

AUSGABE 2/2022 | AUGUST 2022



Inhalt

Vorwort	Seite 02
Hauptthema	Seite 05
Aus dem Verband	Seite 13
Aus den Projekten	Seite 17
Aus den Selbsthilfegruppen	Seite 20
Dies & Das	Seite 22

IN EINFACHER SPRACHE

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

Das Haupt-Thema in diesem Heft ist Mitmischen. Das bedeutet: Menschen mit Behinderung sollen selbst von ihrem Leben berichten. Sie sollen selbst von ihren Ideen und Interessen erzählen. Und sagen, was ihnen wichtig ist. Unser großes Geburtstagsfest hat nun endlich stattgefunden. Es waren viele Mitglieder von der Lebenshilfe dabei. Das hat uns sehr gefreut. Und auch Politiker und Künstler haben mit uns gefeiert.

Es ist schön, dass uns so viele Menschen bei unserer Arbeit unterstützen.



Liebe Mitglieder,

zweimal haben wir unsere Lebenshilfe-Geburtstagsgala verschieben müssen. Aber am 17. Juli, einem strahlenden Sommertag, war es endlich soweit: Wir haben im Opernloft an der Elbe ein wunderbares Fest gefeiert. Ich habe mich sehr gefreut, so viele von Ihnen dort anzutreffen!

Anlass war der 60. Geburtstag der Hamburger Lebenshilfe und der 40. Geburtstag unserer "Tochter", dem Lebenshilfe-Werk. Also haben wir zusammen unseren "Hundertsten" gefeiert. Die Lebenshilfe lebt durch das Engagement ihrer Mitglieder. Die Geburtstagsgala war auch unser Dank an Sie. Endlich konnten wir Ihr Engagement für Menschen mit Behinderung in unserer Stadt gebührend feiern!

Ich hatte einige prominente Gäste eingeladen – und alle sind gekommen! Es gab Grußworte von der Bundestagsvizepräsidentin Aydan Özoguz, der Sozialsenatorin Melanie Leonhard und von dem Behindertenbeaufragten der Bundesregierung Jürgen Dusel. Aber am besten gefallen hat mir der Auftritt von Rolf Zuckowski. Rolf Zuckowski ist seit Jahrzehnten ein verlässlicher Freund und Förderer der Lebenshilfe. Am Ende hat er mit seinen Liedern die Veranstaltung richtig auf-gemischt. Gemeinsam mit unserem tollen Lebenshilfe-Chor hat er wunderbar musiziert. Ich glaube, das wird niemand so schnell vergessen!

Mein ganz besonderer Dank geht an unsere beiden großartigen Moderatoren Tanja Reuter und Alexander Wrusch, die beide Mitglied im Lebenshilfe-Vorstand sind. Alexander Wrusch ist Selbstvertreter in unserem Vorstand und hat gezeigt, dass Menschen mit Behinderung bei der Lebenshilfe in allen Bereichen eine tragende Rolle spielen.

Die Lebenshilfe bemüht sich, Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter und ihre Wünsche, Ideen und Interessen noch sicht- und hörbarer zu machen. Wie das gehen kann, erzählen Ihnen in dieser Ausgabe unser Selbstvertreter Alexander Wrusch, die Schülerin Hannah Kiesbye vom Campus Uhlenhorst und unser Mitglied Nikolas Gerlach, Praktikant eines Hotels in Portugal.

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre dieser "Moin!".

Herzlichst Ihr

Matthias Bartke



CoboStudio.Hamburg

Selbstvertretung: Wir vernetzen uns und wirken nach außen

Interview mit Alexander Wrusch

Du bist der Vertreter der Lebenshilfe Hamburg im sogenannten "Rat behinderter Menschen" der Bundesvereinigung der Lebenshilfe in Berlin. Was macht der Rat?

Der Rat kämpft für die Belange von Menschen mit Behinderung – er versucht, ihre Lage zu verbessern. Hierfür beschäftigt er sich mit vielen verschiedenen Dingen.

Was gibt es Neues aus dem Rat?

Es fand ein gemeinsamer Gremientag vom Rat behinderter Menschen und vom Rat der Eltern und Angehörigen statt. Hier gab es Workcafés zu verschiedenen Themen. Ich nahm an den Workcafés "Inklusive Kinderund Jugendarbeit" und "Werkstattentgelt" teil. Ein anderes wichtiges Thema beim letzten Treffen des Rats war: Die technische Ausstattung des Rats soll verbessert werden. Die Diskussionen zur Planung waren sehr, sehr interessant.

Wie oft reist du zu den Treffen des Rats nach Berlin?

Viermal im Jahr. Die letzten drei Treffen waren in Präsenz, vorher wegen Corona über Video. Das Problem dabei ist: Man kommt nicht so gut in Kontakt. Aber die letzten drei Male konnte man sich gut einen Eindruck darüber verschaffen, wie die Leute so sind.

Was heißt für dich "Selbstvertretung"?

