

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

MOIN!

AUSGABE 1/2022 | APRIL 2022

HAUPTTHEMA

Ich starte durch



Inhalt

Vorwort	Seite 02
Hauptthema	Seite 05
Aus dem Verband	Seite 12
Aus dem Betreuungsdienst	Seite 16
Aus den Projekten.....	Seite 18
Aus den Selbsthilfegruppen	Seite 23
Dies & Das.....	Seite 25

IN EINFACHER SPRACHE

Matthias Bartke ist der Vorsitzende von der Lebenshilfe Hamburg. Er schreibt an die Mitglieder vom Verein:
Corona und der Krieg in der Ukraine beschäftigen viele Menschen. Der Krieg macht Vielen Angst. Die Lebenshilfe versucht, auch Menschen mit Behinderung in der Ukraine zu helfen.

Das Haupt-Thema in diesem Heft: Ich starte durch. Das bedeutet: Wie kann ich über mein Leben selbst bestimmen? Wer kann mir Mut machen? Wer kann mir dabei helfen?
Die Lebenshilfe Hamburg möchte das Leben von Menschen mit Behinderung verbessern. Deshalb gibt es neue Projekte.

Und die gute Nachricht: In diesem Jahr wollen wir unseren 60. Geburtstag nachfeiern. Zusammen mit dem Lebenshilfe Werk. Dazu bald mehr Infos.
Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich in schweren Zeiten nicht entmutigen lassen.



Liebe Mitglieder,

Liebe Mitglieder,
wir leben in unruhigen Zeiten: Die Corona-Pandemie bestimmt immer noch unseren Alltag und der Krieg in der Ukraine erfüllt uns alle mit Entsetzen.

Wir unterstützen mit all unserer Kraft den Lebenshilfe Bundesverband und auch die europäische Organisation inclusion europe, um Kriegsopfern mit Behinderung aus der Ukraine zu helfen. Lassen Sie uns gemeinsam mit Tatkraft und Engagement diese großen Krisen bewältigen!

Für unseren Landesverband ist in diesem Jahr Selbstvertretung DAS große Thema - dass Menschen mit Behinderung sich selbst für ihre Wünsche und Ziele stark machen. Wir starten durch zu mehr Selbstbestimmung!
Auf den Folgeseiten ist diese Aufbruchsstimmung allgegenwärtig. Mir persönlich hat es besonders ein doppelter Aufruf angetan, dem ich mich aus tiefstem Herzen anschließen möchte:

Seien Sie mutig und wagen den Aufbruch!
Und seien Sie mutig und werden Mutmacher!

Auch kleine Schritte zählen. Versuchen Sie es einfach! Und halten Sie die Augen offen: Sie finden bestimmt Mutmacher in Ihrer Nähe. Wo wir können, unterstützen wir Sie!

Zum Durchstarten passt auch die organisatorische Neuaufstellung unseres Landesverbandes: Die Schulbegleitung wurde bereits im vergangenen Jahr ausgegründet und der Betreuungsdienst wird umstrukturiert. In zahlreichen Projekten entwickeln wir neue Dienstleistungen. Dies alles stets mit dem Ziel, das Leben von Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen weiter zu verbessern.

Zu guter Letzt freut es mich, Ihnen mitteilen zu können, dass wir nun endlich die Gala zu unserem 60. Geburtstag nachholen möchten. Und wir feiern nicht allein! Unsere Tochtergesellschaft, das Lebenshilfe Werk, wird in diesem Jahr 40 - Grund genug, gemeinsam auf 100 + 2 Jahre erfolgreiche Arbeit anzustoßen. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Lassen Sie sich nicht durch die aktuellen Ereignisse entmutigen - bleiben Sie zuversichtlich!

Herzlichst Ihr Matthias Bartke



Mein Leben, meine Zukunft!

Rückblick auf das Projekt Persönliche Zukunftsplanung

Von Susanne Zornow

Wir wollen Menschen mit Behinderung stark machen, damit sie ihr Leben selbstbestimmt meistern können. Persönliche Zukunftsplanung ist ein wichtiges Hilfsmittel auf diesem Weg.

Das Konzept unterstützt Menschen dabei, ihre Wünsche und Ziele zu erkennen und zu erkunden. Was so selbstverständlich klingt, ist für Menschen mit geistiger Behinderung oft sehr schwer: Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass andere die Entscheidungen für sie treffen oder sie trauen sich nicht, ihre Wünsche zu äußern. Aber gerade die Wünsche und Ziele der Menschen sind wichtig: Erst wenn sie sagen, was sie erreichen wollen, können sie die passende Unterstützung bekommen.

Drei Jahre Projekt Zukunftsplanung

Die Aktion Mensch hat unser Projekt für drei Jahre gefördert: Zwischen Januar 2019 bis Dezember 2021 hatten wir Zeit, die Methoden der persönlichen Zukunftsplanung zu lernen und zu testen. Unser Ziel war es, die Methoden anzupassen, so dass die Lebenshilfe die Zukunftsplanung fest in ihr reguläres Angebot aufnehmen kann. Ab Mai finden Sie den gesamten Projektbericht auf unserer Internetseite, hier lesen Sie einen persönlichen Rückblick.

Blick in das Projekt: Was haben wir gelernt?

■ Kleine Schritte sind ein Riesenerfolg!

Nachdem wir die ersten Methoden gelernt hatten, wollten wir natürlich gemeinsam mit den Klient:innen loslegen. Aber unsere Erfahrung war, dass viele Menschen kleinere Zwischenschritte brauchen. Einige Menschen haben die Zukunftsplanung sofort voll genutzt. Aber andere schienen damit überfordert oder hatten keine Idee zu ihrem Alltag. Mit diesen Menschen haben wir oft einfach mehrere Treffen gemacht, um sie kennen zu lernen. Wir haben über Lieblingstiere gesprochen oder Lieblingsessen, später vielleicht über Lieblingsmensen oder Hobbies: Auch das ist Zukunftsplanung. Wenn ein Mensch auf diese Weise beginnt, seine Vorlieben und Wünsche zu erkunden, dann fällt ihm oder ihr im nächsten Schritt vielleicht eine neue Idee ein.

■ Wünschen kann man lernen.

Wir haben viele Menschen mit Behinderung gefragt, was sie sich wünschen und ob wir sie unterstützen können. Dabei haben wir bemerkt, dass einige Menschen nicht wussten, was sie sagen sollen. Andere haben Dinge gesagt, wie „Das klappt doch nicht“. Wir hatten manchmal den Eindruck, dass Menschen sich nichts wünschen, weil ihr ganzer Alltag von Unterstützung abhängt – und dort sehen sie vielleicht keinen Platz für Wünsche. In bestimmten Situationen kann man sich das Wünschen abgewöhnen und muss es wieder lernen: Zukunftsplanung kann dabei helfen.



© Lebenshilfe Hamburg

■ **Pläne sind zum Verändern da – aber zuerst braucht man einen Plan.**

Das gilt für das Leben und natürlich auch für ein 3-Jahres-Projekt: Wir hatten einen Projektplan und viele Dinge vor. Dann kam die Pandemie und änderte alles: Also haben wir unsere Pläne angepasst und viele neue Dinge im Internet ausprobiert. Aber es war wichtig, dass wir einen Plan hatten und darum geht es auch in der Zukunftsplanung: Menschen mit Behinderung machen sich einen Plan und schreiben die ersten Schritte auf. Es ist nicht wichtig, dass sie den Plan genau einhalten – aber der Plan ist wichtig, damit sie wissen, wo sie anfangen können.

■ **Menschen mit Behinderung können sich sehr gut gegenseitig unterstützen.**

Egal ob in der Lebenshilfe oder im Internet – wir haben Menschen getroffen, die sich für Gesellschaft und die Welt interessieren. Gerade zu Beginn der Pandemie haben wir uns viel über die neusten Nachrichten, Regeln und Sorgen ausgetauscht. Wir Mitarbeiter:innen haben dabei vor allem moderiert – die Teilnehmer:innen haben sich gegenseitig Tipps gegeben und Lösungen diskutiert: So wie jede andere Selbsthilfegruppe es auch tut.

