

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

MOIN!

AUSGABE 2/2021 | AUGUST 2021

HAUPTTHEMA

Was kommt auf den Tisch?



Inhalt

Vorwort.....	Seite 2
Hauptthema.....	Seite 4
Aus dem Verband	Seite 18
Aus dem Betreuungsdienst	Seite 23
Aus den Projekten.....	Seite 26
Aus den Selbsthilfegruppen	Seite 29
Dies & Das.....	Seite 30

IN EINFACHER SPRACHE

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

Die Corona-Krise ist zwar immer noch da, aber das Leben wird wieder etwas normaler. Die Lebenshilfe möchte im Herbst wieder verschiedene Info-Veranstaltungen durchführen. Und es soll auch gefeiert werden. Zum Beispiel der 30. Geburtstag der Hockies.

Ein wichtiges Thema in diesem Heft ist Ernährung für Menschen mit Behinderung. Dazu gibt es viele Tipps, wie jeder gesund und gut essen kann.

Wir haben eine neues Projekt: Es heißt #Leicht Online. Dafür suchen wir Menschen, die mitmachen.

Und auch auf Instagram gibt es jetzt viele Infos von der Lebenshilfe Hamburg. Schauen Sie doch mal vorbei.



Liebe Mitglieder,

wonach wir uns sicherlich alle gesehnt haben, nimmt langsam Gestalt an: Mit kleinen wie großen Schritten schreitet das Leben wieder Richtung ‚Normalität‘. Nach und nach können wir wieder mit geschätzten Menschen gemeinsam und unbekümmert Sport treiben, Essen gehen oder an Veranstaltungen teilnehmen.

Und auch Ihre Lebenshilfe Hamburg kann und wird wieder Veranstaltungen durchführen. Sicher erinnern Sie sich: Seit letztem Jahr März mussten wir all die lieb gewonnenen Events wie unseren „Ball for All“, aber auch die besonderen Festivitäten zu unserem Jubiläum, ausfallen lassen. Nun freuen wir uns darauf, Sie endlich wieder persönlich zu sehen. Die Mitgliederversammlung, Info-Abende zu verschiedenen Themen und erste Feierlichkeiten befinden sich in Planung. Besonders glücklich sind wir darüber, dass unsere HOCKIES Mitte August ihr 30-jähriges Jubiläum wie geplant feiern konnten.

Gerade jetzt, nach der bewegungsarmen Corona-Zeit, kennen Sie das ja möglicherweise auch: Da ist das eine oder andere unerwünschte Pfündchen. Nach der letzten sportiven Ausgabe widmet sich diese im Schwerpunkt dem wundervollen Thema Ernährung. Abnehmen mit Genuss ist möglich – hier finden Sie Tipps, wie das funktionieren kann. Machen Sie gern mit!

Bringen Sie sich auch gern darüber hinaus ein. So sucht unser neues digitales Projekt #LeichtOnline Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eine Begleitgruppe. Und unser neuer Instagram-Account freut sich über rege Aktivitäten und Beiträge. Schauen Sie doch einfach einmal vorbei. Seien Sie dabei, wenn wir allen zeigen, wie viel Lebensfreude in der Lebenshilfe steckt. Erheben Sie gemeinsam mit uns Ihre Stimme und setzen Sie sich für die Vision der Lebenshilfe ein, allen Menschen Teilhabe in allen Lebensbereichen zu ermöglichen!

Genießen Sie das Leben und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr Matthias Bartke



Gesund essen mit Genuss

Ernährungsberatung für Menschen mit Behinderung

Von Margarete Nowag

Essen und Trinken hat für viele Menschen und auch für Menschen mit Lerneinschränkungen oder geistiger Behinderung einen ganz besonderen Stellenwert.

Ernährung meint die tägliche Aufnahme von Nährstoffen wie Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen in einem persönlich angemessenen Maß. Der Energiebedarf eines jeden Menschen orientiert sich an den Körpermaßen, der Aktivität, dem Geschlecht, dem Alter und besonderen Erkrankungen. Ist die Bewegung eingeschränkt, sinkt der tägliche Bedarf. Bei viel Bewegung oder Spastiken braucht man mehr Energie.

Essen beschreibt den emotionalen Teil der Nahrungsaufnahme: Genuss, Geschmack und Vorlieben. Essen kann aber auch zum Ausgleich von Gefühlen dienen. Im Leben von Menschen mit Behinderung erfüllen Mahlzeiten viele unterschiedliche Funktionen. Oft sind sie als freudiges Ereignis Rhythmusgeber des Tages. Außerdem können sie Stress abbauen und für Entspannung sorgen.

Tagesstruktur und Selbstbestimmung

Die Tagesstruktur von Menschen mit Behinderung ist oft in besonderer Weise durch die Mahlzeiten bestimmt. Bei Berufstätigen und in Wohngruppen sind die Mahlzeiten meist gut geregelt. Hingegen verlieren selbstständig Lebende und nicht mehr Berufstätige häufig diese Struktur. Eine fehlende Tagesstruktur erhöht so das Risiko für Übergewicht oder Mangelernährung.

Essen und Trinken ist kulturell und gesellschaftlich geregelt. Zu bestimmen, was, wie viel, mit wem und warum ich esse, ist Teil der individuellen Selbstbestimmung. Dies führt möglicherweise zu Konflikten mit Betreuer*innen und Angehörigen, die dann wiederum selbst Beratungsbedarf haben.

Das Risiko für Übergewicht ist bei Menschen mit geistiger Behinderung ungleich höher als bei Menschen ohne Behinderung. Das hat viele Gründe: zuckerreiche Kost und Essen mit zu viel Kalorien, verbunden mit Bewegungsmangel, stressbedingtem Essen, den Nebenwirkungen von Medikamenten oder auch Schlafmangel und Schlafstörungen. Manche Behinderungen können auch durch hormonelle Besonderheiten oder aufgrund von Bewegungseinschränkungen Übergewicht zur Folge haben.

Individuelle Bedürfnisse

Ernährungsberatung sollte sich immer an den individuellen Bedürfnissen orientieren. Einer der ersten Schritte besteht darin, individuell angemessene Portionsgrößen zu finden. Die Portionen lassen sich mit visuellen Methoden wie dem Handprinzip (zum Beispiel eine Handvoll Obst) gut veranschaulichen. Auch der Sättigungswert der einzelnen Mahlzeiten ist von entscheidender Bedeutung. Die Sattmacher unter den Nahrungsmitteln wie ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse oder auch Nüsse sollten bekannt sein und probiert werden.

Hunger und Sättigung wahrzunehmen ist wichtig. Die Begriffe können umschrieben und Gefühle benannt werden, zum Beispiel: „Mein Bauch fühlt sich gespannt

an.“ Auch die Anzahl der Mahlzeiten, der Mahlzeitenrhythmus und Trinkgewohnheiten spielen eine Rolle. Dabei sollten Alternativen angeboten werden, zum Beispiel Fruchttetee statt Limo. Das Interesse für die Vielfalt an Lebensmitteln und das Kochen lässt sich auf unterschiedliche Art wecken. Hilfreich sind etwa gemeinsame Einkäufe und Kochgruppen oder Kochbücher mit ansprechenden Bildern. Doch auch wenn die Ernährungsweise sich mit der Beratung ändert, darf der Genuss nicht zu kurz kommen. Denn Genuss ist nicht verhandelbar und sehr individuell.

Zur Autorin

Margarete Nowag ist Diplom-Oecotrophologin und Systemische Therapeutin. Sie bietet Ernährungsberatung in Leichter Sprache an. 2014 gründete sie das Bildungshaus Hamburg, wo sie Seminare für Ernährungsexpert*innen mit dem Schwerpunkt Ernährung im Leben mit Behinderung durchführt. Ihr Präventionskurs Gesund und Fit© für die Zielgruppe Menschen mit Behinderung ist bundesweit zertifiziert.

IN EINFACHER SPRACHE

Essen ist mit Genuss, Geschmack und Vorlieben verbunden. Manchmal isst man zu viel oder zu wenig, wenn es einem schlecht geht. Dann kann man Übergewicht oder Untergewicht haben. Manchmal hat man auch Übergewicht, weil man sich nicht gut bewegen kann. Zum Beispiel wegen einer Behinderung.