Es bedeutet, die Belange von Menschen mit Behinderung zu vertreten. Ich bin ja selbst einer und als Selbstvertreter treibe ich meine Belange voran und auch die von anderen. Der Meilenstein im Einsatz der Lebenshilfe war ja die Abschaffung des Wahlrechtsausschlusses für Menschen mit Vollbetreuung. Da bin ich auch sehr froh drum.

Was sind deine weiteren Ziele oder Forderungen als Selbstvertreter?

Mein Herzensthema ist die Kinder- und Jugendarbeit und ich will auch mehr in die Lebenshilfe einbringen, dass es auch Pflegekinder mit Behinderung gibt und sie immer noch keinen Rechtsanspruch auf eine Familie haben. Das geht gar nicht, finde ich! Da wäre es wichtig, etwas in der Politik zu bewegen.

Außerdem finde ich es sehr wichtig, dass die Selbstvertretung technisch gut ausgestattet wird. Zum Beispiel ist ein E-Mail-Account für das Ehrenamt nötig zur Trennung des Ehrenamts von Privatem.

Wie findest du das Wort "Selbstvertretung"? Findest du, dass das Wort gut zu dem passt, was du machst? Ich merke, dass man das Wort sehr vielen erklären muss, die nicht so viel Berührungspunkte mit Menschen

I FBFNSHII FF NFWSI FTTFR

mit Behinderung haben. Denen muss man oft erklären, was man da genau macht - aber für mich passt das Wort ganz gut.

Auf der Mitgliederversammlung im November 2021 wurdest du auch in den Vorstand der Lebenshilfe Hamburg gewählt. Was sind deine Ziele für die Arbeit im Vorstand?

Noch mehr Selbstvertretung in Hamburg zu entwickeln. Sie wird hier ja gerade wiederbelebt. Ich möchte mich dafür einsetzen, Menschen mit Behinderung in eigenen Belangen zu schulen – darin, sich für sich und für andere einzusetzen.

Wie engagierst du dich noch?

In einer Partei. Aber ich habe kein aktives Amt.

Du bist auch in sozialen Netzwerken unterwegs. Warum findest du das als Selbstvertreter wichtig?

Man kann sich einfach viel schneller vernetzen. Und Corona zeigte uns: Man braucht die Technik, um informiert zu sein.

Was kann die Lebenshilfe Hamburg tun, um die Selbstvertretung weiter zu stärken?

Es sollte viele Veranstaltungen geben, auf denen Selbstvertreter zusammenkommen. Die Lebenshilfe Hamburg sollte fragen: Wo wollen Selbstvertreter Aufgaben übernehmen? Entscheidend wäre auch eine Freistellung vom Arbeitgeber für den Einsatz. Sonst stirbt das Ehrenamt irgendwann aus und das kann es auch nicht sein!

Wir bereiten zurzeit "Mitmischen Lebenshilfe Hamburg" vor, einen Podcast in Einfacher Sprache. Du bist mit dabei. Was erwartest du von dem Podcast?

Da bin ich einfach mal gespannt. Man kann bestimmt sehr viele interessante Leute kennenlernen und mit ihnen über Aktuelles diskutieren.

Meinst du, der Podcast kann ein gutes "Sprachrohr" für die Selbstvertretung sein?

Auf jeden Fall. Es ist wichtig für die Selbstvertretung, sich Hamburg- und deutschlandweit zu vernetzen und es ist auch für die Außenwirkung eine gute Idee – für die, die den Bezug zu Menschen mit Behinderung noch nicht so haben. So zeigen wir, dass Selbstvertretung in der Lebenshilfe gelebt wird.

Welche Themen findest du für "Mitmischen Lebenshilfe Hamburg" wichtig?

Ich bin überzeugt: Wenn man interessante Gesprächspartner hat, kommen die Themen von selbst!



Alexander Wrusch E-Mail: Alexander.Wrusch@LHHH.de

IN EINFACHER SPRACHE

Alexander Wrusch ist im Vorstand von der Lebenshilfe Hamburg. Er ist auch Selbstvertreter. Das bedeutet: Er setzt sich für das ein, was Menschen mit Behinderung wichtig ist. Als Selbstvertreter ist er für die Lebenshilfe Hamburg im Rat behinderter Menschen in Berlin. Dort kommen viele Selbstvertreter aus ganz Deutschland zusammen. Sie beraten: Was muss besser werden? Bei der Lebenshilfe Hamburg möchte er sich dafür einsetzen, dass es mehr Selbstvertreter gibt.

Mitreden und Gehör suchen

Wir machen Podcasts

Von Hanna Wöhrl

Wie können unsere Selbstvertreter:innen wirklich mitmischen und ihre Anliegen zur Sprache bringen? Diese Frage war der zündende Funke zu diesem Vorhaben: Wir machen Podcasts!

Die Vorbereitungen und Aufzeichnungen laufen nun auf Hochtouren. Bald ist es soweit: Die erste Kurzstaffel wird auf unserer Website LHHH.de veröffentlicht und über Spotify und Apple Podcasts erhältlich sein. Die Podcasts heißen: "Mitmischen Lebenshilfe Hamburg" und "Mitklang Lebenshilfe Hamburg".

Warum machen wir zwei Podcasts?