Themen für die Zukunftsplanung: Was ist im Leben wichtig?

Wir haben viele Menschen gefragt, was sie gerade beschäftigt. Jedes Lebensthema war dabei – hier sind einige Beispiele:

- Erwachsen werden: Was sind meine Rechte? Was ändert sich?
- Schulzeit zu Ende: Was mache ich jetzt? Welchen Beruf will ich lernen?
- Ich will zu Hause ausziehen: Wie will ich wohnen? Was muss ich noch lernen? Wie finde ich eine Wohnung?
- Freizeit: Welchen Sport kann ich machen? Wie kann ich gut entspannen?
- Neuer Lebensabschnitt: Ich gehe in Rente. Was mache ich dann?

Ein Thema war für alle wichtig, egal in welchem Alter: Freunde, Liebe, Partnerschaft – denn kein Mensch möchte einsam sein.

Zwei besondere Ergebnisse aus dem Projekt:

1. Mit Sadeg Borati hatten wir einen **Peer-Berater** aus der **Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB)** im Team. Das war ein großer Vorteil, denn oft hatten Klient:innen Fragen, die Herr Borati in der EUTB bearbeitet. Umgekehrt konnte er in der Beratung auf die Zukunftsplanung verweisen. Die beiden Angebote ergänzen sich sehr gut, denn wer sein Leben plant, braucht auch Informationen über seine Rechte.
2. **Digitale Hilfsmittel in der Zukunftsplanung:** Corona hat auch in unserem Projekt für einen digitalen Schub gesorgt. Da wir zeitweise keine Menschen treffen konnten, haben wir viele neue Dinge ausprobiert: Gruppentreffen per Skype und Zoom, Themensammlungen mit Mindmap und Padlet, woraus später sogar eine digitale Zukunftsplanung entstanden ist. Natürlich hatten nicht alle Menschen gleich guten Zugang zum Internet und einem PC oder Smartphone, aber wir konnten uns mit vielen über diesen Weg treffen. Diese Methoden sind inzwischen fester Bestandteil unserer Arbeit und eröffnen viele Möglichkeiten für Menschen mit Behinderung.

Das Projekt ist zu Ende: Zukunftsplanung geht weiter! Wir fassen die Ergebnisse aktuell zusammen und planen, wie Zukunftsplanung in der Lebenshilfe Hamburg fortgeführt wird. Einige Maßnahmen werden bereits umgesetzt:

- Der Betreuungsdienst erstellt einen Betreuungsvertrag in Leichter Sprache. In dem Vertrag sind alle Rechte und Pflichten verständlich erklärt und auch die Zukunftsplanung hat dort einen festen Platz: So weiß jede:r Klient:in von Anfang an, dass er oder sie das Angebot nutzen darf.
- Die Gruppentreffen im Projekt waren sehr beliebt. Diese Gruppe geht nicht weiter, aber es gibt etwas Neues: Die Selbstvertreter-Gruppe mit Hanna Wöhrli. Dort werden sich sicher viele Teilnehmer:innen wiedersehen.

Wir sagen Danke!

An die Aktion Mensch und alle, die das Projekt unterstützt haben: Klient:innen und Angehörige, Kolleg:innen, Mitglieder aus dem Netzwerk Zukunftsplanung und der Lebenshilfe Hamburg.

Internetseite: www.LHHH.de/zukunftsplanung



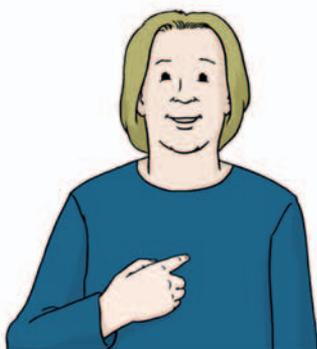
Susanne Zornow
Telefon: (040) 689 433-12
E-Mail: Susanne.Zornow@LHHH.de



Sadeg Borati
Telefon: (040) 689 433-12
E-Mail: Sadeg.Borati@LHHH.de

Das Projekt **Zukunfts-Planung** ist zu Ende.

Was haben wir gemacht?



Zukunfts-Planung bedeutet:

Ich denke über mein Leben nach.

Zum Beispiel:

- Was mir wichtig ist.
- Ob ich zufrieden bin.
- Ob ich etwas ändern möchte.

Viele Menschen finden das alleine schwer.

Darum gibt es **Zukunfts-Planung**:

Andere Menschen helfen mir,
damit ich meine Wünsche herausfinde.



Die Lebenshilfe Hamburg findet:

Zukunfts-Planung ist wichtig.

Wir wollen

Menschen mit Behinderung stark machen.

Zukunfts-Planung kann dabei helfen.

Darum haben wir ein Projekt gemacht.

Das Projekt war 3 Jahre lang.

Jetzt ist das Projekt zu Ende.



Was haben wir im Projekt gemacht?

Wir haben gelernt,

wie **Zukunfts-Planung** geht.

Und wir haben getestet,

wie **Zukunfts-Planung** gut klappt.

Zum Beispiel,

was die Menschen in der Lebenshilfe brauchen.



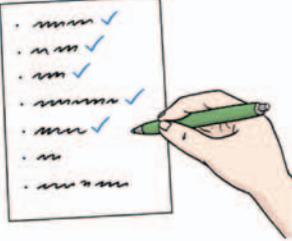
Jetzt schreiben wir unsere Ergebnisse auf.

Der Bericht ist im Mai fertig.

Wir stellen den Bericht auf unsere Internet-Seite.

Dann können alle lesen,

was wir im Projekt gelernt haben.

	<p>Wie geht es weiter? Das Projekt ist zu Ende. Aber Zukunfts-Planung geht weiter. Wir planen noch einige Dinge. Das steht schon fest: Die Lebenshilfe schreibt einen Betreuungs-Vertrag. Der Vertrag ist in Leichter Sprache. Im Vertrag stehen die Regeln für Betreuung. Eine Regel ist neu: Wenn man einen Betreuer von der Lebenshilfe hat, darf man eine Zukunfts-Planung machen.</p>
	<p>Wir sagen Danke Bei dem Projekt haben viele mitgemacht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer und Teilnehmerinnen in den Gruppen • Kollegen und Kolleginnen • Die ersten Zukunfts-Planer • Netzwerk Zukunfts-Planung • Alle Unterstützer • Aktion Mensch hat das Projekt mit Geld unterstützt
	<p>Mehr Infos im Internet Das Projekt hat eine Internet-Seite: www.LHHH.de/zukunftsplanung Dort gibt es Berichte aus dem Projekt.</p>
	<p>Ansprech-Partner: Susanne Zornow und Sadeg Borati Telefon: 040 – 689 433 12 E-Mail: zukunft@LHHH.de</p>

Text: Büro für Leichte Sprache Hamburg, **Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013, **Fotos:** Lebenshilfe Hamburg



Lass es uns versuchen!

Ermutigung zum Aufbruch

Von Nadin Schindel

22 Jahre, eine Erfahrung: Die Krankheit ist stärker und die Schmerzen bleiben. Von Medikamenten, die die Schmerzen wegnehmen, wird mir schlecht. Ich bin hundemüde und wo ich wohne, weiß ich nicht mehr. Dann lieber Schmerzen, aber klare Gedanken. Und ich brauche Hilfe. Immer. Beim Aufstehen, beim Zubettgehen, beim Essen, beim Bewegen – eben immer. Deswegen lebe ich im Heim.

