Auf dem Treffen haben wir auch über die Zukunft der Kultursensiblen Selbsthilfe gesprochen. Wir planen eine Überleitung der moderierenden und organisierenden Rolle an Teilnehmende, sodass bei weiterem Interesse an Kultursensibler Selbsthilfe auch über das Projektende hinaus Treffen stattfinden können. Handlungsempfehlungen und einen Leitfaden in verschiedenen Sprachen zur Kultursensiblen Selbsthilfe veröffentlicht das Projekt zum Jahresende.

Sobald Termine oder Planungen zu weiteren Selbsthilfetreffen bekannt sind, veröffentlichen wir sie auf der Homepage der Lebenshilfe.

Die Mitarbeitenden der Kultursensiblen Selbsthilfe bedanken sich bei allen Teilnehmenden. Wir sind sehr froh, Teil dieses großartigen Projektes gewesen zu sein!



© pixabay

IN EINFACHER SPRACHE

Unsere Selbsthilfe-Gruppe KuSel hat sich im Oktober zum letzten Mal getroffen. In dieser Gruppe waren Menschen, die geflüchtet sind und eine Behinderung haben. Oder Familien-Angehörige von einem Menschen mit Behinderung. Sie haben sich über Probleme ausgetauscht und sich Rat geholt. Es wurden auch Ausflüge gemacht und zusammen gefeiert.

Das Projekt ist nun zu Ende. Aber alle hoffen, dass sie sich trotzdem im nächsten Jahr wieder bei der Lebenshilfe treffen können. Wie das organisiert werden kann, wird nun beraten.

Leichte Gesundheits-App: Wir suchen Teilnehmer für einen Test.

Wir machen ein neues Projekt.
Das Projekt heißt: Leichte Gesundheits-App.
Es geht um eine App für Handys.



Hierbei hilft die App:

Manche Menschen sind oft traurig.
Manche Menschen denken,
dass sie **nichts** gut machen.



Die App soll helfen, damit es diesen Menschen besser geht.

Sie soll das Selbst-Wert-Gefühl stärken.
Selbst-Wert-Gefühl bedeutet:

- Ich weiß, dass ich viele Sachen gut kann.
- Ich mag mich selbst.

Das ist gut für die Gesundheit.



Die meisten Apps sind nicht barriere-frei.

Das bedeutet:

- Sie sind in schwerer Sprache.
- Man kann sie schwer bedienen.

Das wollen wir anders machen.



So geht die App:

- Jeden Tag bekommen Sie eine kleine Übung.
- Die Übung dauert nur ein paar Minuten.
- Die Übung können Sie alleine machen.
- Die Übung stärkt Ihr Selbst-Wert-Gefühl.



Das ist wichtig für die App:

- Sie ist in Leichter Sprache.
- Man kann sie leicht bedienen.



Wir suchen Menschen, die die App testen wollen:

- Sind Sie 18 Jahre alt oder älter?
- Sind Sie oft traurig oder fühlen sich schlecht?
- Haben Sie eine Lern-Behinderung?

Dann laden wir Sie herzlich ein, die App zu testen.



Das passiert bei den Tests:

- Sie bekommen die App auf Ihr Handy.
- Sie testen die App 4 Wochen lang.
- Am Anfang und am Ende treffen wir uns.
Bei den Treffen reden wir über die App.
- Sie können Ihre Meinung sagen:
Was Sie gut finden.
Was Sie schlecht finden.
Vielleicht haben Sie auch neue Ideen.



Wollen Sie mitmachen?

Oder haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich bei mir.
Ich freue mich.



Ansprech-Partnerin:

Gesa Müller

Telefon: 040 689 433 19

E-Mail: Gesa.Mueller@LHHH.de



Text: Projekt „Leichte“ Gesundheits-Apps, **Prüfung:** Sadeg Borati,
Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.
Foto: Lebenshilfe Hamburg

30 Jahre Hockies

Wir haben gefeiert

Im August fand die große Geburtstagsparty für die Hockies statt. Seit 30 Jahren gibt es unsere inklusive Hockeymannschaft. Die Hockies zeigten uns, wie gut sie Hockey spielen. Danach spendierte der Club an der Alster für jeden ein neues Trikot. Es wurden Reden gehalten und der Mannschaft gratuliert. Greta Blunck und Sven Neuwerk sind schon seit 30 Jahren das Trainerteam. Dafür danken wir ihnen herzlich.



Die Hockies sportlich unterwegs

Special-Hockey-Turnier in Berlin

Von Michael Krohn

Das Special-Hockey-Team Berlin-Brandenburg hat uns Hockies im September ins Olympia-Hockeystation zu einem Turnier eingeladen. An dem Turnier nahmen vier Mannschaften teil: Essen, Mönchengladbach, Köthen und Hamburg.