Das ist leicht zu erklären: "Mitmischen Lebenshilfe Hamburg" ist in Einfacher Sprache und "Mitklang Lebenshilfe Hamburg" ist in Schwerer Sprache. Denn die Themen der Lebenshilfe Hamburg interessieren viele. Und so wie manche Leute Internetseiten lieber in Leichter oder Einfacher Sprache lesen und andere lieber in Schwerer Sprache, bieten wir auch für die Ohren beides an.

Worum geht es in der ersten Kurzstaffel?

Die erste Staffel wird jeweils aus drei Folgen bestehen und unter dem Motto Teilhabe stehen. Somit wird es in beiden Podcasts um ähnliche, aber nicht um dieselben Themen gehen, da die jeweiligen Gestalter:innen selbst bestimmen.

Lassen Sie sich überraschen!



Hanna Wöhrl

Telefon: (040) 689 433-17

E-Mail: Hanna.Woehrl@LHHH.de



MITMISCHEN-PODCAST

LEBENSHILFE HAMBURG

"Mitmischen Lebenshilfe Hamburg" ist ein Sprachrohr der Selbstvertreter:innen in Einfacher Sprache. Bei unseren Selbstvertreter-Treffen kommen zahlreiche Themen auf den Tisch, die in diesem Podcast zur Sprache gebracht werden.



MITKLANG-PODCAST

LEBENSHILFE HAMBURG

"Mitklang Lebenshilfe Hamburg" ist in Schwerer Sprache. Hier werden Begriffe sowohl in ihrem Wesen und hinsichtlich ihrer Geschichte als auch unter dem Gesichtspunkt der Veränderbarkeit analysiert und innovative Themen diskutiert. Dieser Podcast ist ein begleitender "Mitklang" zum Selbstvertreter-Podcast.

Neu: Wir machen Podcasts

ht zwei Podcasts. en über
s Gespräch e heißen: Hamburg nburg
urg rache.
nburg r. Behinderung.
en vom Podcast ist:



Mitklang Lebenshilfe Hamburg

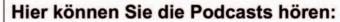
Der Podcast ist in Schwerer Sprache.

Er ist für Leute,

die lieber Schwere Sprache mögen.

Das Thema von den ersten Folgen

ist auch Teilhabe.



 Internet-Seite von der Lebenshilfe Hamburg: www.LHHH.de



Spotify

Apple Podcasts

Das sind Angebote im Internet

für Musik und Podcasts.



Haben Sie Fragen?

Oder möchten Sie beim Podcast mitmachen?

Ansprech-Person: Hanna Wöhrl

Telefon: 040 - 689 433 17

E-Mail: Hanna.Woehrl@LHHH.de

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

Bild Mikrofon: www.flaticon.com, Logos: © LoboStudio.Hamburg



Der Campus Uhlenhorst

Anders lernen

Von Hannah Kiesbye

Ich besuche den Campus Uhlenhorst. Ich habe gerade den Schulbereich beendet und wechsel jetzt in den Berufsbildungsbereich.

Der Campus Uhlenhorst ist eine Schule für Jugendliche mit Lernbesonderheit. Am Campus kann man die 11. und 12. Klasse machen, und wenn man möchte, kann man auch den Berufsbildungsbereich (BBB) am Campus absolvieren.

Wenn man im Schulbereich ist, gibt es verschiedene Kurse, zum Beispiel:

- Den Kurs Alltagstraining: In dem lernt man alles, was man im Alltag so braucht, z.B. Essen bestellen, Leute ansprechen (nach der Uhrzeit fragen) und noch vieles mehr.
- Den Tanzkurs. Wir fangen meistens mit Disco an, dann tanzen wir unsere Choreos, die wir im Tanzkurs gemeinsam entwickelt haben. Wir machen auch verschiedene Tanzspiele, wie z.B. Stopptanz oder Spiegeltanz und haben einfach Spaß.

Wir haben zwei Tage in der Woche, wo wir in Profilen arbeiten. Montags haben wir erst noch Wochenplan (Deutsch und Mathe) und dann den halben Tag Profil. Dienstags haben wir den ganzen Tag Profil. Es gibt fünf Profile, zwischen denen wir auswählen können:

- Hauswirtschaft (HWS)
- Handwerk
- Garten- und Landschaftsbau (GaLa)
- Fachpraxis Sozialpädagogik (FSP)
- Digital und kreativ

In Hauswirtschaft lernt man z.B. den Umgang mit der Waschmaschine. Wir sammeln die Wäsche, Handtücher und Lappen aus dem Gastro-Bereich ein, bringen das in den Keller, waschen die Wäsche, hängen diese anschließend auf, bügeln oder mangeln sie manchmal, legen die Sachen zusammen und verteilen die Wäsche wieder. In Handwerk lernt man den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen (z.B. Hammer, Laubsäge) und wie man aus Holz Sachen bauen kann.

Im GaLa-Profil lernt man den Umgang mit dem Rasenmäher, mäht den Rasen, begießt die Campus-Hochbeete und macht andere Gartenarbeiten.

