

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

# MOIN!

AUSGABE 3/2023 DEZEMBER 2023



HAUPTTHEMA

Besser zusammen



**Lebenshilfe**  
Hamburg

# Inhalt

Vorwort .....	3
<b>Hauptthema: Besser zusammen</b>	
Inklusion – was verbirgt sich eigentlich dahinter? .....	5
Stimmen aus der Lebenshilfe Hamburg .....	7
Mit der Lebenshilfe Hamburg durchs Leben .....	8
Spenden-Aktion für die Lebenshilfe (in Leichter Sprache) .....	10
<b>Aus dem Verband und vom Hamburger Lebenshilfe-Werk</b>	
Gemeinsam gegen Gewalt – Fachtag zur Gewaltprävention .....	12
Bewohnerrat – Mitsprache in der Wohngemeinschaft .....	13
Eine neue Lern-Welt .....	14
Wir haben viele Aufgaben für Sie .....	16
Manege frei! .....	19
<b>Aus dem Betreuungsdienst</b>	
Neu im Team .....	20
<b>Aus den Selbsthilfegruppen</b>	
Migration und Behinderung .....	21
Was kann da noch kommen? .....	26
<b>Aus den Projekten</b>	
Digitaler Fortschritt für Alle .....	22
Mach mit im Internet-Club (in Leichter Sprache) .....	24
Die Glücklich-App ist da! .....	28
<b>Dies &amp; Das</b>	
Reporter Inklusiv .....	29
Inklusionsbeirat Nord .....	30
Bürgerfest in Berlin .....	31
Die Prüfungs-Gruppe am Campus Uhlenhorst (in Leichter Sprache) .....	32
Termine BLS .....	35
Jede Spende hilft! .....	36
Rätselspaß .....	39
Mitgliederjubiläen .....	40

## 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 „Besser zusammen.“ So heißt auch die große Spenden-Aktion vom NDR. In diesem Jahr werden Spenden für die Lebenshilfen in Norddeutschland gesammelt. Vom 4. bis zum 15. Dezember können Sie im Fernsehen und im Radio viele Berichte über Menschen mit Behinderung sehen und hören. Wir freuen uns, dass auch wir zeigen können, was wir für tolle Projekte machen. Ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

# Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Lebenshilfe Hamburg,

einfach unfassbar, schon steht sie wieder vor der Tür: die vorweihnachtliche Zeit. Und dieses Jahr wird sie für uns als eine der Lebenshilfen Norddeutschlands bestimmt alles andere als besinnlich! Aber Sie können mir glauben: In diesem Fall ist dies eine überaus freudige Begebenheit. Die Benefiz-Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ des Norddeutschen Rundfunks wirft ihren riesigen Schatten voraus.

Schon lange leisten wir Lebenshilfen einen wertvollen Beitrag für die Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit geistiger und schwerst-mehrfacher Behinderung. Es freut uns sehr, dass wir in diesem Jahr dank der genannten Aktion die Gelegenheit haben, dies vielen Menschen zu zeigen. Und sie von unserer Sache zu überzeugen. Unter dem Motto „Besser zusammen! Der NDR mit der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung“ werden bis Ende Januar 2024 Spenden eingesammelt, um große und kleine Projekte der norddeutschen Lebenshilfen zu unterstützen. Selbstverständlich sind auch wir Hamburger mit von der Partie. Auf diese Weise werden auch die von uns unterstützten Menschen profitieren.

In der Zeit vom 4. bis zum 15. Dezember können Sie in zahlreichen Kampagnen des NDR erleben, wie breitgefächert und bunt das Angebot der Lebenshilfen ist. Ebenso wie in der aktuellen MOIN! unserer Lebenshilfe Hamburg. Auch hier können Sie sich (wieder einmal) ein Bild davon machen, dass Inklusion unsere DNA ist, wie wir dies leben und erlebbar machen. So ist es mir eine große Freude, Ihnen dieses Mal nicht nur viel Spaß beim Schmöckern, sondern auch beim Schauen und Hören der vielen Aktionen im Programm des NDR zu wünschen!

Natürlich möchte ich an dieser Stelle nicht versäumen, Ihnen eine wundervolle Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr zu wünschen. Und Ihnen herzlich für Ihre unverbrüchliche Treue und Unterstützung zu danken!

Herzlichst  
Ihr

Matthias Bartke





# Inklusion

## Was verbirgt sich eigentlich dahinter?



Quelle: Aktion Mensch

### Von Natascha Dönges

Inklusion ist viel mehr als ein Wort aus dem Lateinischen: Hinter den Begriffen „Miteinbezogenheit“, „Einschluss“ oder „Dazugehören“ verbirgt sich eine weitreichende Idee von gesellschaftlichem Miteinander. Es bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazugehört und mitmachen darf – in allen Bereichen des Lebens. Inklusion fängt also schon im Kindergarten an, geht in der Schule weiter und reicht bis ins Arbeitsleben. Es betrifft aber auch die Lebensbereiche Wohnen und Freizeit und alles, was diese miteinander verbindet: Mobilität, Informationsaustausch und Kommunikation, politische Mitgestaltung ... Tatsächlich betrifft Inklusion nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern alle Menschen –unabhängig davon, wie die Person aussieht, woher sie kommt, welche Sprache sie spricht, woran sie glaubt und so weiter.