Man kann zu einer Ernährungs-Beratung gehen. Diese sollte jedem Menschen so helfen, dass es für ihn passt. Was auch helfen kann: Gemeinsam mit anderen einkaufen und kochen, zum Beispiel in einer Kochgruppe. Auf jeden Fall ist der Genuss wichtig.

Ran an den Herd



Tipps für Rezepte in Leichter Sprache

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Rezepten, die leicht erklärt und übersichtlich gestaltet sind. Wir möchten Sie auf ein besonders gelungenes Angebot im Internet aufmerksam machen: Die Kochwerkstatt der Lebenshilfe Heinsberg. Dort finden sich rund 70 Rezepte, die einfach beschrieben und mit einer Fotostrecke sehr gut

nachzuvollziehen sind. Und es gibt die Möglichkeit, sich Rezept und Kochanleitung vorlesen zu lassen. Probieren Sie es doch mal aus.

Hier gibt es Rezepte in Leichter Sprache:

<https://kochwerkstatt.lebenshilfe-heinsberg.de>

Gemeinsam schnippeln

Kochkurse des Bildungsnetzes Hamburg



© Alyson McPhee

Schnippeln, würzen, abschmecken, dabei entspannt quatschen und dann gemeinsam lecker essen – das macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern verbindet auch. Schließlich leistet man echte Teamarbeit, für die man sich am Ende mit einer köstlichen Mahlzeit belohnt. Damit aus dem Kochkurs ein spaßiges Miteinander wird, sollten im Vorfeld einige Sachen geplant und organisiert werden. Um den Einkauf müssen sich unsere Teilnehmenden nicht kümmern, das erledigen wir. Unsere Küche ist gut ausgestattet und sehr geräumig. Gute Laune ist also das Einzige, was Ihr mitbringen müsst.

Kochen – leicht und gesund

Super geeignet zum gemeinsamen Kochen sind mediterrane Gerichte wie Pasta und Aufläufe. Denn die mediterrane Küche steht nicht nur für Geselligkeit, sondern ist mit ihren gesunden und frischen Zutaten auch besonders ausgewogen. Nachhaltigkeit ist uns beim Kochen sehr wichtig, deshalb verwenden wir vorwiegend regionale und saisonale Produkte. Damit sich der alte Spruch „viele Köche verderben den Brei“ nicht bewahrheitet, behalten zwei bis drei Personen aus unserem Team den Überblick und koordinieren alles. Wir hoffen, wir haben euch Appetit auf unseren Kochkurs gemacht!

Wir vom Sozialkontor laden euch herzlich zum Treffpunkt Mümmelmannsberg zu einer geselligen Kochrunde ein und freuen uns auf euch.



Anna Mucha
BHH Sozialkontor gGmbH
E-Mail: a.mucha@sozialkontor.de

Infos zu Kochkursen in anderen Stadtteilen:
<https://bildungsnetz-hamburg.de>



IN EINFACHER SPRACHE

Es gibt Kurse, in denen man gemeinsam kochen kann. Das Bildungsnetz Hamburg bietet in verschiedenen Stadtteilen von Hamburg Koch-Kurse an. Man muss nicht kochen können. Man muss auch nichts mitbringen – außer gute Laune!

Sommer-Salat mit Brezeln

für 2 Portionen

- 2 EL ★ Natur-Joghurt
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronen-Saft
- Salz und Pfeffer



- 150 g Salat nach Wahl
- 1 Hand voll Radieschen
- 1 Hand voll Kirsch-Tomaten
- 2 Laugen-Brezel
- 2 EL Oliven-Öl



Mengen-Angaben kürzen wir ab. *

Zum Beispiel:

1 EL = 1 Ess-Löffel

100 g = 100 Gramm

Sommer-Salat mit Brezeln



1 Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen



7 Dann die kleinen Kirsch-Tomaten halbieren und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden



2 Für die Salat-Soße in einer Schüssel 2 EL Honig, 2 EL Joghurt, 1 EL Senf und 1 EL Zitronen-Saft gut vermischen



8 Beides zum Salat in die Schüssel geben und gut vermengen



3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die fertige Salat-Soße in den Kühlschrank stellen



9 2 Laugen-Brezel in kleine Stücke schneiden und 2 EL Oliven-Öl in einer großen Pfanne erhitzen



4 Jetzt den Salat waschen und trockenschleudern



10 Die Laugen-Würfel darin knusprig anbraten, dabei wenden und herausnehmen, wenn sie gut gebräunt sind



5 Anschließend in kleine Streifen zupfen und in eine Schüssel geben



11 Die Soße aus dem Kühlschrank nehmen, über den Salat geben und alles gut vermischen



6 Radieschen und Kirsch-Tomaten in ein Sieb geben und abbrausen



12 Salat auf Tellern anrichten, die gerösteten Laugen-Würfel darauf verteilen – fertig!

Nachgefragt!

Was sagen unsere Klient*innen zum Thema Ernährung?

„Nudeln“ – das ist die häufigste Antwort unserer Klient*innen auf die Frage nach ihrem Lieblingsgericht. Essen macht Spaß, aber das Zubereiten ist für manche eine Hürde.

Unsere Umfrage ergab, dass die meisten Klient*innen gerne mit anderen zusammen kochen würden – weil es geselliger ist oder weil sie eben auch konkrete Hilfe benötigen. Manche Rezepte sind schwer verständlich und das Umrechnen der Mengenangaben bereitet Schwierigkeiten. Oft fehlt das Zutrauen, sich selbst eine Mahlzeit zuzubereiten.

Selbst einkaufen zu gehen, ist vielen Klient*innen wichtig: Sie wollen die Lebensmittel aussuchen, die sie mögen. Eine Auswahl zu haben, empfinden sie als positiv. Neue Lebensmittel kennenzulernen, spielt dabei auch eine Rolle.

Manche gaben außerdem an, dass das Einkaufen eine gute Möglichkeit biete, unter Leute zu kommen und das Reden zu üben. Essen ist eben nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch immer mit einer sinnlichen Erfahrung und sozialen Komponenten verbunden.

IN EINFACHER SPRACHE

Wir haben Menschen mit Behinderung bei der Lebenshilfe Hamburg Fragen gestellt. Zum Beispiel: Was essen Sie gern? Oder: Mögen Sie kochen? Oder: Gehen Sie gern einkaufen? Die Antworten sind interessant. Zum Beispiel würden einige gern kochen, aber die Rezepte sind zu schwer oder sie trauen sich nicht. Einkaufen bringt vielen Spaß. Man trifft andere Menschen. Und man sieht, was es für verschiedene Lebensmittel gibt.



© Oktavious Project auf Unsplash

Zielgewicht erreicht!

Erfahrungen einer Klientin im Rollstuhl

Ich heiße Marie. Ich habe vor Kurzem eine Diät gemacht und möchte davon berichten.

Nach der Geburt meines Kindes hatte ich viel zugenommen. Für meine Familie möchte ich aber weiterhin stark und gesund bleiben. Darum wollte ich abnehmen. Ich habe das mit einer Freundin besprochen, die auch abnehmen wollte. Zusammen haben wir uns für die Low-Carb-Diät entschieden.

Bei einer Low-Carb-Diät verzichtet man auf Kohlenhydrate, also vor allem auf Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot. Süßigkeiten sollte man selbstverständlich auch nicht essen. Alles andere darf man essen: Gemüse, Eier, Fisch und Fleisch. Diese Lebensmittel enthalten viel Eiweiß. Eine Handvoll Mandeln geht auch. Obst enthält allerdings Fruchtzucker, das sind auch Kohlenhydrate. Die ersten zwei Wochen waren schwer. Ich musste mich erst an die Ernährungsumstellung gewöhnen. Danach ging es und hat sogar Spaß gemacht! Ich habe mich bewusster ernährt und gelernt, welche Inhaltsstoffe und wie viel davon in den verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind. Mir hat auch Spaß gemacht, neue Gerichte auszuprobieren. Dabei wusste ich, dass es nicht gleich auf die Hüfte geht. Ich habe mich auch nicht mehr so schlapp gefühlt wie vor der Diät.