„Da kann man was machen“, sagt die Therapeutin. Eine verrückte Idee! „Da kann man seit 22 Jahren nichts machen“, warne ich. „Lass es uns versuchen“, meint sie. „Okay“, sage ich, „versuchen wir es.“

Sechs Wochen vierhändige Therapie später: Die Schmerzen sind weg, die Atemnot auch. „Was haben Sie denn gemacht?“, fragt der Arzt. „Die Therapie, die seit über 20 Jahren auf dem Rezept steht: Physiotherapie und Ergotherapie.“ „Machen Sie das mal weiter. Das scheint ja zu helfen.“

Das geht nicht? Doch! Das geht!

Fünf Monate intensive Therapie später, ein Traum: Mit Unterstützung selbstständig in der eigenen Wohnung leben. Ambulante Unterstützung statt Volservice im Heim. „Das schaffst du nicht. Das kannst du einfach nicht. Wieso glaubst Du, dass das geht?“, höre ich von vielen Menschen. „Das geht. Das haben wir geübt“, sagen die Therapeutinnen. „Du schaffst das. Da bin ich sicher. Das geht gut.“ Das tröstet. Das macht Mut, die nächsten Schritte zu wagen. „Das kriegen wir hin“, sagt der Qplus-Lotse. „Toll, was Sie schon alles geschafft haben. Da klappt der Rest jetzt auch.“

Die Mutmacher haben recht: Knapp sechs Monate nach Beginn des Versuchs ist der Traum Wirklichkeit. Meine Erfahrung: Selbstständigkeit ist Arbeit. Therapie, die etwas bewirken will, tut weh. Meine Entscheidung: Lieber Schmerzen in der Therapie als immer Schmerzen. Lieber Arbeit und Mühe mit der Selbstständigkeit

als hoffnungslos in totaler Abhängigkeit. Was mir wichtig ist: Mut machen. Selbstständigkeit ist ein Wagnis. Aber einen Versuch wert. Ich wünsche mir, dass Menschen mit einer Behinderung Mutmacher um sich haben. Menschen, die sagen: „Du schaffst das“ und die fragen: „Was ist dein Traum? Was möchtest du? Was wünschst du dir?“ Für mich war das neu. „Was kannst du? Was kannst du nicht? Welche Hilfe brauchst du?“ – das kannte ich. Träumen? Lieber nicht. Das tut nur weh, weil man ja eh nichts machen kann.

Aus meinem Traum wird Wirklichkeit

Meine Erfahrung: Man kann was machen. Zusammen mit Mutmachern. Mit Menschen, die glauben, dass jeder Mensch träumen und sich was wünschen darf. Mit einer Krankheit oder Behinderung ist es nicht einfach, die Wünsche umzusetzen. Aber es geht. Gemeinsam kann man was machen. Das braucht kreative Ideen und praktische Unterstützung. Das braucht Geduld und Zeit und meistens auch Anträge. Vor allem braucht es Mutmacher. Menschen, die an dich glauben. Und die deine Träume ernst nehmen. Menschen, denen wichtig ist, was du willst. Menschen, die sich trauen, ein Risiko einzugehen. Für dich und mit dir.

Ich lebe seit fast vier Jahren selbstständig in der eigenen Wohnung. Mit Unterstützung, aber selbstbestimmt. Ohne die Mutmacher wäre das nicht möglich. Mit einem „Lass es uns versuchen“ fing alles an.

IN EINFACHER SPRACHE

Nadin Schindel hat eine Krankheit und muss im Rollstuhl sitzen. Sie braucht immer Hilfe. Aber sie wollte immer in einer eigenen Wohnung leben. Und sie kämpfte dafür. Bis es irgendwann geklappt hat. Jetzt wohnt sie allein und ist sehr froh darüber. Sie sagt: Für so einen Kampf braucht man Menschen, die einem Mut machen. Und die Träume ernst nehmen.

Ich suche eine Wohnung

Selbstbestimmt leben

Von Lisa

Ich fühle mich zuhause nicht wohl, deshalb möchte ich gerne ausziehen. Zuerst wollte ich mit zwei oder drei Leuten in eine Wohngemeinschaft ziehen. Ich habe mit meiner Betreuerin im Internet nach besonderen Wohnformen geguckt und ich habe dann mit den Trägern Kontakt aufgenommen und mich informiert. Am Ende habe ich festgestellt, dass ich doch alleine leben will und in einer eigenen Wohnung. Ich suche schon über ein Jahr nach einer Wohnung. Um eine Wohnung zu bekommen, habe ich alle Wohngenossenschaften angeschrieben und habe sogar einen Dringlichkeitsschein. Ich habe gemerkt, wie schwer es ist, eine Wohnung zu bekommen. Darum überlege ich, vielleicht doch in eine beson-

dere Wohnform oder eine Wohngemeinschaft zu ziehen, um endlich ausziehen zu können. Aber mein großer Wunsch ist, dass ich ausziehe und in einer eigenen Wohnung lebe. Ich muss sagen, eine Wohnung zu finden ist sehr schwer und dass man viele Sachen beachten muss.

IN EINFACHER SPRACHE

Eine junge Frau möchte allein leben. Sie sucht eine Wohnung. Aber es ist sehr schwierig. Und sie findet keine Wohnung. Jetzt überlegt sie, ob sie doch in eine Wohngemeinschaft ziehen soll oder in eine Wohngruppe. Das ist ihr großer Wunsch.



Unser Vorstand stellt sich vor

Heute: Nadin Schindel



© Nadin Schindel

Wie sind Sie zur Lebenshilfe gekommen?

Ich habe eine Informationsveranstaltung der Lebenshilfe zum BTHG besucht. Im Gespräch mit Matthias Bartke, Axel Großmann und Christian Bernzen habe ich dann festgestellt, dass ich insbesondere meine praktischen Erfahrungen zum Thema „Selbstbestimmt leben mit Unterstützung“ zur Lebenshilfe beitragen kann und möchte.

Wo haben Sie Erfahrungen gesammelt, die für die Lebenshilfe wichtig sind?

Ich habe den größten Teil meines Lebens in einem nicht barrierefreien Elternhaus verbracht. Danach habe ich im Kinderhospiz, in einem Internat und in verschiedenen Behinderteneinrichtungen gewohnt. Im Internat habe ich das Abitur gemacht. Ich habe auch in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung gearbeitet. Jetzt lebe ich mit Unterstützung in meiner eigenen Wohnung. Anfang 2020 habe ich für die Hamburger Bürgerschaft kandidiert.

Was ist Ihnen wichtig, um das Leben von Menschen mit Behinderung und ihren Familien zu verbessern?

Ich möchte sagen, dass auch mit Behinderung viel geht. Man muss es nur versuchen. Und ich möchte sagen, dass alle zusammen Tolles schaffen können: Menschen mit Behinderung, Eltern, Ärzte, Therapeuten und Assistenten. Alle sollen miteinander reden. Und mutig sein und Neues probieren. Und zusammen überlegen.

Warum wollen Sie im Vorstand mitmachen?

Ich finde wichtig, dass auch Menschen mit Behinderung im Vorstand sind. Und Menschen, die viel Hilfe brauchen. Deswegen möchte ich mitmachen. Ich bekomme viel Therapie. Nach der Therapie bin ich oft müde. Dann muss ich schlafen. Ich kann nicht sagen, ob und wie oft ich bei den Sitzungen sein kann. Aber ich möchte trotzdem meine Meinung äußern und Ideen einbringen.

IN EINFACHER SPRACHE

Nadin Schindel ist seit November 2021 im Vorstand der Lebenshilfe Hamburg. Sie hat selbst eine Behinderung. Sie findet es wichtig, dass sie ihre Erfahrungen einbringen kann. Sie sagt: Menschen mit Behinderung sollen selber entscheiden, wie sie leben möchten. Sie sollen mutig sein. Und auch mal etwas ausprobieren.

Ein neuer Nachbar

Das Lebenshilfe-Werk zieht um



© Lebenshilfe Hamburg

Nach über 30 Jahren hat die Geschäftsstelle der Hamburger Lebenshilfe-Werk gGmbH ihre Räumlichkeiten in Rahlstedt verlassen.