In FSP gehen die Teilnehmer zu den Kooperationspartnern, mit denen wir zusammenarbeiten. Eine Gruppe geht zu "Pflegen und Wohnen" ins Altenheim in der Nähe vom Campus und macht was mit den Senioren. Die andere Gruppe geht zur Kita "Eulennest" in der Finkenau und macht was mit den Kindern.

In Digital und Kreativ lernt man den Umgang mit dem Computer und dem Tablet und nimmt zum Beispiel Geräusche auf. Wochenplan hat man nur im Schulbereich. Das ist Mathe und Deutsch. Man bekommt jede Woche montags einen neuen Wochenplan. Du kannst dir aus den Mathe- und Deutsch-Materialien aussuchen, was du machen möchtest. Das, was du gemacht hast, wird am Ende der Stunde in den Wochenplan eingetragen.

Ich habe einen Praktikums-Lerncoach, der mich in den Praktika begleitet. Ich habe im Schulbereich verschiedene Praktika gemacht. Ich war im Kindergarten, bei einer Filmproduktions-Gesellschaft, beim Theater ("Meine Damen, meine Herren" von Barner16) und bei der Lebenshilfe Hamburg. Gern hätte ich noch andere Praktika gemacht, aber es war Corona.

Im Berufs-Bildungs-Bereich (BBB) guckt man dann schon viel mehr in Richtung Beruf. Man ist noch am Campus, geht aber zu Langzeitpraktika in verschiedene Betriebe, die man gerne ausprobieren möchte. Ich bin sehr gespannt, was im BBB auf mich zukommen wird und ob ich einen guten Beruf finden werde.

Hintergrundinfo:

Der CAMPUS UHLENHORST ist eine Kooperation von Bugenhagenschulen, Alsterarbeit gGmbH und Kesting-Fischer Stiftung.

https://www.campus-uhlenhorst.de/



IN EINFACHER SPRACHE

Hannah Kiesbye geht zum Campus Uhlenhorst. So heißt die Schule für Jugendliche, die anders lernen. Dort kann man die 11. Und 12. Klasse machen. Und sich danach auf einen Beruf vorbereiten.

Arbeiten in Portugal

Ein besonderes Praktikum

Unser Mitglied Nikolas Gerlach hat ein dreiwöchiges Praktikum in einem Hotel absolviert. Das Besondere daran: Das Hotel liegt in der Stadt Porto in Portugal. Ermöglicht wurde diese außergewöhnliche Erfahrung durch die Begleitung der Hamburger Arbeitsassistenz, gefördert von einem Erasmusplus Projekt der Europäischen Union und Valuable Network.

Wir haben Nikolas Gerlach zu seinem Praktikum interviewt.

Was hast Du im Hotel gemacht?

Die erste Woche habe ich im Houskeeping Betten ab und bezieht. Staubwischen und Saugen dazu gehört. In der zweiten Woche habe ich im Bereich Bar gearbeitet. Und in der Vorbereitung von Meetings: Tischdecken und die Getränke einsortieren und selber mixen. Und im Service mit den Hotelgästen bedienen.

Wieviel Stunden hast Du am Tag gearbeitet?

In Housekeeping von 9.30 Uhr bis 14.00 Uhr und im Bereich Service von 9.30 bis 12.00 Uhr und in der Bar ab 15.30 Uhr bis 19.00 Uhr.
Am Wochenende war frei.

Was hast Du in Deiner Freizeit gemacht?

In unser Freizeit haben wir zusammen mit Alexandra Wittenberg und Niklas Lüdtke (Hamburger-Arbeitsassistenz) viele tolle Ausflüge gemacht und Besuche in Kirchen und Museum und Vieles mehr. Und Strände haben wir gesehen mit viel Sonnenschein.

Was hat Dir besonders gefallen?

Einfach ein Traum und das lohnt sich sehr gut weiter zu empfehlen. Mir hat es so sehr gefallen und hat mir Spaß gemacht.



Infoabende BTHG

Was ist praktisch wichtig?



Wir laden Sie herzlich zu einem Infoabend zum Bundesteilhabegesetz (BTHG) mit Prof. Dr. Dr. Bernzen ein. Thema ist die Umsetzung des neuen Teilhaberechts.

- Wie können Menschen mit Behinderung Leistungsangebote mitverhandeln?
- Wie geht es mit der Eingliederungshilfe und Pflege weiter?

Zu diesen und weiteren Fragen gibt Herr Prof. Dr. Dr. Bernzen eine Einführung. Im Anschluss daran ist Zeit für Austausch und Diskussion mit den Teilnehmer:innen.

Herr Prof. Dr. Dr. Bernzen ist Mitglied des Bundesvorstands der Lebenshilfe, berät und vertritt Dienste und Einrichtungen der Lebenshilfe zu Entgelt-und Leistungsvereinbarungen, beteiligt sich an der Entwicklung von Landesrahmenverträgen und engagiert sich bei der Lebenshilfe Hamburg.

- Wie können Menschen mit Behinderung ihren Hilfebedarf beschreiben?
- Was passiert in der Hilfeplanung?

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir gleich drei Infoabende an.