Schwierige Gegner

Zwei der Mannschaften stellen den Kader für die Para-Hockey-Nationalmannschaft. Das waren schwierige Gegner. Wir versuchten gegenzuhalten, aber die Teams



waren konditionell und spielerisch eine Klasse besser. Im Endergebnis landeten wir auf dem vierten Platz.

Tolle Erfahrung

Trotzdem war es eine tolle Erfahrung. Zwei unserer Spieler werden in den Kader der Nationalmannschaft aufgenommen. Bei den Special Olympics 2023 wird es einen Wettkampf Para-Hockey geben und wir Hockies werden vielleicht mit zwei Spielern aus Hamburg dabei sein!

Nach der Siegerehrung und einem gemeinsamen Abendessen nahmen wir den Zug von Berlin-Spandau zurück nach Hamburg. Wir bleiben mit den Mannschaften in Kontakt und vielleicht veranstalten wir nächstes Jahr ein Turnier in Hamburg.



IN EINFACHER SPRACHE

Die Lebenshilfe hat eine Hockey-Mannschaft. Sie heißt „Die Hockies“. Diese Mannschaft war im September bei einem Turnier in Berlin. Die Gegner waren viel besser, aber es hat trotzdem viel Spaß gemacht. Zwei Spieler der Hockies dürfen jetzt in die Nationalmannschaft. Vielleicht spielen sie dann bei den Special-Olympics 2023.



Die Wilde 13 erwacht

Endlich wieder aktiv

Von Christian Sacher

Auch die Wilde 13 erwacht aus dem Corona-Schlaf und hat Einiges nachzuholen: gemeinsames Pizzabacken, Bowlen mit anschließendem Essen oder Hafentrifft. Hauptsache Spaß und irgendwie immer etwas zu futtern.

Und weil wir uns lange nicht gesehen hatten, wurde kurzerhand eine Samstagsschicht eingelegt und ein gemeinsamer Ausflug in den Wildpark Schwarze Berge organisiert. Das kurzfristig schlechte Wetter konnte die gute Laune nicht verderben und der Schauer wurde mit leckerem Essen überbrückt. Ein rundum gelungener Ausflug, der Lust auf zukünftige Samstagsschichten macht!!!

Habt Ihr Lust dabei zu sein?
Dann meldet Euch!



Ulrike Stüve

Telefon: (040) 689 433 -11

E-Mail: Ulrike.Stueve@LHHH.de



IN EINFACHER SPRACHE

Die Wilde 13 ist eine Gruppe für Menschen mit Behinderung. Wir treffen uns jetzt wieder regelmäßig. Gemeinsam machen wir tolle Ausflüge. Möchtest Du dabei sein? Dann melde Dich bei uns!

Die Teilhabe-Beratung

Ein wichtiges Angebot für Menschen mit Behinderung

Was ist Teilhabe-Beratung?

Die Teilhabe-Beratung berät Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.

Auch von Behinderung bedrohte Menschen können sich an uns wenden.

Wir beraten zu verschiedenen Themen.

Zum Beispiel:

- Infos zum Behinderten-Ausweis
- Wie bekommt man Unterstützung im Alltag?
(z. B. einen Betreuer oder eine Betreuerin)
- Welche Wohnformen gibt es?

Die Beratung ist kostenlos.

Wo findet die Beratung statt?

Termine können telefonisch, als Video-Anruf oder persönlich stattfinden.

Ihr entscheidet, welche Form für euch besser ist.

Die Räume in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Hamburg bieten genug Platz für zwei oder mehrere Personen.

Wichtig:

Zum Termin bitte einen Nachweis über eine Corona-Impfung oder Genesung von Corona mitbringen.

Wie bekomme ich einen Termin?

Einfach anrufen oder eine E-Mail schreiben.



Wir freuen uns auf eure Fragen!

Telefon: (040) 689 433-21

Sadeg Borati

E-Mail: Sadeg.Borati@LHHH.de

Sabine Köhler

E-Mail: Sabine.Koehler@LHHH.de

Mehr Infos in Leichter Sprache gibt es auf unserer Homepage: <https://eutb.LHHH.de/>



Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013. Stand: 02 | 2019 | Alle Rechte vorbehalten



IN EINFACHER SPRACHE

Wir beraten Menschen mit Behinderung. Zum Beispiel zum Behinderten-Ausweis oder wie man Unterstützung im Alltag bekommt. Jeder kann sich beraten lassen. Das kostet nichts.

Rufen Sie uns an, damit wir einen Termin zur Beratung machen können.

Mehr Infos in Leichter Sprache: [EUTB.LHHH.de](https://eutb.LHHH.de)

Fachtag Flucht UND Behinderung

Digitale Unterstützung von Geflüchteten mit Behinderung?