Das neue Domizil für die zehn Mitarbeiter:innen ist seit dem 01.04.2022 die Neue Flora in Altona, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Hamburger Landesverband der Lebenshilfe.

Die neue Geschäftsstelle umfasst die gesamte Verwaltung des Lebenshilfe-Werks: Buchhaltung, Controlling, Personal und natürlich die Geschäftsführung. Nur die Adresse ändert sich, die Kontaktdaten bleiben gleich:

Hamburger Lebenshilfe-Werk gGmbH

Stresemannstraße 163

22769 Hamburg

Telefon: (040) 675 006-0

E-Mail: info@hamburger-lebenshilfe-werk.de

Was macht das Hamburger Lebenshilfe-Werk?

Viele Menschen mit Behinderung wünschen sich ein möglichst selbstbestimmtes Leben, viele Kontakte sowie eine individuelle und verlässliche Unterstützung. Das Lebenshilfe-Werk hat sich zum Ziel gesetzt, mit einem vielfältigen Angebot an Wohn- und Lebensformen Menschen mit Behinderung bei der Umsetzung dieser Wünsche zu unterstützen.

Es unterhält Wohnhäuser in Hamburg und Ostholstein, betreibt eine Tagesförderstätte und bietet ambulante Betreuung im eigenen Wohnraum.

Das Lebenshilfe-Werk möchte dazu beitragen, dass Menschen mit Behinderung an möglichst vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens teilnehmen können, dass sie Unterstützung aus der Gesellschaft erhalten und eigene Beiträge zum gesellschaftlichen Leben leisten.

Mehr Informationen über die Angebote des Lebenshilfe-Werks finden Sie im Internet:

www.hamburger-lebenshilfe-werk.de

IN EINFACHER SPRACHE

Das Hamburger Lebenshilfe-Werk hat Wohnungen und Häuser für Menschen mit Behinderung. Und es betreut auch Menschen mit Behinderung in der eigenen Wohnung. Ab April ist die Verwaltung vom Hamburger Lebenshilfe-Werk direkt neben der Lebenshilfe Hamburg in Altona.

Was macht das Lebenshilfe-Werk?

Das Hamburger Lebenshilfe-Werk hat Wohnhäuser und Wohnungen.

Menschen mit Behinderung können dort wohnen.

Sie können selbst über ihr Leben bestimmen.

Sie können die Hilfe bekommen, die sie brauchen.



Hilfe im eigenen Wohnraum

Viele Menschen mit Behinderung können gut

in einer eigenen Wohnung leben.

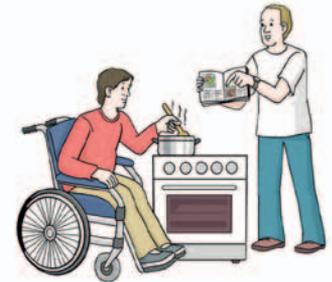
Sie können Vieles selber machen.

Aber oft brauchen sie Hilfe.

Das Lebenshilfe-Werk bietet Hilfe an.

Dann kommt jemand in die Wohnung und gibt Hilfe,
wo es nötig ist.

Das nennt man: Ambulanter Dienst.



Dafür gibt es Hilfe:

- Zum Einrichten und Pflegen der Wohnung
- Zum Einkaufen und Kochen
- Bei Geld- und Behördensachen



Es wird genau besprochen:

Wie oft soll der Unterstützer oder die Unterstützerin kommen?

Was soll er oder sie genau tun?

Für die Hilfe braucht man eine Bewilligung vom Amt.

Damit das Amt die Kosten bezahlt.



Wollen Sie bei uns wohnen?

- Sie müssen mindestens 18 Jahre alt sein.
- Sie brauchen eine Bewilligung vom Amt.

Meistens ist **nicht** gleich ein Platz frei.

Dann schreiben wir Ihren Namen auf die Warte-Liste.

Wir rufen Sie an, wenn ein Platz frei wird.



Wir haben auch eine Tages-Förderstätte.

Menschen kommen von 8.00 Uhr bis 14.30 Uhr zu uns.

Von Montag bis Freitag.

Die Tages-Förderstätte ist für Menschen,

die **nicht** in einer Werkstatt arbeiten können.

Die meisten Menschen brauchen viel Hilfe.

In der Tages-Förderstätte gibt es verschiedene Arbeiten.

Zum Beispiel:

- Basteln mit Papier und Pappe
- Kerzen machen
- Essen kochen

Jeder kann ausprobieren: Welche Arbeit passt zu mir?



Wollen Sie bei uns arbeiten?

- Sie müssen mindestens 18 Jahre alt sein
- Sie brauchen eine Bewilligung vom Amt
- Meistens ist kein Platz frei

Dann schreiben wir Ihren Namen auf die Warte-Liste.

Wir rufen Sie an, wenn ein Platz frei wird.

Mehr Infos in Leichter Sprache: www.hamburger-lebenshilfe-werk.de/leichte-sprache

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



Behinderten-Testament

Wie gestalte ich mein Testament?

Mit einem sogenannten Behinderten-Testament soll erreicht werden, dass Erben mit einer Behinderung trotz einer Erbschaft die volle staatliche Unterstützung erhalten.

Referentin an diesem Abend ist Frau Nicole Groß, Fachanwältin für Erbrecht.

Wann: Dienstag, 3. Mai 2022,
19.00-21.00 Uhr

Wo: *Achtung! Geänderter Veranstaltungsort*
Hamburg-Haus Eimsbüttel,
Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Wichtig: Teilnehmerbeitrag: 5,00 €
Die Veranstaltung ist für Mitglieder der Lebenshilfe Hamburg kostenlos.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte melden Sie sich vorher an.

Eine kurze Einführung von Frau Groß in dieses Thema finden Sie auf unserer Homepage unter dem Stichwort „Behindertentestament“.



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



© Nicole Groß

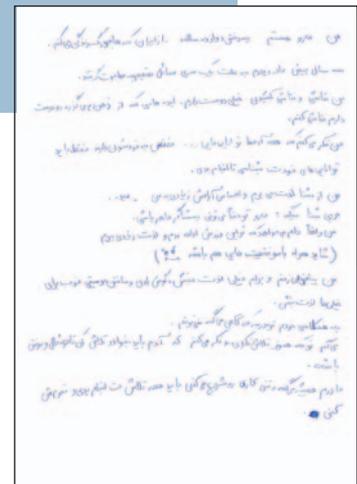
Neustart in der Fremde

Gedanken eines Kindes

Von Mahroo*

Ich bin Mahroo, ein zwölfjähriges Mädchen aus dem Iran und wohne in Hamburg. Vor drei Jahren haben meine Mutter und mein Vater aufgrund einiger Probleme entschieden, auszuwandern.

Ich mag Zeichnungen und Zeichnen sehr. Ich liebe es, die Ideen zu zeichnen, die mir in den Sinn kommen. Ich denke, dass alle Menschen ihre besonderen Fähigkeiten haben. Du musst nur deine eigenen Fähigkeiten kennen, damit du sie ausüben kannst.



© Mahroo und Mina

Mir gefällt es sehr, zu schwimmen und es gibt mir ein Gefühl von Ruhe.