Wann: Montag, 19. September 2022, 19.00-21.00 Uhr

Mittwoch, 21. September 2022, 19.00-21.00 Uhr (Mit Übersetzung in Leichter Sprache)

Donnerstag, 29. September 2022, 19.00-21.00 Uhr

Wo: Geschäftsstelle der Lebenshilfe Hamburg, Stresemannstr. 163, 22769 Hamburg

Wichtig: Teilnehmerbeitrag: 5,00 €

Die Veranstaltung ist für Mitglieder der Lebenshilfe Hamburg kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich vorher an.



Ulrike Stüve

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

Wir laden alle ein:

21. September 2022: Info-Abend zum BTHG

mit Behinderung. leben.

Was ist das BTHG?

Ab 1. Januar 2020 gilt ein neues Gesetz:

Das Bundes-Teilhabe-Gesetz.

Die Abkürzung ist BTHG.

Durch das Gesetz ändert sich viel für Menschen

Besonders dann, wenn sie in einer Einrichtung

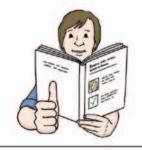




Haben Sie Fragen zum BTHG?

Dann kommen Sie zu unserem Info-Abend. Herr Bernzen ist an dem Abend da. Er ist Anwalt. Und er weiß viel über das BTHG.

Sie können ihn alles fragen.



Der Info-Abend ist in Leichter Sprache.

 Jeder kann kommen. Bitte melden Sie sich vorher an.



Info-Abend zum BTHG:

Mittwoch, 21. September 2022



Beginn: 19:00 Uhr

Ende: 21:00 Uhr

Comment of the commen	Adresse: Lebenshilfe Hamburg Stresemannstraße 163
	22769 Hamburg
	Die Lebenshilfe ist in der Neuen Flora: Das große Musical-Haus an der Holstenstraße.
	Die Haltestelle heißt: S Holstenstraße. Der S-Bahnhof hat einen Fahrstuhl. • S-Bahn-Linien zu S Holstenstraße: S11, S21, S31 Bus-Linien zu S Holstenstraße: M3, M20, M25
5	Der Info-Abend ist für Mitglieder von der Lebenshilfe kostenlos. • Wenn Sie kein Mitglied sind, müssen Sie 5 Euro bezahlen. Bitte melden Sie sich vorher an.
	Info und Anmeldung: Ansprech-Person: Ulrike Stüve Telefon: 040 – 689 433 11 • E-Mail: Ulrike.Stueve@LHHH.de

Unser Vorstand stellt sich vor

Heute: Reinhard Schulz



Wie sind Sie zur Lebenshilfe gekommen?

Durch meine beruflichen Kontakte zu Axel Graß-mann, der anregte, meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen nach meiner aktiven Zeit als langjähriger Geschäftsführer der alsterarbeit gGmbH im Vorstand der Lebenshilfe Hamburg einzubringen.

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

Als sogenanntes Geschwisterkind bin ich mit meinem schwerstmehrfach behinderten Bruder aufgewachsen, der schon seit vielen Jahren Wohn- und Assistenzangebote durch die Lebenshilfe Erlangen erhält. Beruflich habe ich über viele Jahre das Thema "Teilhabe am Arbeitsleben" für Menschen mit Behinderung hier in Hamburg mitgestaltet und konzeptionell weiterentwickelt.

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

Mir ist wichtig, dass mit meinem Tun die Selbstvertretungskompetenzen der Menschen, die mit einer Behinderung leben, gestärkt und Barrieren, die ein inklusives Miteinander auf Augenhöhe behindern, stetig bearbeitet und reduziert werden.

Warum wollen Sie im Vorstand mitmachen?

Der Vorstand der Hamburger Lebenshilfe ist ein gutes Gremium, um auf dem Weg zu einem besseren inklusiven Miteinander politisch und gesellschaftlich Einfluss zu nehmen und unserem Anliegen als Landesverband der Lebenshilfe hier in Hamburg wahrnehmbar Gehör zu verschaffen.

IN EINFACHER SPRACHE

Reinhard Schulz ist seit November 2021 im Vorstand von der Lebenshilfe Hamburg. Er war vorher viele Jahre Geschäftsführer bei Alsterarbeit.. Ihm ist wichtig, dass Menschen mit Behinderung mehr in Politik und Gesellschaft gehört werden.

Neue Mitarbeiterin

Verstärkung für die Teilhabe-Beratung



Olga Brecht

Seit dem 1. Juli 2022 arbeite ich bei der Lebenshilfe Hamburg. Hier unterstütze ich die Kolleg:innen bei der Teilhabeberatung (EUTB). Als Angehörige von Menschen mit Behinderung freue ich mich über die Chance, bei der Lebenshilfe in diesem Projekt mitzuarbeiten, um auch anderen Menschen zu helfen. In meiner Freizeit mache ich gerne Yoga und

spiele Violine. Ich verbringe gern viel Zeit mit meiner Familie und erkunde die Natur. Jetzt freue ich mich bei der Lebenshilfe dabei zu sein.