Von Melissa Blohm und Lina Dinkel

Unter dem sperrigen Titel „Erkenntnisse aus der Pandemie – welche Betreuungssettings sind im Kontext Flucht und Behinderung erfolgsversprechend?“ ist ZuFlucht Lebenshilfe gemeinsam mit anderen Interessierten dieser Frage nachgegangen. Zahlreiche Fachkräfte der Behinderten- und Flüchtlingshilfe sind dazu einer Einladung der Lebenshilfe Hamburg gefolgt. Gemeinsam tauschten sie sich am 19.11.2021 zu den Veränderungsprozessen aus, welche die COVID19-Pandemie Beratungssettings aufgezwungen hat. Bereichert wurde die Veranstaltung durch Inputs von Prof. Dr. med. Ingo Schäfer (Centra – Koordinierendes Zentrum für traumatisierte Geflüchtete), Emna Lourimi und Gesa Müller (beide Lebenshilfe). Sie berichteten, wie sie in ihrer Arbeitspraxis den Herausforderungen begegnet sind.

Auswirkungen auf Betreuungssettings

Mit dem Start der Pandemie veränderte sich der Betreuungsalltag radikal: Direktkontakte wurden fast unmöglich, die Kontaktaufnahme zu Betroffenen, Behörden und Ämtern erfolgte vorwiegend telefonisch – was mit den vorhandenen Sprachbarrieren kollidierte. Rein digitale Angebote konnten nicht wahrgenommen werden: Die Betroffenen verfügen kaum über die entsprechenden technischen Endgeräte und sind mit der Nutzung überfordert. Im Kontext Traumatherapie kommt erschwerend hinzu, dass die dringend erforderliche Diskretion in Gemeinschaftsunterkünften nicht gegeben ist.

Alle Referent:innen machten deutlich: Der digitale Kontakt stellt keine Alternative zum persönlichen Gespräch dar! Deshalb wurden Hygieneschutzmaßnahmen getroffen oder ‚pandemiekonforme‘ Beratungssettings wie ‚Spaziergänge‘ angeboten.

Empfehlungen an Verwaltung und Politik

Alle Anwesenden waren sich einig: Um die Teilhabe von Geflüchteten mit Behinderungen zu ermöglichen, müssen die speziellen Bedarfe und Problemlagen dringend in den Fokus genommen und Angebote angepasst werden. Eine solche Situation erfordert von allen Beteiligten eine deutlich intensivere Beratung und eine gute Vernetzung der verschiedenen Institutionen. Hier sind Politik und Verwaltung gefordert, für einen entsprechenden Rahmen zu sorgen.



© Alle Fotos Lebenshilfe Hamburg



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



100%
Handarbeit

Wir sagen Danke!

Die Lebenshilfe Hamburg hat auch 2021 wieder zahlreiche Unterstützung erfahren

In diesem Jahr konnten wir viele Veranstaltungen leider nicht so durchführen wie geplant. Dass wir trotz allem ein abwechslungsreiches Jahresprogramm angeboten haben, **lag vor allem an den vielen Menschen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz und mit kleinen und großen Spenden einen wichtigen Beitrag geleistet haben:** Es gab u.a. wieder unsere Ferienfreizeitwochen, interessante Online- und Präsenz-Informationsveranstaltungen und Erwachsenenbildungskurse.

Vor allem war die Lebenshilfe Hamburg über das ganze Jahr hinweg Anlaufstelle für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Angehörigen. Wir sagen auch im Namen unserer Klient:innen, Teilnehmer:innen und Ratsuchenden ‚Danke‘, dass wir auf diese Weise Menschen mit Behinderung die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen können.

Ein weiterer Dank geht an Organisationen und Einzelspender, die zur Finanzierung von Projekten wesentliche Beiträge leisten und unsere Arbeit durch tatkräftige wie ideelle Beiträge unterstützen:

A. und O. Stiftung, Adalbert Zajadacz Stiftung, Aktion Mensch e.V., Aktion Mensch Stiftung, Andrea Brudermüller-Stiftung, Hotel Baseler Hof, Familie Brinkmann, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Campus Uhlenhorst, Format Design, Stefan Geerken, Der Hamburger Weg, Hamburger Abendblatt hilft e.V., Hamburger Bußgeldfonds, Hamburger Koordinierungsstelle der gesetzlichen Krankenversicherung zur Förderung von Selbsthilfeorganisationen, Hamburger Lebenshilfe-Werk gGmbH, Haus5, Rudolf und Ulla Haschke, Walter Ihlow, Heinrich-Leszczyński-Stiftung, Lions Club Hamburg, LoboStudio.Hamburg, Dr. Ulrike Naß, Rechtsanwaltskanzlei Bernzen Sonntag, Reichsbund Stiftung, Sozialbehörde, Sparda Bank, Techniker Krankenkasse, Kristine Thiemann, Familie von Pein Stiftungsfonds, Britta Wollschläger, Familie Wüpper.