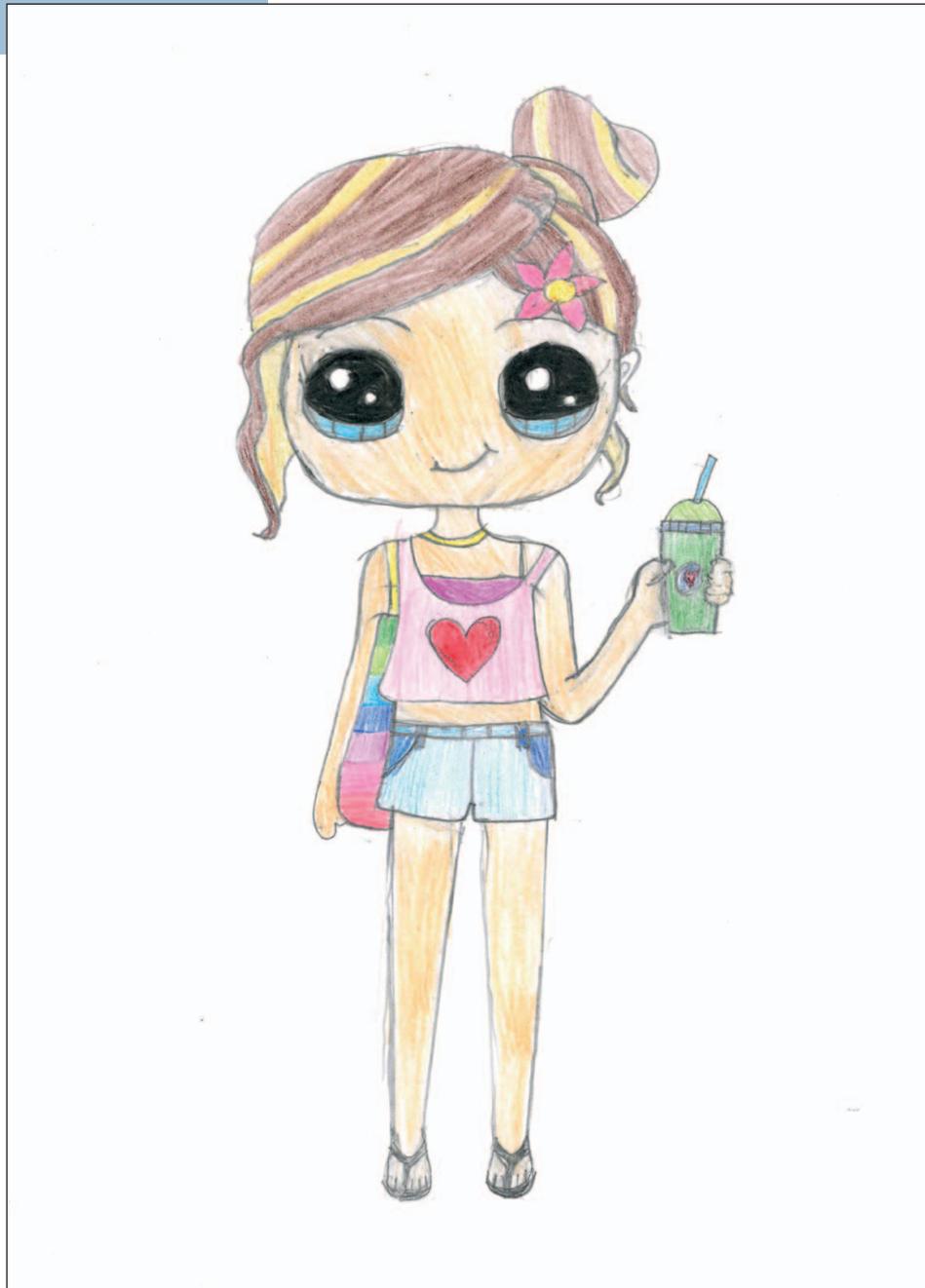
Meine Schwimmlehrerin sagt: „Mahroo, du kannst ganz bestimmt eine geschickte Schwimmerin sein.“
Ich möchte wirklich mit diesem Sport weitermachen und ihn weiterhin genießen (vielleicht auch einhergehend mit Erfolgen ☺).

Ich spiele auch Klavier und liebe es. Gute Musik zu hören und zu spielen, ist für viele Menschen ein Vergnügen.

Wenn meine Klassenkameradin in der Schule manchmal „ich kann nicht“ sagt, sage ich: „Du hast es noch gar nicht versucht...“. Ich denke, dass man etwas wirklich wollen muss und sich bemühen muss, um glücklich und erfolgreich zu sein.

Meine Mutter sagt immer: „Wenn du eine Sache beginnen möchtest, musst du all deine Mühe einsetzen und es zu Ende bringen.“

****Mahroo wird seit Juli 2021 durch das Projekt ZuFlucht – Flucht UND Behinderung begleitet.***



© Mahroo

#LeichtOnline als „Hilfestellung für Menschen mit Handicap“

Interview mit Tobias Giemza



© Lebenshilfe Hamburg

Tobias Giemza ist Teilnehmer der Begleitgruppe unseres Projekts #LeichtOnline. Die Gruppe besteht aus acht Personen mit einer geistigen oder Lernbehinderung. Sie diskutieren Projektergebnisse und geben Impulse, was Gegenstand der Untersuchungen werden sollte.

Tobias ist 38 Jahre alt. Er arbeitet als Hauswirtschafter in einer Ergotherapiepraxis, engagiert sich sowohl sozial als auch kulturell und nutzt in seinem Alltag regelmäßig das Internet.

Wir haben uns mit Tobias über das Projekt #LeichtOnline und das Thema digitale Teilhabe unterhalten.

Wie hast du vom Projekt #LeichtOnline erfahren?

Ich habe das durch die Hamburger Arbeitsassistenten kennengelernt. Wir haben bei der Unterstützten Beschäftigung immer einen Projekttag pro Woche gehabt. Und da haben uns das unsere beiden Ansprechpartner vorgestellt.

Was motiviert dich beim Projekt #LeichtOnline mitzumachen?

Ich selber finde das interessant. Erstens, um zu erfahren wie andere Menschen mit Handicaps über das Internet denken und von deren Erfahrung zu hören. Und gleichzeitig, um zu gucken: Wie kann man das vereinfachen? Was kann man verbessern? Oder dass man sich mit den Firmen unterhalten kann, so IT Firmen. Oder dass man mit Arbeitgebern oder anderen Institutionen wie Vereinen oder Behörden sich unterhalten und miteinander austauschen kann. Um zu gucken: Wie kann man eine Internetseite besser gestalten? So von der Größe des

Textes oder der Bedienung, der Einstellung und ob man versteht, was da steht. Ich glaube, dass man durch #LeichtOnline anderen Menschen helfen kann, die durch ihre Handicaps Probleme haben. Dass das Projekt eine Hilfestellung sein könnte.

Wie sind deine Erfahrungen bei der Nutzung des Internets?

Ich habe das durch die Schule kennengelernt, wie man das Internet benutzt. Zum Beispiel wenn man eine Unterrichtsaufgabe lösen sollte. Wie filtert man die genauen Informationen von den ungenauen Informationen? Man muss sich ein Ziel setzen und sich nicht ablenken lassen. Wenn man eine Internetseite aufmacht, ist das wie in einer Zeitung. Du siehst die Informationen, was du lesen willst und gleichzeitig hast du die ganze Werbung dazwischen. Oder mitten in dem Text siehst du diese Werbeblöcke. Oder die bewegten Bilder an der Seite. Oder ganz unten siehst du noch Werbung.

Meine ersten Schritte im Internet waren schwierig, weil ich erstmal Erfahrungen sammeln musste. Ich finde, dass das Internet manchmal auch schwierig sein kann. Von der Sprache ist das zu komplex, wenn viele Fremdwörter verwendet werden, die man erstmal nicht versteht. Oder verschiedene Funktionen, die man nicht verstehen kann. Zum Beispiel: Welcher Seite kann man vertrauen von den Informationen? Oder wo kann man zielsicher sich im Internet bewegen? Wenn man das nicht weiß, dann weiß man nicht, wo man anfangen soll. Dann klickt man irgendwo rauf und ist das dann die sichere Information oder nicht? Oder wie kann man die Schrift größer oder kleiner machen? Oder wie erstellt man einen Account? Das war ja am Anfang auch für mich schwierig. Und nach und nach, wenn man sich daran gewöhnt wie das alles funktioniert, dann weiß man, wo man anfangen kann und dann ist man sicher. Das liegt dann auch an der Erfahrung. Oder man ist noch unsicher. Bestimmt gibt es dann so Internetkurse oder Familie und Freunde können einem helfen wie man sicher im Internet surft.