IN EINFACHER SPRACHE

Olga Brecht ist neu bei der Lebenshilfe Hamburg. Sie arbeitet in der Teilhabe-Beratung.

Glücklich

AKTON MENSCH



Das Projekt "Leichte Gesundheits-App" wird gefördert durch die Aktion Mensch und die Techniker Krankenkasse Hamburg.

Eine "leichte" Gesundheits-App

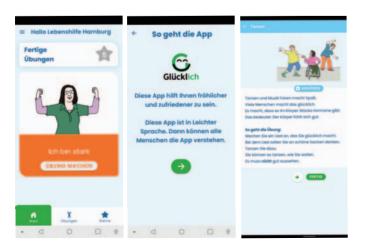
Seit einigen Jahren werden sogenannte Gesundheits-Apps immer beliebter. Sie sollen zu einer gesünderen Lebensführung animieren oder bei der Umsetzung begleiten. Das Problem: Diese Apps sind oft teuer, schwer verständlich und schlecht zu bedienen. Gute Angebote für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen gibt es nicht. Das wollen wir ändern. Zusammen mit dem Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) entwickeln und testen wir im Rahmen eines Projekts die "leichte" Gesundheits-App "Glücklich" für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen.

Was ist das Besondere an "Glücklich"?

Die "Glücklich"-App ist ganz besonders. Sie ist einfach zu bedienen und in Leichter Sprache, sodass alle Menschen sie gut benutzen können. Die App ist kostenlos und anonym. Ein Benutzerkonto wird nicht benötigt, es gibt keine Werbung und die App ist für alle Menschen gut. Jeden Tag gibt es eine kleine verhaltenstherapeutische Übung. Die Übungen sollen depressive Verstimmungen reduzieren und das Selbstwertgefühl stärken. Hauptzielgruppe der App sind Menschen mit Lern- und geistigen Behinderungen ab 18 Jahren, die unter mangelndem Selbstwertgefühl und/oder depressiven Verstimmungen leiden.

Was machen wir aktuell?

Einen Prototyp der App gibt es bereits. Uns ist wichtig, dass Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen die



App auch wirklich nutzen können. Deshalb testen verschiedene Menschen die App, bevor sie final veröffentlicht wird. Wir wollen wissen: Wie finden Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen die App? Funktioniert alles richtig? Sind die Übungen gut verständlich? Sind die Texte motivierend? Nach diesen Tests überarbeiten wir die App.

Wie geht es weiter?

Wenn die App fertig ist, kann sie kostenlos über die App-Stores runtergeladen und benutzt werden. Im weiteren Projektverlauf erfolgt noch eine Studie zur Wirksamkeit der Gesundheits-App. Über die Ergebnisse berichten wir dann selbstverständlich in der MOIN!

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

IN EINFACHER SPRACHE

Bald gibt es eine neue App für das Handy: Die "Glücklich"-App. Sie ist für Menschen, die häufig traurig sind. Sie ist einfach zu bedienen und in Leichter Sprache. Die App ist kostenlos und anonym. Jeden Tag gibt es eine kleine Übung. Die Übungen sollen die Stimmung verbessern und helfen, dass man sich besser fühlt.

Die App ist noch nicht fertig. Aber Sie können die App testen.

Melden Sie sich bei uns!

Wir wollen das Internet leichter machen. Machen Sie mit?

Liebe Leser,

wir arbeiten im Projekt Leicht Online.

Das Projekt hat eine Internet-Seite: www.LO.LHHH.de

Wir brauchen Ihre Hilfe im Projekt.



Im Projekt geht es um das Thema Internet

Viele Menschen können Internet-Seiten schlecht benutzen, weil es Hindernisse gibt.

Zum Beispiel:

- Die Texte sind zu schwer.
- Es sind zu viele Dinge auf der Internet-Seite.

Das wollen wir ändern.



Wir wollen herausfinden:

- · Welche Hindernisse es auf Internet-Seiten gibt.
- Wie man eine Internet-Seite besser machen kann.

Darum testen wir Internet-Seiten.



Wir brauchen Ihre Hilfe: Machen Sie mit

- Interessieren Sie sich f
 ür das Internet?
- Sagen Sie gerne Ihre Meinung?
- · Haben Sie eine Lern-Behinderung?

Dann laden wir Sie ein:

Wir möchten mit Ihnen zusammen Internet-Seiten testen.



Was passiert bei den Tests?

- Wir prüfen Internet-Seiten am Computer.
 Oder auf dem Handy.
- Wir prüfen,
 ob es Hindernisse gibt.
- Wir reden über die Internet-Seiten:
 Was gut ist und was schlecht ist.



Dazu brauchen wir Ihre Hilfe:

Ihre Meinung ist wichtig.

Wann sind die Tests?

- Wir machen mit jedem Teilnehmer einen Termin.
- Die Termine sind in den nächsten Monaten: Von August bis Dezember.



- Der Termin dauert etwa eine Stunde.
- Wir suchen einen Termin, der gut für Sie passt.

Tipp: Die Tests sind in Ihrer Freizeit. Aber Sie bekommen ein wenig Geld.

Das nennt man: Aufwands-Entschädigung.