Ich hatte regelmäßige Essenszeiten. Vor jeder Mahlzeit habe ich ein Glas Wasser getrunken. Das sättigt ein bisschen und man isst dann nicht mehr ganz so viel. Gut zu wissen ist auch, dass man sich nach ungefähr 20 Minuten satt fühlt. Wenn man also langsam isst, braucht man weniger Nahrung, um satt zu werden.

Mir hat es sehr geholfen, die Diät zusammen mit einer Freundin zu machen. So konnten wir uns gegenseitig motivieren. Sie hat mich auch verstanden, wenn es mir mal nicht so gut ging. Das war vor allem zu Beginn der Diät hilfreich.

Ich habe über zehn Kilo abgenommen! Diese Diät kann ich jedem empfehlen, der abnehmen möchte. Wichtig ist aber, dass man sich beraten lässt. Man kann zum Beispiel seinen Hausarzt fragen oder zu einer Ernährungsberatung gehen.

Eine Ernährungsumstellung kann unbequem sein, aber es lohnt sich. Denn nur wenn man sich gesund ernährt, kann man gesund bleiben.



© Diana Polekhina / Unsplash

IN EINFACHER SPRACHE

Eine Frau im Rollstuhl berichtet davon, wie sie abgenommen hat.

Am Anfang fiel es ihr sehr schwer. Aber sie wollte beim Essen etwas ändern, damit sie gesund bleibt und mehr Kraft hat. Sie hat neue Rezepte gekocht, die nicht dick machen. Das nennt man Diät. Und sie isst jetzt regelmäßig und langsam. Das ist auch gut zum Abnehmen.

Am meisten hat ihr geholfen, die Diät zusammen mit einer Freundin zu machen. So kann man sich gegenseitig Mut machen.



Gesund essen und trinken

10 Regeln*

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.



2. Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse.

Essen Sie 3 Mal Gemüse

und 2 Mal Obst am Tag.

Obst und Gemüse sind gesund.



3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt.

Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.

Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.

Und dann nicht so viel davon.



5. Essen Sie gesunde Fette.

Es gibt Fette von Pflanzen,
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.
Und es gibt Fette von Tieren,
zum Beispiel: Butter und Schmalz.
Fette von Pflanzen sind gesünder.



6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.
Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.
Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.
Kochen Sie mit wenig Salz.



7. Trinken Sie viel Wasser.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
Am besten sind Wasser oder ungesüßter Tee.



8. Kochen Sie das Essen schonend.

Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.
Damit die Vitamine nicht verloren gehen.
Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.



9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie langsam.
Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. Bewegen Sie sich viel.

Und achten Sie auf Ihr Gewicht.
Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.





Von Beruf: Koch

Interview mit Daniel Sanchez-Fernandez vom Haus 5

Wie sind Sie Koch geworden?

Ich habe einen schlechten Schulabschluss gemacht und konnte deshalb nicht Krankenpfleger werden, was ich mir eigentlich gewünscht hätte. Da habe ich geguckt, welche Berufe auf dem Arbeitsmarkt gesucht wurden. Meine Ausbildungsstelle fand ich dann über das Informationszentrum vom Arbeitsamt. Meine Ausbildung habe ich in der Sterne-Gastronomie begonnen. Das war sehr, sehr stressig und der Umgangston mehr als unfreundlich. Aufgrund meiner Behinderung konnte ich da nicht weiterarbeiten. Alles war sehr kraftraubend und mein Trauma gab mir den Rest. Ich musste mehrmals die Arbeitsstelle wechseln. Letztlich bin ich im Backland von Alsterarbeit gelandet und habe dort meine Ausbildung beendet.

Wie lange hat die Ausbildung gedauert?

Die Ausbildung hat drei Jahre gedauert. Man arbeitet abwechselnd einige Woche in der Küche des Ausbildungsbetriebs und geht zwischendurch zur Berufsschule. Das nennt man Blockunterricht.

Haben Sie da etwas über gesunde Ernährung gelernt?

Das habe ich mir selbst beigebracht. In den 90er-Jahren, als ich meine Ausbildung machte, war das Thema noch nicht so weit verbreitet wie heute. Mein erster Ausbildungsbetrieb gab sich mit mir keine Mühe. Ich brauchte eigentlich nur eine Schere, um die Tüten aufzuschneiden, weil wir ausschließlich mit Convenience-Produkten gearbeitet haben.

Was sind Ihre Aufgaben als Koch?

Ich bediene die Konvektomaten (Öfen) und die Bain-Maries. Das sind Metallbehälter zum Warmhalten von Speisen. Daraus werden die bestellten, servierfertigen Speisen ausgegeben.

Was mögen Sie an Ihrer Arbeit?

Wenn mein Chef morgens in die Küche kommt und mir das Gefühl gibt, dass ich gute Arbeit mache. Wenn es kompliziert wird, kommt er auch zu mir. Außerdem macht es Spaß, wenn ich beim Kochen meine eigenen Ideen einbringen kann. Was auf der Speisekarte steht, ist häufig eine Teamentscheidung. Gut an meiner Arbeit ist auch, dass die Arbeitszeiten sehr familienfreundlich sind: Ich fange um 8.00 Uhr an und gehe um 16.45 Uhr.

Was mögen Sie an Ihrer Arbeit nicht?

Wir Köche sind fantasievolle Künstler. Doch oft müssen wir in zu heißen Küchen und zu sehr unter Stress arbeiten. Dafür ist der Tariflohn viel zu gering. Das empfinde ich als unfair.

Wie bereitet man Lebensmittel gesund zu?

Man sollte achtsam und vorsichtig mit den Lebensmitteln umgehen und sie schonend verarbeiten.

Haben Sie als Koch einen weiteren Tipp für unsere Leser*innen?

Am besten auf den Markt gehen und sich inspirieren lassen. Bei Obst und Gemüse einkaufen, was die Jahreszeit gerade so hergibt. Aus der Region ist natürlich am besten.

Ich empfehle, sich für das Kochen Zeit zu nehmen. Wenn es mal schnell gehen soll, ist es gut, Zeitaufwendigeres vorgekocht und eingefroren zu haben, Soßen zum Beispiel.

Kochen Sie auch zu Hause gern?

Ja, sehr gern! Ich filme manchmal meine Arbeitsschritte beim Kochen, um komplizierte Gerichte einfach zu erklären. Die Clips schicke ich per WhatsApp an meine Verwandten. Das kommt sehr gut an. Deshalb überlege ich, ob ich solche „Lehrfilme“ auf Youtube stellen soll.

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Rib-Eye-Steak mit Chimichurri, das ist eine Soße aus Argentinien. Dazu Kräuterbaguette und dicke Pommes – einfach lecker! Und zum Nachtisch vielleicht ein Stück Marzipantorte ...

Abschließend möchte ich unbedingt erwähnen, wie gut es ist, dass das Haus 5 allen, die durch das soziale Raster fallen, eine Chance gibt und dass man dort wieder aufblühen kann. Das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Haus 5 ist ein Integrationsunternehmen der Alsterarbeit im Verbund der Ev. Stiftung Alsterdorf. Es hat den gesellschaftlichen Auftrag, die Nachteile im Arbeitsleben von Menschen mit Behinderung auszugleichen. Seit der Eröffnung Ende 2004 hat das Unternehmen Arbeitsplätze für rund 70 Menschen geschaffen.

HAUS 5

IN EINFACHER SPRACHE

Daniel Sanchez-Fernandez ist Koch im Haus 5. Dort arbeiten viele Menschen mit Behinderung. Er berichtet von seiner Ausbildung und seiner Arbeit in der Küche. Ihm gefällt besonders, dass er eigene Ideen einbringen kann.

Er würde gern auf Youtube Filme zeigen, wie er kocht. Und dabei jeden Schritt leicht erklären, damit jeder einfach kochen kann. Ihm gefällt nicht an seiner Arbeit, dass sie nicht gut bezahlt ist.



Kibbeh ist einfach köstlich!