Aber das Internet ist auch ein tolles Hilfsmittel in unserer heutigen Zeit. Meine Schwäche war immer die Rechtschreibung. Durch das Internet konnte ich immer sofort sehen, was habe ich falsch geschrieben? Und der hat das dann ergänzt. Oder wenn ich eine E-Mail schreibe. Ich kann heute keine richtigen Texte in analog mehr schreiben mit Stift, weil ich bin nicht mehr so daran gewöhnt.

Was bedeutet digitale Barrierefreiheit für dich?

Dass man einfach das machen kann, was man im Internet tun möchte. Dass man keine Schwierigkeit in der Bedienung hat.

Warum ist dir wichtig, dass alle das Internet nutzen können?

Es ist eine tolle Bereicherung für den Alltag. Es ist so wie ein zweites Bewusstsein. Du kannst Informationen herunter- und raupladen. Und du kannst nach Informationen suchen. Es ist ein tolles Hilfsmittel in allen möglichen Bereichen: für Schule, Behörde, Arbeit, Hobby, alles Mögliche! Und das ist eine echt tolle Bereicherung und gleichzeitig ein Fluch, wenn das Internet nicht funktioniert.

Was ist das Wichtigste, das passieren muss, damit alle Menschen das Internet nutzen können?

Ich finde, jeder hat das Recht im Internet zu sein, wenn man möchte. Ich finde es super, wenn jeder das Internet benutzen kann, egal ob Menschen mit Handicap oder Menschen ohne Handicap. Dass jeder Mensch einen Zugang hat. Aber dass man keine große Einstiegschürde hat. Dass man eine leichte Bedienung hat und dass man das alles gut verstehen kann.



IN EINFACHER SPRACHE

Tobias Giemza macht mit in der Begleit-Gruppe vom Projekt Leicht Online. Die Begleit-Gruppe spricht über die Projekt-Ergebnisse. Und sie gibt Tipps, was man auf Internet-Seiten besser machen könnte.

Wir haben mit Tobias über das Thema Internet gesprochen. Er findet, dass das Internet wichtig für alle Menschen ist. Man findet dort hilfreiche Infos zu vielen Bereichen. Aber: Manchmal haben Menschen Probleme im Internet. Zum Beispiel:

- Es gibt zu viele Fremdwörter
- Es gibt zu viel Werbung
- Welchen Infos kann man vertrauen?

Tobias sagt: Es wird einfacher, wenn man mehr Erfahrung im Internet hat. Und jeder hat das Recht, das Internet so zu nutzen, wie man es möchte. Dafür ist es wichtig, Internet-Seiten einfacher zu machen. Er glaubt, dass das Projekt Leicht Online dabei helfen kann.



Was braucht inklusive Jugendarbeit?

Ein Praxisforschungsprojekt

Von Katharina Przybylski

Was ist jungen Menschen mit Behinderung wichtig? Wie nutzen sie die bestehenden Angebote der Kinder- und Jugendarbeit? Antworten soll das Praxisforschungsprojekt „Mit den Augen von Jugendlichen – Was braucht inklusive Kinder- und Jugendarbeit?“ liefern.

Die Beteiligung junger Menschen mit Behinderung ist ein Auftrag der Kinder- und Jugendarbeit. So steht es nicht nur im 15. Kinder- und Jugendbericht (Deutscher Bundestag 2017). Aber was ist jungen Menschen mit Behinderungen wichtig? Was wünschen sie sich für ihre Freizeit? Was wünschen sie sich in der Kinder- und Jugendarbeit?

Welche Angebote für Jugendliche gibt es?

Bisher sind die Interessen und Bedürfnisse von Jugendlichen mit sogenannten geistigen Behinderungen in der aktuellen pädagogischen Freizeitforschung und in Jugendstudien kaum erforscht. Darum untersucht das Projekt die Entwicklung inklusiver Angebote für Jugendliche aus deren Perspektive. Hier steht die Sicht junger Menschen mit Behinderung auf die Angebote der Kinder- und Jugendarbeit im Vordergrund.

Träger des Projekts ist die Bundesvereinigung Lebenshilfe. Das Projekt will dazu beitragen, dass sich die Interessen und Bedürfnisse junger Menschen mit Behinderung in den Angeboten der Kinder- und Jugendarbeit wiederfinden. Im Mittelpunkt des Projekts stehen Jugendliche mit sogenannten geistigen Behinderungen von 12 bis 18 Jahren. Um ein umfassendes Bild zu gewinnen, ist eine weitere Zielgruppe wichtig: die Menschen, die die verschiedenen Angebote für Jugendliche in den Lebenshilfen oder anderen Trägern der Behindertenhilfe durchführen oder die Entscheidungsfunktion haben. So kann ermittelt werden, wie die Angebote für junge Menschen mit Behinderung derzeit aussehen.

Was halten Jugendliche von diesen Angeboten?

Weiterhin richtet sich das Projekt an Einrichtungen und Träger der Kinder- und Jugendarbeit (SGB VIII § 11 und § 12) wie Jugendverbände oder Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Unser Ziel ist ein Dialog mit den Fachkräften aus der Behindertenhilfe und der Kinder- und Jugendarbeit über die Interessen und Bedürfnisse der Jugendlichen. So können nachhaltige Kooperationen entstehen, um Kinder- und Jugendarbeit gemeinsam inklusiver zu gestalten.

Am Standort Hamburg arbeiten für dieses Projekt die Hochschule für Angewandte Wissenschaften und die Lebenshilfe Hamburg zusammen. Weitere Standorte sind Heidelberg und Ostholstein. Erste Erkenntnisse zur aktuellen Situation in Hamburg basieren auf Interviews mit Expert:innen aus der Behindertenhilfe und der Kinder- und Jugendarbeit. Sie sind online nachzulesen unter <https://doi.org/10.48441/4427.215>.

Dialog mit den Fachkräften

Seit Januar 2022 werden Interviews mit den Jugendlichen selbst geführt, die zuvor aufgrund der Coronapandemie immer wieder verschoben werden mussten. Unter strenger Einhaltung der geltenden Hygienestandards konnten bereits mehrere Jugendliche über ihre Erfahrungen mit der Kinder- und Jugendarbeit in Hamburg befragt werden. Erste Ergebnisse aus der Befragung werden im Spätsommer 2022 erwartet und im Anschluss veröffentlicht. Die Erkenntnisse aus der Befragung der Jugendlichen mit geistiger Behinderung bilden dann die Basis für eine Weiterentwicklung inklusiver Kinder- und Jugendarbeit.

Haben Sie Interesse an unserem Projekt?
Dann melden Sie sich gern!



Katharina Przybylski
Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Hamburg, Fakultät Wirtschaft und Soziales,
Department Soziale Arbeit
Telefon: (040) 42875-7105
E-Mail:
inklusivejugendarbeit@haw-hamburg.de

Am 24. Februar hat der 3. Online-Fachdiskurs zum Forschungsprojekt stattgefunden. Einen Bericht hierzu finden Sie auf unserer Homepage: <https://t1p.de/xwi0b>



© Lebenshilfe Bundesvereinigung

IN EINFACHER SPRACHE

Es gibt ein Projekt, das herausfinden möchte: Was wünschen sich Kinder und Jugendliche mit Behinderung für ihre Freizeit? Es wird auch gefragt: Was gibt es schon für Möglichkeiten? Was muss verbessert werden? Einrichtungen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung wollen mehr zusammen arbeiten.

Ich werde 18

Rückblick auf den Online-Infotreff

Am 13. Dezember 2021 war unser Infotreff.