Wollen Sie mitmachen? Oder haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich bei mir: Ich freue mich.



Ansprech-Person:

Britt Jensen

Telefon: 040 - 689 433 18

E-Mail: Britt.Jensen@LHHH.de



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







Barfuß im Park

Die Wilde 13 auf Abenteuertour

Von Natalia Knyazeva

An einem sehr schön sonnigen Tag machten wir einen Ausflug in den Barfußpark Egestorf. Nach der Ankunft haben wir direkt unsere Schuhe von den Füßen geschmissen – und ab ging die wilde Tour! Start war in einem kleinen Bach. So gab es gleich die erste Abkühlung bis an die Knöchel. Mutig ging es weiter über diverse Untergründe (Kieselsteinchen und Kork können echt piksen!). Über die Dschungel-Hängebrücke liefen wir alle hintereinander auf die andere Seite.

Fühlen und riechen

Einige Stationen weiter machten wir eine kleine Rast. Dann erlebten wir eine Salzhöhle. Anschließend folgte ein Parcours, wo wir "fühlen und riechen" durften. Nach einer kulinarischen Stärkung mit kühlen Getränken ging es erneut auf Erkundungstour.

Lehm und Matsch und viel Freude

Mit viel Freude marschierten wir durch Lehm, Matsch und Pfützen. Wir erreichten einen schönen Feldweg und genossen die Natur. Müde, aber glücklich ging es zurück über den kleinen Bach, in dem wir noch mal unsere Füße abkühlten, und schließlich zur Waschstation. Die Wilde 13 hatte einen wunderbaren Tag und freut sich bereits auf die nächsten Ausflüge. In diesem Sinne viele Grüße von uns!

Wir suchen Verstärkung:

Haben Sie Lust, die Wilde 13 auf Ausflügen zu begleiten? Möchten Sie sich 1-2 Mal im Monat mit uns in Poppenbüttel treffen? Wir freuen uns auf Sie!



Ulrike Stüve

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

IN EINFACHER SPRACHE

Die Wilde 13 ist eine Gruppe für junge Erwachsene. Sie treffen sich alle zwei Wochen und unternehmen etwas gemeinsam. Manchmal machen sie auch Ausflüge am Wochenende. Möchtest Du mitmachen? Dann melde Dich gern.



Silber gewonnen

Erfolgreiches Turnier mit der Hockey-Nationalmannschaft

Stefan Schlehahn und Johnny Nyguen von den Hockies sind mit dem deutschen Special-Hockeyteam nach Twente gefahren. Dort fanden die Special Olympics National Games der Niederlande statt.

Von Stefan Schlehahn

Am Freitag, den 10.06.22 sind Johnny und ich zum Länderspiel nach Twente gestartet.

Es war aufregend das erste Mal allein mit dem Zug zufahren.

In Münster wurden wir von Paul (Torwarttrainer) abgeholt. Mit dem Auto ging es weiter nach Twente. Als wir angekommenen sind, mussten wir etwas auf die Anderen warten. Dann haben wir unsere Betten bezogen. Wir haben in Blockhäusern gewohnt. Für die Spiele haben

wir neue Sportsachen bekommen. Wir mussten uns auch gleich umziehen. Nach dem Essen fuhren wir mit dem Bus ins Stadion. Wir sind dann Länderweise eingelaufen. Unsere Mädels haben das Deutschlandschild getragen. Dann wurde das Feuer angezündet und es gab eine tolle Feier. Samstag und Sonntag gab es viele Spiele. Wir haben eine Silbermedaille gewonnen. Es war anstrengend, aber sehr schön.



...und noch eine Medaille

Die 5. Herren-Fußballmannschaft siegreich



Die Inklusionsmannschaft vom Bramfelder SV hat bei den nationalen Special Olympics Berlin im Juni die Goldmedaille gewonnen. Was für eine tolle Leistung! Herzlichen Glückwunsch!

Bramtelder

Aufschlag, Satz und Sieg

Tennis für alle bei SCALA

Von Annika Künzel

Verschiedene Vereine in Hamburg bieten inklusive Sportkurse an. Das Projekt "Wir gehören dazu" von Special Olympics Deutschland e. V. unterstützt Sportvereine, die sich inklusiv öffnen möchten oder dies bereits tun. Der SC Alstertal-Langenhorn (SCALA) bietet beispielsweise inklusives Tennis und Ballspielkurse an. Weitere inklusive Angebote wie Zumba im Sitzen und Fußball für Kids sind am Anlaufen.

Ihr habt Lust, euch ein bisschen zu bewegen und neue Leute kennenzulernen? Guckt einfach mal vorbei! Noch unsicher? Dann kommt zum Aktionstag für ALLE am Sonntag, 21. August 2022, zur SCALA-Tennisanlage in Langenhorn und probiert euch in verschiedenen Sportarten aus. Es gibt auch einen Fahrservice. Wir freuen uns auf euch!