Syrisch essen bei der Lebenshilfe Hamburg

Wenn sich unsere Kultursensible Selbsthilfe-Gruppe trifft, spielt auch das Essen immer wieder eine große Rolle. Wo sich viele Kulturen begegnen, ist der Austausch über Essgewohnheiten und Vorlieben auch Ausdruck von Identität und Heimatverbundenheit. Beim gemeinsamen Essen und Ausprobieren der Lieblings Speisen aus anderen Kulturen entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, das die Teilnehmer*innen unserer Selbsthilfegruppe sehr genießen.

Hier schreibt Familie Asi einen kleinen Bericht zu diesem Thema:

مرحبا أعزائي،

نحن عائلة عاصمي ونحضر من سوريا. يسعدنا أننا شاركنا في اجتماعات المساعدة الذاتية في منظمة لينز هيلف. لقد ساعدتنا الاجتماعات على التعرف على أشخاص جدد والتواصل بين الثقافات المختلفة. إنه لأمر محزن أنه لا يمكننا الاجتماع حاليا بسبب وباء كورونا ، لكننا نأمل أن يظل الناس بصحة جيدة في الوقت الحالي ونأمل أن نرى بعضنا البعض مرة أخرى في يوم من الأيام. عندما كنا في الاجتماع ، حاولنا التعرف عن الطعام السوري. على سبيل المثال ، أحضرنا الكبة في أحد المرات وأحبها الناس كثيرا.

الكبة عبارة عن قطع من البرغل محشوة باللحم المفروم والبصل. الكبة من أشهر المقبلات السورية واللبنانية ويتم تقديمها في جميع المطاعم. طعمها مقرمش وبساطة لذيق. نحن سعداء أنه ستمت لنا الفرصة للحديث عن الطعام السوري.

أخيرا نود أن نقول: إذا لم تكن من كبار المعجبين بالسلطة ، فإننا ننصحكم بتجربة التبولة السورية. التبولة هي سلطة من المطبخ السوري وطبق خاص للزواقة. طعمها لذيذ جدا وسهل جدا. التحضير ، يمكنك ببساطة البحث في غوغل وتجربتها. لكن هناك شيء واحد مؤكد: التبولة لذيذة للغاية!

Wir sind Familie Asi und kommen aus Syrien. Wir nehmen gerne an der Gruppe „Kultursensible Selbsthilfe“ bei der Lebenshilfe teil. Die Treffen dort haben uns geholfen, neue Leute kennenzulernen und mit unterschiedlichen Kulturen in Kontakt zu kommen. Es ist schade, dass man sich aufgrund der Pandemie nicht mehr treffen kann, aber wir hoffen, dass die Leute erstmal gesund bleiben und dass wir uns irgendwann wiedersehen.

Als wir bei den Treffen waren, haben wir auch mal syrisches Essen vorgestellt. Wir haben zum Beispiel „Kibbeh“ zu einem Treffen mitgebracht und das mochten die Leute sehr. „Kibbeh“ sind Klöße aus Bulgur und sie werden mit Hackfleisch und Zwiebeln gefüllt. „Kibbeh“ ist eine der bekanntesten syrischen und



© www.simplyleb.com

libanesischen Vorspeisen und wird in allen Restaurants serviert. Es schmeckt knusprig, köstlich und ist einfach lecker.

Wir freuen uns, dass wir die Chance hatten über syrisches Essen zu erzählen. Zuletzt möchten wir sagen: Falls Sie kein großer Salat-Fan sind, dann raten wir Ihnen, Taboulé zu probieren. Taboulé ist ein Salat der syrischen Küche und ein besonderes Gericht für Feinschmecker. Es schmeckt so lecker und ist so einfach. Für die Zubereitung können Sie „syrisches Tabouleh“ oder „Taboulé“ googlen und ausprobieren. Eine Sache ist aber sicher: Taboulé ist absolut köstlich!

IN EINFACHER SPRACHE

Familie Asi kommt aus Syrien. Sie geht in eine Gruppe der Lebenshilfe Hamburg, wo sich Menschen aus verschiedenen Ländern treffen. Die Gruppe heißt: Kultursensible Selbsthilfegruppe (KuSel). Dort sprechen die Menschen auch über das Essen in ihrem Land. Familie Asi sagt, dass Kibbeh und Taboulé sehr leckere Gerichte sind. Man kann im Internet nachgucken, wie man sie zubereitet.

Vegetarisch oder vegan?

Eine Begriffserklärung

Wenn wir über Essen und Ernährung sprechen und lesen, tauchen immer wieder zwei Begriffe auf: Was bedeutet eigentlich „vegan“ und wie unterscheidet sich der Begriff von dem Wort „vegetarisch“? Das **Wörterbuch für Leichte Sprache „Huraki“** (<https://huraki.de/>) hat dafür folgende Erklärung, die wir hier in gekürzter Form wiedergeben.

Was heißt vegetarisch?

Vegetarisch sagt man, wenn eine Person **kein Fleisch** essen will. Menschen, die vegetarisch leben, heißen **Vegetarier**. Ein Vegetarier isst hauptsächlich Obst und Gemüse. Vegetarier möchten kein Fleisch essen. Sie sagen, für Fleisch werden Tiere geschlachtet. Vegetarier wollen nicht, dass Tiere getötet werden. Viele Tiere, die zum Schlachten da sind, haben ein schlechtes Leben. Viele Tiere leben auf wenig Platz. Das Wort dafür heißt: Massentierhaltung.

Es gibt noch andere Gründe, warum manche Menschen kein Fleisch essen wollen. Zum Beispiel wegen ihrer Religion. Oder manche Menschen sagen: Wer Obst und Gemüse isst, lebt gesünder.

Was heißt vegan?

Vegan sagt man, wenn eine Person **keine Tier-Produkte** isst und verwendet. Menschen, die vegan leben, heißen **Veganer**. Sie essen

- kein Fleisch
- keinen Fisch
- kein Ei
- keinen Honig

Veganer essen keine Dinge, die von Tieren kommen.



Alle Dinge, die von Tieren kommen, heißen Tier-Produkte. Tier-Produkte sind zum Beispiel:

- Eier
- Käse
- Butter
- Joghurt oder Milch-Eis (von Kühen, Ziegen und Schafen)
- Honig

Veganer wollen auch **keine** Tier-Produkte benutzen. Zum Beispiel:

- **Leder** (aus der Haut von Tieren)
- **Wolle** (vom Schaf)

Es gibt verschiedene Gründe, warum das jemand macht. Die meisten wollen nicht, dass Tiere sterben müssen. Oder sie finden es nicht in Ordnung, wie viele Tiere leben müssen. Viele Tiere haben kein schönes Leben. Sie leben in kleinen Käfigen. Manche Tiere sehen nie die Natur.

Viele Veganer möchten auch nicht, dass den Tieren etwas weggenommen wird. Manche Menschen leben auch vegan, weil sie es gesünder finden.

Bundestagswahl 2021

Wählen für alle

Am 26. September 2021 findet die Bundestagswahl statt. Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat auf ihrer Homepage hierzu einen Überblick in Leichter Sprache verfasst. Hier finden sich Informationen rund um das Thema Politik und Wahlen.

<https://www.lebenshilfe.de/politik-und-wahlen>

Oder schauen Sie hier:

<https://bundestagswahl-einfach-erklaert.de>



© Reinhold Kassing

IN EINFACHER SPRACHE

**Am 26. September 2021 ist Bundestags-Wahl.
Was ist das?**

Die Bundestags-Wahl entscheidet:

Diese Politiker dürfen in den Bundestag.
Der Bundestag macht viele Gesetze und Regeln.
Sie gelten für ganz Deutschland.

Der Bundestag wählt den Bundes-Kanzler.
Oder die Bundes-Kanzlerin.
Der Bundestag entscheidet,
wieviel Geld ausgegeben wird.
Zum Beispiel für Schulen und Straßen.

Der Bundestag macht auch Verträge mit
anderen Ländern.
Zum Beispiel die UN-Behinderten-Rechts-
Konvention.
Das ist ein Vertrag über die Rechte von
Menschen mit Behinderung.
Kurz sagt man auch: UN-BRK.
Die Bundestags-Wahl ist alle 4 Jahre.

Bitte gehen Sie wählen.