Das Thema war:

Ich werde erwachsen! Was ändert sich?

Das Treffen war im Internet.

Das Treffen war in Leichter Sprache.

Wir waren etwa 15 Personen:

- 3 Mitarbeiter: Sadeg Borati, Sabine Köhler und Susanne Zornow
- Viele nette Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Einige waren noch unter 18 Jahre alt, einige waren schon über 18 Jahre alt.

Viele haben alleine teilgenommen.

Einige hatten Unterstützung.
Zum Beispiel ein Mitglied aus der Familie oder eine Betreuerin.

Was haben wir gemacht?

Wir haben uns unterhalten.

- Sabine Köhler hat die **Teilhabe-Beratung EUTB** vorgestellt.
- Sadeg Borati hat die **Persönliche Zukunfts-Planung** vorgestellt.
- Susanne Zornow hat den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Fragen gestellt.

Dann haben wir alle Ideen gesammelt:
Was bedeutet erwachsen werden?

Alle Teilnehmer konnten ihre Meinung sagen.

Wir haben verschiedene Dinge gehört.

Und wir haben Frage besprochen.

Zum Beispiel:

- Was ist eine Vollmacht?
- Welche Wohn-Möglichkeiten gibt es?
- Wo bekomme ich Infos?

Die Teilnehmer hatten gute Ideen.

Wir haben einige Dinge aufgeschrieben:

Einige Fragen und einige Tipps.

Dafür gibt es ein padlet: So können alle die Tipps sehen:



Zum Lesen des Codes:

Bitte die Handy-Kamera auf den Code halten!

Wir sagen Danke!

An alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen.
An alle Unterstützer und Unterstützerinnen.

Es war ein tolles Treffen.
Die Zeit war sehr schnell vorbei.

Vielleicht machen wir in diesem Jahr wieder ein Treffen.

Erdbeerzeit

Der Freizeitclub 1 freut sich auf die neue Saison

Seit 2010 trifft sich unsere Selbsthilfegruppe Freizeitclub 1 jedes Jahr zur Erdbeerernte. Auch für die bevorstehende Saison ist der Termin fest eingeplant.

Auf dem Feld geht ein großer Teil der Ernte direkt von der Hand in den Mund. Und trotzdem reicht die Menge an Erdbeeren, um anschließend Marmelade zu kochen.

In den ersten Jahren nutzten wir dazu die Küche in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe. Nach dem Umzug der Lebenshilfe in die Neue Flora haben wir die Aktion in den Garten einer Gruppenbegleiterin verlegt, um den neuen Teppich in der Geschäftsstelle zu schonen...

Acht bis zwölf Gläser Marmelade kann jeder und jede fleißige Erdbeerpflücker:in mit nach Hause nehmen. Das reicht bis zum nächsten Jahr!

Nach getaner Arbeit gibt es Kaffee und Kuchen – allerdings keinen Erdbeerkuchen. Denn die Lust auf Erdbeeren ist für diesen Tag gestillt!

Jeder kann mitmachen.
Hast Du Lust? Dann melde Dich!



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

IN EINFACHER SPRACHE

Der Freizeitclub 1 ist eine Gruppe, die sich regelmäßig trifft und tolle Ausflüge macht. Zum Beispiel: Jedes Jahr pflücken wir Erdbeeren und kochen Marmelade.

© Alle Fotos Sabine Werner



Die Nationalmannschaft ruft

Neues von den Hockies

Von Tom Krohn

MOIN MOIN
 WIR SIND DIE HOCKIES
 AUS HAMBRUG ES SOLL EIN
 NEUES KAPITEL GESCHRIEBEN
 WERDEN EIN PAR SPIELER VON
 UNS SIND BEI DER
 NATIONALMANNSCHAFT. WIE LEVIN HENNING
 IST SCHON MIT DABEI ES GIBT JETZT NEUNE
 SPIELER. AUCH EINEN TORWART
 NAMENS STEFAN SCHLEESHAN UND AUCH UNSER
 NEUER MIT SPIELER NIKOLAI PRODÖHL.
 AUCH ICH BIN MIT DA BEI DER
 AUCH JOHNNY NGUYEN IST AUCH MIT DA BEI.
 SICHTUNGSLERHANG BERLIN 2 VOM
 02.04.22 BIS 03.04.22.
 SEHR GEEHRT DAMEN UND HERREN, LIEBE
 HOCKEYSPIELERINNEN UND HOCKEYSPIELER,
 ES GIBT IN DEUTSCHLAND
 BEREITS JETZT VIELE
 MÖGLICHKEITEN FÜR MENSCHEN
 MIT GEISTIGER BEFÄHIGUNG
 HOCKEY ZU SPIELEN.
 JETZT BEGINNT
 SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES
 WIR LASSEN DIE SPIELE BEGINNEN
 RUND UM DEN GLOBUS.
 DIE HOCKEYS SIND EINE HOCKEYGRUPPE
 FÜR JUNGE LEUTE MIT UND OHNE BEHINDERUNG
 UNSER TRAINER IST SVEN NEUWERK.
 DIE HOCKIES SIND IMMER IM EINSATZ
 DIE HOCKIES SAGEN NIEMALS "NE"
 EVER TOM KROHN

ESKIMMEN



© Foto Michael Krohn

Körper, Liebe, Sex

Das bestimme ich selbst

Von Annica Petri

Es gibt zwei neue Kurse im Familienplanungszentrum.
Ein Kurs ist für Frauen.
Ein Kurs ist für Männer.
Wir wollen die sexuelle Selbstbestimmung stärken.
Wir reden über Körper, Sexualität, Liebe und Partnerschaft.
Viele Menschen haben Fragen dazu.

Wie kann ich mit meinem Körper glücklich sein?
Wie kann ich mit meiner Sexualität glücklich sein?
Manche Menschen haben Gewalt erlebt.
Manche Menschen wünschen sich eine Partnerschaft.
Manche Menschen wollen etwas in ihrem Leben verändern.
Manche Menschen sind neugierig auf etwas Neues.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg.
Jeder Mensch hat Wünsche für das Leben.
Wir reden darüber.
Wir geben uns gegenseitig Tipps.
Wir stärken uns.
Alle sollen sich wohl fühlen.

Sie wollen mehr wissen?
Sie erfahren mehr beim Bildungsnetz:
www.bildungsnetz-hamburg.de

Sie wollen mitmachen?
Dann melden Sie sich!
Annica Petri
Telefon: (040) 439 28 22
E-Mail: petri@familienplanungszentrum.de

Kurs für Frauen

Start: Montag, 22. August 2022
Wann: immer montags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Familienplanungszentrum in Altona
Leitung: Annica Petri

Kurs für Männer

Start: Dienstag, 23. August 2022
Wann: immer dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Familienplanungszentrum in Altona
Leitung: Oliver Krause

**FAMILIEN
PLANUNGS
ZENTRUM**



Theater für Alle

Kurs buchen und mitmachen



Von Karl-Philip Liebehenz

Seit März gibt es einen neuen Theaterkurs des Bildungsnetzes. Der Kurs findet in den Räumen der Lebenshilfe Hamburg statt. Theater spielen heißt mehr als das nur Notwendige tun: Dieser Kurs bietet euch die Möglichkeit, aus dem Alltag auszubrechen und den eigenen Freiraum zu nutzen.

Ich lade euch herzlich ein, kreativ zu werden! Wir treffen uns an einem Abend in der Woche. Willkommen sind alle, die Lust haben, sich auszuprobieren und sich künstlerisch auszudrücken. Eine Behinderung spielt dabei keine Rolle. Wir beschäftigen uns jeweils mit einem Thema – mit welchem, entscheiden wir in der Gruppe:

Das kann Theater sein, muss aber nicht.
Das kann Behinderung sein, muss aber nicht.
Das kann Gesellschaft sein, muss aber nicht.