Mehr Informationen im Internet: https://scala-sportclub.de/sportangebot/inklusion/

Oder

Telefon: (040) 300 629 90

Hier findet der Aktionstag statt:

SCALA-Tennisanlage Beckermannweg 25 22419 Hamburg





IN EINFACHER SPRACHE

SCALA ist ein Sportverein in Hamburg. Dort können Menschen mit Behinderung Sport machen. Zum Beispiel Tennis und Ballspiele. Am Sonntag, 21. August 2022 gibt es einen Aktions-Tag. Da kann man Vieles Ausprobieren. Es gibt auch einen Fahrservice.

Rätselspaß

Macht mit!

Auch in diesem Sommer gab es wieder unsere Ferien-Freizeit-Wochen für alle, die von unserem Betreuungsdienst begleitet werden. Einer der vielen schönen Ausflüge führte zur Freiwilligen Feuerwehr Hoisbüttel. Dort ist das Foto entstanden, in das wir 5 Fehler eingebaut haben. Im ersten Moment glaubt man, die Fotos sind gleich. Aber auf dem unteren oder rechten Foto fehlen Dinge. Oder sie sind verändert. Vergleicht beide Fotos ganz genau: Findet Ihr alle Fehler? Tipp: Kreist die Fehler im unteren Bild einfach mit einem roten Stift ein! Die Auflösung gibt es im nächsten Heft. Viel Spaß!





Auflösung aus dem letzten Heft

Das Lösungswort lautete: HAMBURG









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

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 (Zertifikatskurs Baustein 1): Der Einstiegskurs für alle.

Termin 1: 6. + 8. September 2022 Termin 2: 25. + 27. Oktober 2022 Termin 3: 5. + 7. Dezember 2022

■ Aufbaukurs Leichte Sprache (Zertifikatskurs Baustein 2): Hier brauchen Sie Vorwissen aus unserem Einstiegskurs.

Termin 1: 29. Sept. + 5. Okt. 2022 Termin 2: 22. + 24. November 2022

■ Textwerkstatt Leichte Sprache (Zertifikatskurs Baustein 3): Wir arbeiten an Ihren Texten.

Termin 1: 18. Oktober 2022 Termin 2: 15. November 2022 Termin 3: 12. Dezember 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: 2. November 2022

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

Termin: 12.09.2022, 15:00 – 16:00 Uhr

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



Information und Anmeldung:

Susanne Zornow Berit Wegner Maurice Heizenreder Telefon: (040) 689 433-12

E-Mail: LS@LHHH.de





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

In unserem Projekt ZuFlucht möchten wir das Beratungsangebot für Menschen mit Behinderung aus der Ukraine ausbauen: Informationen über die gesundheitliche und soziale Versorgung wie auch tatkräftige Unterstützung in unserem Land stehen dabei im Mittelpunkt. Für eine gelungene Kommunikation müssen Sprach-

mittler:innen und Dolmetscher:innen eingesetzt werden. Dies ist mit hohen Kosten verbunden. Deshalb bitten wir Sie: Unterstützen Sie uns mit einer Spende, damit wir Betroffenen aus der Ukraine bestmöglich helfen können.



Unser Spendenkonto:

IBAN: DE03 2005 0550 1072 2110 12

BIC: HASPDEHHXXX Hamburger Sparkasse

Gern senden wir Ihnen auf Wunsch eine Spendenbescheinigung zu.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



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

Telefax: (040) 689 433-13

Zentrale: (040) 689 433- 0

E-Mail: info@lebenshilfe-hamburg.de Internet: www.lebenshilfe-hamburg.de

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:

- O Einzelmitgliedschaft (Jahresbeitrag 72,00 €)
- O Doppelmitgliedschaft (Jahresbeitrag 72,00 € inklusive Zweitmitglied, nur ein Stimmrecht)
- O 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:
GebDatum:	GebDatum:
Straße, Hausnummer.:	Straße, Hausnummer.:
Postleitzahl, Ort:	Postleitzahl, Ort:
Telefon:	Telefon:
E-Mail:	E-Mail:
O Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters	O 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:

O SEPA-Lastschrift: Wir buchen Ihren Beitrag und den ggf. angegebenen zusätzlichen

Spendenbetrag von Ihrem Konto ab, wenn Sie das SEPA-Lastschrift-

mandat 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

O 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.





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

Mitgliederjubiläen

Wir danken für langjährige Verbundenheit mit der Lebenshilfe Hamburg

55 Jahre: Vera Aschenbrenner, Kurt Schlicht

50 Jahre: Peter Budweg

45 Jahre: Günther Miehlich, Klaus Pokoiewski, Silke Tedsen

40 Jahre: Gesa Bathke, Ursula Nirandorn 35 Jahre: Bärbel Garcia-Nieto, Rainer Gerlach

30 Jahre: Hans Hagemann

25 Jahre: Holger Hosner, Andrea Lübbe

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

Sie möchten uns unterstützen? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf!



Ulrike Stüve

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

Impressum des Newsletters:

Herausgeber:

Lebenshilfe Hamburg e.V.

Redaktion:

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

Lektorat:

Inken Kahlstorff

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.





f 🛂 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.

Hamburger Sparkasse IBAN: DE 0320 0505 5010

7221 1012 BIC: HASPDEHHXXX

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!