Denn Wahlen sind wichtig.
Durch Wahlen können Sie mit-bestimmen.
Auch Sie können so entscheiden:
Welche Politik in Deutschland gemacht wird.
Ihre Stimme ist wichtig.

Wie geht wählen?

Im Internet gibt es mehr Infos:
<https://www.lebenshilfe.de/politik-und-wahlen>
<https://bundestagswahl-einfach-erklaert.de>

© Lebenshilfe Bundesvereinigung

Infoabend zum Erbrecht

Wie gestalte ich mein Testament, wenn ich einen Angehörigen mit Behinderung habe?

Mit einem sogenannten Behindertentestament soll erreicht werden, dass Erben mit einer Behinderung trotz einer Erbschaft die volle staatliche Unterstützung erhalten. Unsere Referentin ist Frau Nicole Groß, Fachanwältin für Erbrecht.

Wann: Donnerstag, 23. September 2021,
19.00-21.00 Uhr

Wo: Hamburg-Haus Eimsbüttel,
Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Wichtig: 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

IN EINFACHER SPRACHE

Viele Menschen machen ein Testament. Dort steht, wer ihr Geld und andere Sachen nach ihrem Tod bekommt. Wenn Sie einen Menschen mit Behinderung in der Familie haben, müssen Sie einige Dinge im Testament beachten. Zum Beispiel: Wenn ein Mensch Unterstützung vom Staat bekommt, darf er das Geld vielleicht nicht behalten. Oder er muss einen Teil vom Geld beim Amt abgeben. Darum gibt es besondere Tipps zum Testament, wenn Menschen mit Behinderung in der Familie sind. Das nennt man auch: Behinderten-Testament.

Wir machen einen Info-Abend zum Thema Behinderten-Testament: An dem Abend ist eine Rechtsanwältin da. Sie hält einen Vortrag und beantwortet Fragen.

Wann: Donnerstag, 23. September 2021,
19 Uhr bis 21 Uhr

Wo: Hamburg-Haus Eimsbüttel,
Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Wollen Sie teilnehmen?
Dann melden Sie sich bitte an:

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



Bundesteilhabegesetz

Wie steht es mit der Umsetzung?

Von Prof. Dr. Dr. Christian Bernzen

Seit Langem ist der deutsche Staat verpflichtet, alle Menschen gleich zu behandeln. Menschen mit und ohne Behinderungen. Artikel 3 des Grundgesetzes garantiert dies. 2006 hat die Generalversammlung der Vereinten Nationen die Behindertenrechtskonvention beschlossen. Seit dem 26. März 2009 ist sie für Deutschland in Kraft getreten. Mit der Behindertenrechtskonvention kann man noch besser verstehen, was es bedeutet, alle Menschen gleich zu behandeln. Mit dem Bundesteilhabegesetz hat der Bundesgesetzgeber eine neue Grundlage für die Hilfen für Menschen mit Behinderungen geschaffen. So wird deutlicher, was Gleichbehandlung heißt: Menschen mit Behinderungen sollen die geeigneten und erforderlichen Hilfen bekommen, um ein Leben mit möglichst wenig Einschränkungen zu führen.

Vor allem um diese vier Gruppen von Hilfen soll es gehen:

- Leistungen zur medizinischen Rehabilitation
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Leistungen zur Teilhabe an Bildung
- Leistungen zur Sozialen Teilhabe

Die passende Hilfe finden

Jeder einzelne Mensch soll Hilfen so bekommen, dass sie genau für ihn oder sie passen. Das ist oft schwer herauszufinden. Deshalb gibt es eigene Hilfeplanungsverfahren. Am wichtigsten ist aber, dass die Menschen mit Behinderungen selbst gut wissen, welche Hilfe sie brauchen und welche nicht.

Drei Beispiele:

- Einen stört es, wenn eine fremde Person in seine private Wohnung kommt und sauber macht. Eine andere freut sich über eine solche Hilfe.
- Einer möchte kochen lernen. Eine andere denkt, dass sie das sowieso nicht schafft und will. Sie möchte lieber Essen gekocht bekommen.
- Und man muss entscheiden: Wo will man arbeiten und welche Hilfen braucht man dafür?

Bevor man nach einer Hilfe fragt, muss man deshalb überlegen, was man selber will und können möchte.

Genau hinsehen

Das Wichtigste bei der Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes ist: Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen und Personen, die ihnen nahestehen, die Menschen, die bei Leistungserbringern arbeiten, und die Menschen, die die Hilfe planen, müssen verstehen, wie wichtig Freude und Hoffnung und Ängste und Trauer

von Menschen mit Behinderungen sind. Noch sind viele darin nicht gut genug. Menschen mit Behinderungen denken zum Beispiel manchmal, das Wichtigste sei, dass sie bei der Arbeit oder ihrer Wohngruppe nicht stören. Profis wissen manchmal schon, bevor sie gefragt haben, was hilft (meistens das, was es schon gibt). Aber das reicht nun nicht mehr aus. Jetzt muss in jedem Einzelfall genau hingeschaut und nachgedacht werden, was es wirklich braucht. Manchmal ist das mehr Hilfe als bisher, manchmal weniger. Wissen kann man das erst, wenn man gut genug hingeschaut und nachgedacht hat. Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes heißt vor allem, das zu lernen. Dann wird personenzentrierte Hilfe möglich.

Komplizierte Verträge und ein Trägerbudget

Außerdem müssen die Verträge zwischen dem Staat und den Leistungserbringern noch so verändert werden, dass Platz ist für all die verschiedenen Hilfebedarfe und dass (zumindest normalerweise) genügend gute Assistenz da ist. Diese Verträge waren früher, als der Hilfebedarf der einzelnen Menschen noch nicht so genau angeschaut wurde, wie es heute richtig ist, viel wichtiger. Schließlich regelten sie, welche Hilfe es für die einzelnen Menschen gab. Heute sind die Verträge eigentlich nicht mehr ganz so wichtig, sie sollen nur noch den Rahmen für die personenzentrierte Hilfe schaffen. In Hamburg gibt es ein Modell, das dafür eine Richtung zeigt. Mit einem Trägerbudget sollen Leistungserbringer genug Geld für ihre Arbeit bekommen. Wenn das sicher ist, können sich alle auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist: Gut hinschauen und zuhören. Ordentliche Hilfe planen und organisieren. Und die Menschen mit Behinderungen fragen, was gut und was schlecht war und was verbessert werden soll.

IN EINFACHER SPRACHE

Alle Menschen sollen gleichbehandelt werden. Menschen mit und ohne Behinderung. Dafür soll auch das Bundes-Teilhabe-Gesetz sorgen. Jeder einzelne Mensch soll Hilfen so bekommen, dass sie genau für ihn oder sie passen. Das ist oft schwer herauszufinden.

Deshalb gibt es einen Hilfeplan. Hierfür muss man sich vorher gut überlegen, was man selber will. Einrichtungen müssen Menschen mit Behinderung fragen: Was ist gut? Was ist schlecht? Was soll verbessert werden?

Vertretung im Parlament

Ein Blick nach Uganda

Von Hanna Wöhr

Am 26. September ist Bundestagswahl. Eine gute Gelegenheit, sich zu fragen, wer eigentlich im Bundestag die Anliegen von Menschen mit Behinderung vertritt. Interessanterweise gibt es nur wenige Abgeordnete, von denen bekannt ist, dass sie selbst eine Behinderung haben. Wie sieht es andernorts aus? Wer setzt sich in den Parlamenten anderer Länder für die Rechte dieser Personengruppe ein, die weltweit die größte Bevölkerungsminderheit darstellt? Wer tut dies in den Ländern des globalen Südens, in denen die meisten dieser Menschen leben?

Ein Blick nach Ostafrika lohnt sich

In Uganda müssen seit 1995 gewählte politische Institutionen eine Mindestanzahl an parlamentarischen Sitzen für Menschen mit Behinderung reservieren. Dies gilt auf allen politischen Ebenen, vom Dorf bis zum nationalen Parlament. Im nationalen Parlament sind es fünf zusätzliche Sitze. Vertreter*innen mit Behinderung aus den Regionen wählen die Personen für diese fünf Sitze.