Gemeinsam etwas Schönes machen

Vor allem wollen wir zusammenkommen und uns mit etwas Schöнем befassen. Abstand halten, Maske tragen

und die stetige Frage „Geimpft, genesen, getestet?“ – das macht es schwer, andere zu treffen und sich auszutauschen. In diesem Kurs möchte ich das ändern. Natürlich achten wir auf die dann gültigen Corona-Regeln.

Jeder Kurs beginnt mit einem kleinen Warm-up für die Stimme, den Körper und die Haltung. Mit verschiedenen Übungen erschließen wir uns Texte oder erschaffen eigene. Jedes Mal wird es eine kleine Präsentation geben und am Ende bringt uns ein Cool-down wieder zur Ruhe und damit zurück ins Alltagsgeschehen. Ob wir auf eine Aufführung hinarbeiten, ist uns als Gruppe selbst überlassen. Wichtiger ist der Spaß!

Ihr wollt mitmachen?
Dann meldet Euch!



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



© Kyle Head auf Unsplash

Es gibt einen neuen Kurs beim Bildungsnetz:

Wir spielen Theater!

Es dürfen alle Menschen ab 18 mitmachen.

Wichtig ist: Alle haben Spaß dabei.

Der Theater-Kurs ist einmal in der Woche.

Der Theater-Kurs ist immer am Abend.

Der Theater-Kurs ist in der Lebenshilfe Hamburg.

Der Theater-Kurs fängt immer

mit Aufwärm-Übungen an.

Danach spielen wir Theater.

Zum Schluss gibt es Entspannungs-Übungen.

Möchtest Du mitmachen?

Dann melde Dich hier!

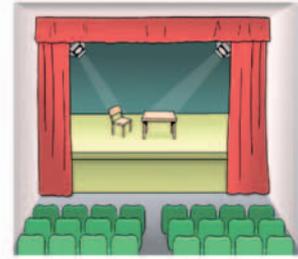
Telefon: 040 – 68 94 33 14

E-Mail: karl-philip.liebeheinz@LHHH.de

Internet-Seite: www.bildungsnetz-hamburg.de

Infos zum Text:

- **Die Leichte Sprache ist von:** Büro für Leichte Sprache Hamburg,
Internet: www.LS.LHHH.de
- **Der Text ist geprüft von Sadeg Borati**
- **Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator S. Albers, Atelier Fleetinsel, 2013



Lesen, Schreiben, Rechnen?

Machen Sie mit!

Moin Moin,
mein Name ist Tobias und ich bin 22 Jahre alt. Zurzeit studiere ich an der Universität Hamburg Lehramt für Sonderpädagogik. Nebenbei arbeite ich an einer Schule als Eingliederungshilfe.

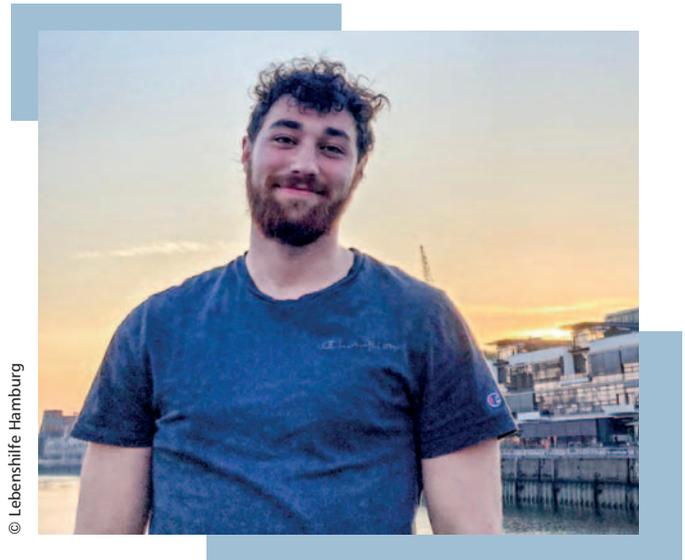
Seit September biete ich zwei Kurse in der Erwachsenenbildung bei der Lebenshilfe Hamburg an. Derzeit gibt es fünf Teilnehmer:innen und wir würden uns über Zuwachs freuen.

Die Themen der Kurse sind „Umgang mit Geld“ und „Lesen und Schreiben“.
Gerne gehe ich auch individuell auf die Wünsche der Teilnehmer:innen ein.

Möchten Sie mitmachen?
Dann melden Sie sich gern!



Tobias Weickert
Telefon: (040) 689 433-11
E-Mail: Tobias.Weickert@LHHH.de



© Lebenshilfe Hamburg

IN EINFACHER SPRACHE

Möchten Sie Lesen, Schreiben oder Rechnen können?

Oder wissen, wie Sie mit Geld umgehen sollen?

Dann kommen Sie in unsere Kurse.
Das können Sie alles bei uns lernen!

Rätselspaß

Macht mit! Finde die Wörter zu den Bildern und trage sie in die Felder ein.
Die Buchstaben in den grauen Feldern ergeben das Lösungswort.

The crossword puzzle grid consists of the following cells:

- Row 1: Cell 3 is grey with number 3. Cell 4 is grey with number 7. Cell 7 is grey with number 4.
- Row 2: Cell 1 is grey with number 1. Cell 3 contains a beach image.
- Row 3: Cell 4 contains a car image. Cell 7 contains a heart image.
- Row 4: Cell 3 is grey with number 6. Cell 7 is grey with number 5.
- Row 5: Cell 2 is grey with number 2. Cell 3 is grey with number 3.

Arrows indicate the direction of the words:

- Down from boat to cell 4.
- Right from boat to cell 3.
- Down from 50 Euro to cell 3.
- Down from book to cell 7.
- Right from washing machine to cell 1.
- Right from firefighters to cell 3.
- Down from car to cell 4.
- Down from heart to cell 7.
- Right from cat to cell 2.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das war schwierig!

Auflösung aus dem letzten Heft





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: 31. Mai + 2. Juni 2022

Termin 2: 6. + 8. September 2022

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

Termin 1: 14. + 16. Juni 2022

Termin 2: 29. September + 5. Oktober 2022

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

Termin 1: 28. Juni 2022

Termin 2: 18. Oktober 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: 10. + 12. Oktober 2022

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

Termin 1: 23. Juni 2022

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

Termin: 30.06.2022, 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

Ein großes Thema in diesem Jahr ist für uns die Selbstvertretung:

Wie können wir, wie können sich Menschen mit Behinderung selbst Gehör verschaffen?

Wie können Selbstvertreter:innen stärker in Entscheidungen eingebunden werden?

Wir möchten hierzu eine Arbeitsgruppe ins Leben rufen.

Für die Aktivitäten dieser Gruppe benötigen wir finanzielle Unterstützung.

Die Selbstvertreter:innen sollen zum Beispiel die Möglichkeit haben, an Fortbildungen und überregionalen Treffen teilzunehmen. Eine weitere Idee ist es, einen Podcast zu erstellen. Darüber informieren wir Sie ausführlich in der nächsten Ausgabe unseres Newsletters. Wir freuen uns, wenn Sie unser neues Projekt mit einer Spende unterstützen!

Lesen Sie zum Thema Selbstvertretung auf Seite 10 in diesem Heft einen Erfahrungsbericht von Nadin Schindel.

Selbstvertretung

Na klar.

© Lebenshilfe Bundesvereinigung

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

55 Jahre: Edgar Ulrich

45 Jahre: Gerda Kirchheim, Jutta Kirchner, Wolfgang Moises

40 Jahre: Norbert Baluniak, Irene Pick

35 Jahre: Bernd Brauner, Elbe-Werkstätten GmbH

30 Jahre: Ursula Heidmann, Lissy Kallies, Susanne Markruksa,
Peter und Sabine Roth

25 Jahre: Fachschule für Soziale Arbeit Alsterdorf, Bernd Machol

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!