IN EINFACHER SPRACHE

Danke an alle Unterstützer: Die Lebenshilfe Hamburg ist ein Verein und will gute Angebote für Menschen mit Behinderung machen. Dafür braucht die Lebenshilfe Unterstützung, zum Beispiel Geld-Spenden oder Sach-Spenden. Aber auch andere Menschen, die helfen, sind wichtig.

Im Jahr 2021 haben verschiedene Firmen und Vereine die Lebenshilfe Hamburg unterstützt. Und die Mitglieder unterstützen die Lebenshilfe jedes Jahr mit ihrem Mitgliedsbeitrag.

Ihre Lebenshilfe Hamburg sagt allen:
Vielen Dank für ihre Unterstützung!



Online Fortbildungen vom Büro für Leichte Sprache

Termine 2022

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

■ **Einstieg in Leichte Sprache:** *Der Einstiegskurs für alle.*

Termin 1: 17. + 19. Januar 2022

Termin 2: 8. + 10. März 2022

Termin 3: 31. Mai + 2. Juni 2022

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

Termin 1: 22. + 24. Februar 2022

Termin 2: 26. + 28. April 2022

Termin 3: 14. + 16. Juni 2022

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

Termin 1: 25. Januar 2022

Termin 2: 29. März 2022

Termin 3: 28. Juni 2022

■ **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.

■ **Einstieg in Einfache Sprache:** *Der Einstiegskurs für alle.*

Termin 2: 5. + 7. April 2022

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

Termin 1: 12. April 2022

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

Termin: 01.03.2022, 15:00 – 16:00 Uhr

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



Karl-Philip Liebehenz
Telefon: (040) 689 433-14
E-Mail: LS@LHHH.de



Die Kurse der Lebenshilfe tragen das Prüfsiegel Weiterbildung



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

Jede Spende hilft!

Wir zeigen Ihnen wie ...

... zum Beispiel: Unser Ferienfreizeit-Programm!
Jedes Jahr im Sommer und im Herbst überlegen sich die Mitarbeiter:innen unseres Betreuungsdienstes ein abwechslungsreiches Programm für unsere Klient:innen.
Zwei Wochen in den Hamburger Sommerferien und eine Woche in den Herbstferien heißt es für alle, neue Orte zu entdecken, Dinge auszuprobieren, die man

vielleicht noch nie gemacht hat und einfach miteinander Spaß zu haben.

Lesen Sie hierzu in diesem Heft auf Seite 20 einen Rückblick auf die Erlebnisse in diesem Jahr.
Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, auch im nächsten Jahr wieder ein attraktives Ferienprogramm für unsere Klient:innen anbieten zu können.



© Lebenshilfe Hamburg

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://lhh.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

Tipp: 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.

Rätselspaß

Macht mit!

Hier seht Ihr 2 Fotos.

Im ersten Moment glaubt man, die Fotos sind gleich.

Aber wir haben 5 Fehler eingebaut.

Auf dem unteren Foto fehlen Sachen. Oder sie sind verändert.

Vergleicht beide Fotos ganz genau: Findet Ihr alle Fehler?

Tipp: Kreist die Fehler im unteren Bild einfach mit einem roten Stift ein!

Die Auflösung kommt im nächsten Heft.

Viel Spaß!



Original



Fälschung



Mitgliederjubiläen

Wir danken für langjährige Verbundenheit mit der Lebenshilfe Hamburg

50 Jahre: Silke Mißfeldt

45 Jahre: Walter Buuck

40 Jahre: Justine Martens, Helmut Schönewolf, Margrit Seifert

35 Jahre: Renate Hermanns, Hans-Joachim Stroth

30 Jahre: Andrea Fahning, Marion Kahle-Behr, Ingrid Kock

25 Jahre: Christiane Fiedler, Claudia Jamil, Ewa Mordhorst, Marion Stöbe

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? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf!



Ulrike Stüve

Telefon: (040) 689 433-11

E-Mail: Ulrike.Stueve@LHHH.de

Lebenshilfe Hamburg
Stresemannstraße 163
22769 Hamburg
Telefon: (040) 68 94 33 11
E-Mail: info@LHHH.de
Web: LHHH.de

Impressum des Newsletters:

Herausgeber:

Lebenshilfe Hamburg e.V.

Redaktion:

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

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 mit vielen Mitgliedern. Die Mitglieder unterstützen die Arbeit von der Lebenshilfe. Hier stehen Namen von Mitgliedern, die schon viele Jahre in der Lebenshilfe sind.

Die Lebenshilfe sagt Danke.

Tipp: Menschen mit Behinderung müssen nichts zahlen, wenn sie Mitglied bei der Lebenshilfe werden möchten.

Spendenkonto:

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

Wir freuen uns über
Ihre Unterstützung!