Das sagt allerdings noch nichts über die Gestaltungsmöglichkeiten dieser Abgeordneten und über die Gesamtsituation von Menschen mit Behinderung in dem Land aus, die dort meist äußerst unzureichend versorgt und oft sehr schlecht behandelt und ausgegrenzt werden. In dem Nachbarland Kenia ist das ähnlich. Kenia hat 2011 ebenfalls feste parlamentarische Sitze für Menschen mit Behinderung eingeführt. Der Unterschied zu Uganda besteht aber darin, dass die Parteien diese Abgeordneten ernennen.

Anteil in Gesellschaft und Parlament

Die Mindestzahl an freigehaltenen Sitzen für Menschen mit Beeinträchtigung bildet keineswegs den Anteil die-

ser Personen in Ugandas Bevölkerung ab. In Europa sieht es nicht wirklich besser aus: Im Vergleich mit dem Anteil von Menschen mit Behinderung in der Bevölkerung gibt es nur sehr wenige Politiker*innen, von denen bekannt ist, dass sie eine Behinderung haben. Auch in der Bundesrepublik Deutschland entspricht der Anteil dieser Personengruppe im Bundestag bei Weitem nicht dem in der Gesellschaft. Und anders als im nationalen Parlament Ugandas gibt es weder feste zusätzliche Sitze noch eine Quote.

Interessenvertretung – nur wie?

Natürlich sollten Abgeordnete – ob mit oder ohne Behinderung – sich auch für Anliegen einsetzen, die sie nicht persönlich betreffen. Außerdem werden sie von Menschen gewählt, deren Interessen vielseitig sind. Auch Menschen mit Behinderung stellen eine Personengruppe mit vielfältigen und unterschiedlichen Interessen dar.

Aber werden die Anliegen von Minderheiten wirklich genügend berücksichtigt, wenn sie selbst nicht in ausreichender Zahl im Parlament sitzen?

Was denken Sie: Wie sollten die Interessen von Menschen mit Behinderung vertreten werden? Möglichst über Selbstvertretung? Was halten Sie von einer Quote, etwa für die Kandidatenlisten von Parteien? Bevorzugen Sie vielleicht andere Wege, um eine höhere Interessenvertretung zu erreichen?

Melden Sie sich gern!



Hanna Wöhr
Telefon: (040) 689 433-17
E-Mail: Hanna.Woehr@LHHH.de

IN EINFACHER SPRACHE

Am 26. September ist Bundestagswahl. Dann werden Abgeordnete für den Bundestag gewählt. Das ist das nationale Parlament in Deutschland. Es gibt dort nur wenige Menschen mit Behinderung. Uganda ist ein Land in Ostafrika. Dort steht fest: Es gibt immer mindestens fünf Abgeordnete, die eine Behinderung haben. Sie sitzen dort im nationalen Parlament. Das sind auch nur wenige Menschen mit Behinderung, aber die Plätze sind ihnen sicher. Das ist interessant. Aber: Jeder kann sich für

Menschen mit Behinderung einsetzen. Und Menschen mit Behinderung können sich natürlich auch für andere Menschen einsetzen. Abgeordnete vertreten alle. Sollte etwas getan werden, damit es mehr Menschen mit Behinderung im Bundestag gibt? Was denken Sie? Melden Sie sich gern!

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

Ein bester Freund



Erfahrungen im Familien unterstützenden Dienst

Mein Name ist Jonas und ich arbeite seit knapp zwei Monaten für den Familien unterstützenden Dienst (FuD) der Lebenshilfe Hamburg. Ich hatte von zwei Freundinnen vom FuD erfahren. Beide haben als Betreuerinnen gute Erfahrungen mit der Lebenshilfe gemacht. Da ich auf der Suche nach einem sozialen Nebenjob für mein Studium war, habe ich mich hier beworben.

Wertschätzung

Den Großteil meiner monatlich rund zwölf Stunden Arbeitszeit verbringe ich bei einer Familie mit einem kleinen Jungen. Wir gehen oft auf den Spielplatz oder spielen Gesellschaftsspiele. Manchmal bin ich auch „Springer“ und vertrete Kolleg*innen in einer anderen Familie.

Bisher hat mir vor allem die Arbeit mit den Kindern sehr viel Spaß gemacht. Besonders schön ist, ein fester Bestandteil im Alltag der Familie zu sein und so viel positive Rückmeldung von den Eltern und in spielerischer Form auch von den Kindern zu erhalten. So viel Wertschätzung zu erfahren, ist ein sehr tolles Gefühl.

Das schönste Erlebnis

Mein bisher schönstes Erlebnis war, als eine Mutter mir bei meinem dritten Besuch lächelnd die Tür öffnete und ihren Sohn aufforderte, mir das zu sagen, was er ihr

zuvor gesagt hatte. Der Junge strahlte mich an und sagte, ich sei sein neuer bester Freund. Seine Worte haben mich sehr gerührt und bewegt.

Ich finde es toll, wie schnell man eine Bindung zueinander aufbauen kann. Gerade dieser Kontakt zu den Menschen macht diesen Beruf für mich zu etwas ganz Besonderem. Haben Sie Fragen zum FuD?

Dann melden Sie sich gern!



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

IN EINFACHER SPRACHE

Jonas berichtet von seiner Arbeit im Familien unterstützenden Dienst (FuD). Er besucht jede Woche eine Familie mit einem kleinen Jungen. Sie gehen auf den Spielplatz oder spielen zusammen. Die Eltern freuen sich, weil sie dann Zeit für andere Dinge haben. Jonas mag den Kontakt zu den Familien.

Zuwachs im Projekt Begleitete Elternschaft

Erfahrungen eines neuen Mitarbeiters

© Lebenshilfe Hamburg



Ich bin Jannik Alheit, 22 Jahre alt. Im Herbst 2020 habe ich mein duales Studium an der Universität Lüneburg begonnen, meinen Praxisteil absolviere ich bei der Lebenshilfe Hamburg. Als Schulbegleiter habe ich bereits einige Jahre

Berufserfahrung bei der Lebenshilfe gesammelt und auf dieser Grundlage beschlossen, Soziale Arbeit zu studieren. Bei der Lebenshilfe bin ich unter anderem im Projekt Begleitete Elternschaft eingesetzt.

Fast jeder Mensch hat den Wunsch, eine eigene Familie zu gründen, vor allem aber hat jeder Mensch ein Recht darauf. Die Begleitete Elternschaft unterstützt genau diesen Wunsch und ermöglicht so den Erhalt der Familiensysteme auch für Menschen mit geistiger Behinderung. Die Ausgestaltung der Hilfen folgt dem Grundsatz: „So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig.“

Schon die ersten Termine im Einsatzfeld der Begleiteten Elternschaft, bei denen ich noch von meiner Anleiterin Anke Ayoub begleitet wurde, eröffneten mir eine völlig neue Perspektive auf das Leben von Menschen mit geistiger Behinderung und das gesamte Arbeitsfeld der sozialen Arbeit. Die Eltern berichteten gleich am ersten Tag von Vorfällen und Konflikten mit Ärzt*innen, Pädagog*innen der Kindertagesstätte oder früheren Sozialarbeiter*innen, von denen sie sich nicht ernst genommen fühlten. Sie berichteten auch von Situationen, in denen die Gefahr bestand, dass die Kinder aus der Familie genommen werden. Die Angst davor sitzt tief und erzeugt Misstrauen. Dennoch haben sich die Familien geöffnet und auch von positiven Momenten berichtet und Dankbarkeit gezeigt. Mir gaben sie das Gefühl, gebraucht zu werden. Denn als 22-jähriger Student ohne viel Erfahrung hatte ich in den ersten Tagen noch

nicht den Eindruck, dass die Familien, in denen ich eingesetzt wurde, Erziehungshilfe von einem Studenten im ersten Semester benötigen. Doch die mir entgegengebrachte Herzlichkeit machte mir bewusst, wie mein objektiver Blick auf diese eingespielten Familien etwas verbessern kann und meine Anwesenheit sie unterstützt. Mit jedem Termin fällt es mir leichter, Probleme anzusprechen. Ich merke immer mehr, wie ich mich in den Familien einbringen kann.

Ich bin sehr froh, im Rahmen meines Studiums dem Projekt Begleitete Elternschaft zugeordnet zu sein, um dieses zu unterstützen und Erfahrung zu sammeln. Bei der Arbeit in den Familien fühle ich mich sehr wohl und merke, wie sowohl ich selber als auch die Familien von den regelmäßigen Terminen profitieren.

Möchten Sie mehr über die Begleitete Elternschaft erfahren?

Dann melden Sie sich gern!



Flemming Ketteler und Björn Rowold

Telefon: (040) 689 433-24

E-Mail: fud@LHHH.de

IN EINFACHER SPRACHE

Jannik Alheit ist Student. Und er arbeitet für die Lebenshilfe. Er ist im Projekt Begleitete Elternschaft. Das bedeutet: Er kümmert sich um Eltern, die eine Behinderung haben. Er besucht Familien, die Hilfe benötigen. Obwohl Jannik erst 22 Jahre alt ist, kann er bei Problemen helfen. Die Familien sind sehr herzlich zu ihm. Er freut sich über das Vertrauen, das die Menschen ihm zeigen. Und auch über das Gefühl, nützliche Arbeit zu machen.

Lieblingsfach Musik

Ein Angebot der Jugendmusikschule Hamburg



© Staatliche Jugendmusikschule Hamburg

Mehr Infos im Internet:

<https://www.hamburg.de/jugendmusikschule/>



JMS-Beratungsstelle Begabung

Aenne Rehlich

Mittelweg 42

20148 Hamburg

Telefon: (040) 42801-4162

E-Mail:

jms-begabungsfoerderung@bsb.hamburg.de

Die Staatliche Jugendmusikschule Hamburg (JMS) bietet ein Förderprogramm für besonders musikalische Kinder und Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf.

Über dieses Programm soll mit einer fachlichen Beratung ein schnellerer Zugang in den Unterricht der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg ermöglicht werden. Zu den speziellen Förderschwerpunkten von Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischen Förderbedarf zählen zum Beispiel:

Geistige Entwicklung · Körperliche und motorische Entwicklung · Hören, Sehen, Autismus-Spektrum · Emotionale und soziale Entwicklung · Pädagogik bei Krankheit

Bei Bedarf können Instrumente gegen Gebühr ausgeliehen werden.

IN EINFACHER SPRACHE

In der Jugend-Musikschule Hamburg (JMS) können auch Kinder und Jugendliche mit Behinderung ein Instrument lernen. Sie werden besonders gefördert. Für den Unterricht kann man sich ein Instrument ausleihen.

Internet und Leichte Sprache:

Wir suchen Teilnehmer für eine neue Gruppe.

Liebe Leser,

das Projekt Leicht Online macht eine neue Gruppe.

Die Gruppe ist zum Thema Internet und Leichte Sprache.

Das erste Treffen von der Gruppe findet im Oktober statt.

Das genaue Datum steht noch **nicht** fest.



Wir suchen Teilnehmer:

- Interessieren Sie sich für das Internet?
- Sagen Sie gerne Ihre Meinung?
- Haben Sie eine Lern-Behinderung?



Dann laden wir Sie herzlich zu unserer Gruppe ein.

Darum geht es:

Im Projekt Leicht Online geht es um das Thema Internet.



Internet-Seiten haben oft Hindernisse.

Zum Beispiel:

- Die Internet-Seite ist **nicht** in Leichter Sprache.
- Man kann die Internet-Seite schlecht bedienen.

Manche Menschen können die Internet-Seiten dann schlecht benutzen.

Wir möchten herausfinden:

- Welche Hindernisse gibt es auf Internet-Seiten?
- Wie muss eine Internet-Seite aussehen, damit jeder sie gut bedienen kann?



Das Projekt Leicht Online will Internet-Seiten besser machen.

Die Seiten sollen **ohne** Hindernisse sein.

Das Fach-Wort ist:

Die Seiten sollen **barriere-frei** sein.



Das passiert bei den Treffen:

- Wir reden über das Thema Internet.
Zum Beispiel, was Sie im Internet machen.
- Wir testen Internet-Seiten am Computer.
Oder auf dem Handy.
- Sie können Ihre Meinung sagen:
Was Sie gut finden.
Was Sie schlecht finden.
Vielleicht haben Sie auch neue Ideen.



Wichtig:

Das Projekt Leicht Online geht über 4 Jahre:

Bis zum Jahr 2025.

Auch die Gruppe soll es so lange geben.

Sie können gerne zum 1. Treffen kommen und sich dann überlegen:

Möchten Sie weiter mitmachen?

Wollen Sie mitmachen?

Oder haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich bei mir:

Ich freue mich.



Ansprech-Partnerin:

Britt Jensen

Telefon: 040 689 433 18

E-Mail: Britt.Jensen@LHHH.de



Text: Projekt Leicht Online, **Prüfung:** Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Campus Uhlenhorst, **Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.
Foto: Lebenshilfe Hamburg



Heinrich
Leszczynski
Stiftung

Aktion
MENSCH Stiftung

„Leichte“ Gesundheits-Apps

Für das Selbstwertgefühl und gegen depressive Verstimmung?

Von Gesa Müller

Gesundheits-Apps für Menschen mit Behinderung

Auf dem Gesundheitsmarkt entstehen derzeit zahlreiche „Gesundheits-Apps“ mit dem Ziel, Menschen zu gesünderem Verhalten zu animieren. Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung finden sich jedoch nicht im Fokus der Entwickler*innen und Anbieterfirmen. Verständlichkeit und Bedienbarkeit der Apps erfordern oft ein hohes Maß an kognitiver Leistungsfähigkeit und Selbstreflexion. Es mangelt an barrierefreien Angeboten und Sensibilität für die Zielgruppe. Zudem gibt es wenig Erfahrung darüber, wie Apps gestaltet sein müssen, um barrierefrei für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung zugänglich zu sein.

Entwicklung einer „Leichten“ Gesundheits-App

Gemeinsam mit dem Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) entwickeln und testen wir eine Leichte Gesundheits-App mit verhaltenstherapeutischen Übungen für den Alltag. Die Übungen sollen depressive Verstimmungen reduzieren und das Selbstwertgefühl der Nutzer*innen stärken. Neben der unmittelbaren Stärkung des Selbstwertes der Nutzer*innen wollen wir auch neue Erkenntnisse über das Potenzial von „Leichten“ Gesundheits-Apps für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung gewinnen und Entwickler*innen und Anbieterfirmen von Gesundheits-Apps im Hinblick auf digitale Barrierefreiheit für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung sensibilisieren. Hauptzielgruppe des Projekts „Leichte“ Gesundheits-Apps sind Menschen mit Lern- und geistiger Behinderung ab 18 Jahren, die unter mangelndem Selbstwertgefühl und/oder depressiven Verstimmungen leiden.

Mitmachen

Für die Erprobung der App suchen wir Menschen mit Lern- oder geistiger Behinderung ab 18 Jahren, die unter mangelndem Selbstwertgefühl und/oder depressiven

Symptomen leiden. Die Diagnose einer Depression ist nicht erforderlich.

Kontakt zu uns

Haben Sie Fragen? Haben Sie Interesse, die App zu testen und das Projekt zu begleiten? Dann melden Sie sich gern.



Gesa Müller

Telefon: (040) 689 433-19

E-Mail: Gesa.Mueller@LHHH.DE

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

IN EINFACHER SPRACHE

Die Lebenshilfe Hamburg hat ein neues Projekt. Es heißt: Leichte Gesundheits-Apps. Eine App ist eine Software für das Handy. App wird so gesprochen: "Ep". Wir wollen eine App entwickeln, die für Menschen mit geistiger Behinderung leicht zu bedienen ist. Sie soll Tipps geben, wie die Menschen sich verhalten können, wenn sie Probleme mit sich selbst haben. Zum Beispiel, wenn sie Depressionen haben.

Wir suchen Menschen, die diese neue App ausprobieren möchten.

Wollen Sie mitmachen?

Dann melden Sie sich:

Gesa Müller

Telefon: (040) 689 433-19

E-Mail: Gesa.Mueller@LHHH.DE

30 Jahre Hockies

Jubiläums-Fest im Club an der Alster

Wenn Sie dieses Heft in den Händen halten, können die Hockies und alle Fans unserer inklusiven Hockeymannschaft hoffentlich sagen: Wir hatten eine tolle Geburtstagsfeier!

Da am 14. August 2021 gefeiert werden soll – zwischen Redaktionsschluss und Erscheinen der MOIN!, können wir leider weder Werbung für das Jubiläumstraining zum 30-jährigen Bestehen der Hockies machen noch einen stimmungsvollen Rückblick veröffentlichen. Aber schauen Sie doch auf unsere Homepage und unsere Sozialen Medien! Dort werden Sie immer aktuell über Ereignisse und Neuigkeiten aus der Lebenshilfe Hamburg informiert:
www.LHHH.de

Unseren Instagram-Account finden Sie hier:
lebenshilfe_hamburg

IN EINFACHER SPRACHE

Die Hockies sind eine Hockeygruppe für Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung. Die Gruppe gibt es seit 30 Jahren. Deshalb haben wir im August eine große Geburtstagsfeier gemacht. Fotos und Infos zur Feier kann man zum Beispiel auf der Homepage der Lebenshilfe Hamburg sehen:
www.LHHH.de



© Stefan Karstens

Unified Spiel- und Sportfest für Menschen mit geistiger Behinderung

Am 11. September 2021 aktiv sein

Special Olympics in Hamburg e.V. veranstaltet im Herbst ein Spiel- und Sportfest für Menschen mit geistiger Behinderung.

Rund 200 Athlet*innen werden auf dem Gelände der Park-SportInsel Wilhelmsburg zu einem Aktivitäten-Tag voller Emotionen, Spannung und Vielfalt erwartet.

Es wird eine Vielzahl an Sportangeboten geben. Special Olympics Hamburg will ein Zeichen setzen, dass die schwierigste Phase von Corona überwunden ist und wir wieder gemeinsam an der frischen Luft aktiv sein können.

Auch beim Unified Spiel- und Sportfest wird der Leitsatz heißen: *„Ich will gewinnen, doch wenn ich nicht gewinnen kann, so will ich mutig mein Bestes geben!“* (Special Olympics Eid)

Übrigens: Die Hockies der Lebenshilfe Hamburg werden ihre Sportart demonstrieren und eine Mitmachaktion anbieten. Ebenso gibt es Gelegenheit, Basketball, Beach-soccer, Rudern und Vieles mehr auszuprobieren.

IN EINFACHER SPRACHE

Am 11. September gibt es ein Spiel- und Sportfest für Menschen mit geistiger Behinderung. Es findet in Hamburg Wilhelmsburg statt. Man kann dort sehr viele Sportarten ausprobieren. Zum Beispiel Hockey oder Rudern. Wenn man mitmachen möchte, muss man sich anmelden.

Hier kann man sich anmelden:

E-Mail:

anmeldung@hamburg.specialolympics.de



Special Olympics Deutschland in Hamburg e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon: (040) 41908-137

Mehr Infos:

www.hamburg.specialolympics.de

Ausrichtungsort: ParkSportInsel e.V.,
Kurt-Emmerich-Platz 2, 21109 Hamburg

**Special
Olympics**
Hamburg



Unified Spiel- und Sportfest 2021

11. September 2021 in Hamburg

10 – 15 Uhr





Online Fortbildungen vom Büro für Leichte Sprache

Termine 2021

Hier finden Sie die aktuellen Termine rund um Leichte Sprache und Einfache Sprache. Alle Termine finden über die Plattform Zoom statt. Die Termine für das Jahr 2022 finden Sie ab August auf unserer Internetseite.

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

Termin 2: 6. + 8. September 2021

Termin 3: 2. + 4. November 2021

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

Termin 1: 30. August + 2. September 2021 (Zusatztermin)

Termin 2: 23. + 25. November 2021

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

Termin 1: 11. August 2021

Termin 2: 1. Dezember 2021 (ausgebucht)

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

Termin 2: 13. + 15. September 2021

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

Termin 1: 18. August 2021

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

Termin: 24.08.2021, 15:00 – 16:00 Uhr

■ **Neu: Zertifikat Leichte Sprache**

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

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

Am Ende erhalten Sie unser Zertifikat.

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



Susanne Zornow

Telefon: (040) 689 433 33-12

E-Mail: LS@LHHH.de



Die Kurse der Lebenshilfe tragen das Prüfsiegel Weiterbildung



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



Einladung zum Info-Treff:

Ich werde erwachsen.

Was ändert sich?

Was will ich
arbeiten?

Wie will ich
wohnen?

Wer kann
mir helfen?

Ich bestimme
selbst.

Hast Du auch Fragen?

Wir laden Dich ein: Mach mit beim Info-Treff.

Bei dem Info-Treff lernst Du 2 Angebote kennen:

Teilhabe-Beratung EUTB

- Welche Möglichkeiten gibt es?
- Wo bekommst Du Unterstützung?

Wir beraten Dich,
wenn Du Fragen hast.



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Zukunfts-Planung

- Was sind deine Wünsche?
- Wie soll dein Leben sein?

Wir unterstützen Dich,
wenn Du deine Zukunft planst.



	Info-Treff: Ich werde erwachsen. Was ändert sich? Montag, 27. September 2021
	Beginn: 17:00 Uhr Ende: 19:00 Uhr
	Der Info-Treff ist im Internet. Wir machen ein Video-Treffen. Wir benutzen das Programm: zoom Wichtig: Du musst Dich vorher anmelden. Dann schicken wir Dir eine E-Mail.
	Wer kann kommen? Alle, die Fragen haben: • Menschen mit Behinderung • ihre Unterstützer oder Familie Der Info-Treff ist in Leichter Sprache.
	Der Info-Treff ist kostenlos. Du musst nichts bezahlen.
	Info und Anmeldung: Ansprech-Partner: Sadeg Borati Telefon: 040 – 689 433 21 E-Mail: sadeg.borati@LHHH.de

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



Jede Spende hilft!

Wir zeigen Ihnen wie

Zum Beispiel in unserem Projekt Begleitete Elternschaft: Mit diesem Projekt unterstützen wir Schwangere, Mütter und Väter mit einer geistigen Behinderung oder Lernschwierigkeiten, die Eltern werden oder bereits Eltern sind. Lesen Sie hierzu in diesem Heft den Erfah-

rungsbericht unseres Mitarbeiters. Die Erweiterung unseres Angebots, in Form von Elternkursen und Fortbildungen, ist mit hohen Kosten verbunden. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Betroffenen wichtige zusätzliche Leistungen anbieten zu können!



© Lebenshilfe / David Maurer

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!

Bankverbindung:

Bank: Hamburger Sparkasse

BIC: HASPDEHHXXX

IBAN: DE29 2005 0550 1072 2429 42

Vorsitzender: Dr. Matthias Bartke

Geschäftsführung: Axel Graßmann

Vereinsregister: Hamburg VR6213

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

 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:

☐ Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters

☐ 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

Machen Sie mit!

In diesem Heft haben wir Möhren für Sie versteckt.
Wenn Sie alle gefunden haben, reicht es für
einen leckeren Möhrensalat...



Nach Redaktionsschluss!

Ein Termin für die **Mitgliederversammlung der Lebenshilfe Hamburg**
steht jetzt fest:

Wann? Montag, 08. November 2021

Wo? Baseler Hof, Hamburg

Nähere Informationen folgen.

In unserer letzten Ausgabe der MOIN! konnten Sie sechs Fußbälle entdecken.



Mitgliederjubiläen

Wir danken für langjährige Verbundenheit mit der Lebenshilfe Hamburg

55 Jahre: Ingrid Carstens

45 Jahre: Jutta Dahms, Florie Friedrich

40 Jahre: Melitta Jessen, Christiane Westphalen

35 Jahre: Petra Tritscher, Andreas Quade

25 Jahre: Sabine Fechtmann, Peter Stein

20 Jahre: Stephan Vollert

10 Jahre: Regina Janzen, Dr. Tanja Reuter, Birgit Zeidler,

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

Tipp: Menschen mit Behinderung müssen nichts dafür zahlen, wenn sie Mitglied in 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!