### Wie sieht die Rechtslage aus?

Wenn von Inklusion im Zusammenhang mit Menschen mit Behinderung die Rede ist, wird häufig Bezug genommen auf die UN-Behindertenrechtskonvention „Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen“ (2009). In diesem internationalen Vertrag haben sich die unterzeichnenden Länder weltweit verpflichtet, Menschen mit Behinderung nicht zu benachteiligen. Auch Deutschland hat

diesen Vertrag unterschrieben und sich damit zu dessen Zielen bekannt:

- Selbstbestimmung: Jeder Mensch darf selbst entscheiden, wie er beispielsweise leben oder was er arbeiten möchte.
- Teilhabe: Jeder Mensch hat das Recht, an sämtlichen Bereichen des Lebens teilzunehmen.
- Gleichstellung: Menschen mit Behinderung sollen wie alle Menschen leben können.

In Deutschland selbst finden sich die Rechte von Menschen mit Behinderung in verschiedenen Gesetzen wieder. Zum Beispiel:

- Grundgesetz, wonach niemand aufgrund seiner Behinderung benachteiligt werden darf (Artikel 3 GG).
- Allgemeines Gleichstellungsgesetz (AGG), auch Antidiskriminierungsgesetz genannt, da es eine Benachteiligung von Menschen aufgrund ihrer Behinderung, Herkunft, Religion, ihres Alters etc. verbietet.
- Bundesteilhabegesetz (BTHG), welches das Teilhaberecht modernisieren und Menschen mit Behinderung zu mehr Teilhabe und individueller Selbstbestimmung verhelfen möchte.

Dazu kommen zahlreiche weitere Gesetze. Sie beinhalten zum Beispiel die staatlichen Unterstützungsangebote, damit das Recht auf Teilhabe auch wahrgenommen werden kann. Dazu gehören das Gesetz zur Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung (SGB IX), das Gesetz zum Bürgergeld bzw. zur Grundsicherung für Arbeitsuchende (SGB II) und das Gesetz zur Sozialen Pflegeversicherung (SGB XI). Sie bieten unter anderem das Instrumentarium für die gleichberechtigte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben wie beispielsweise das Recht auf technische Hilfsmittel, persönliche Assistenz oder Eingliederungshilfe-Leistungen.

### Wie wird Inklusion in Deutschland umgesetzt?

Auch wenn zwischenzeitlich – insbesondere rechtlich gesehen – viel erreicht worden ist: Damit Menschen mit Behinderung ihr Leben so leben können, wie sie es sich wünschen, gibt es nach wie vor noch einiges zu tun. Um Inklusion wirklich (endgültig) umzusetzen, muss sie das Denken und Handeln aller gesellschaftlichen Akteure bestimmen. Deswegen gibt es viele Organisationen und Gruppen, die sich für eine Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung einsetzen. Die Aktivitäten reichen von direkter Hilfe zur Bewältigung des Alltags bis hin zur Gestaltung des Zusammenlebens. Unter direkter Hilfe verstehen sich vor allem Angebote wie Wohneinrichtungen oder ambulante Eingliederungshilfe-Leistungen, Beratungsstellen, Schulbegleitung oder Beschäftigungsmöglichkeiten. Über Lobby-Arbeit versuchen verschiedene Akteure, Einfluss auf die Ausgestaltung des gesellschaftlichen Zusammenlebens zu nehmen und die Teilhabesituation von Menschen mit Behinderung weiter zu verbessern.

### Welchen Beitrag leisten die Lebenshilfen?

Die Lebenshilfe Hamburg wie auch die Lebenshilfe-Organisationen bundesweit mischen in Sachen Inklusion tatkräftig mit. Im Schwerpunkt widmen sie sich traditionell den Belangen von Menschen mit geistiger und schwerst-mehrfacher Behinderung. Das Potpourri ihrer Aktivitäten und Leistungsangebote ist breit gefächert – und orientiert sich stets unmittelbar an den Bedarfen der Betroffenen. Vor allem die Lebenshilfen vor Ort bekommen unmittelbar die kleinen und großen Wünsche und Unterstützungsbedarfe mit. Diese können als Wunsch nach Teilnahme an Veranstaltungen oder Angeboten der Freizeitgestaltung unmittelbar greifbar sein oder sie haben einen übergeordneten Charakter wie etwa der Wunsch nach politischer Partizipation.

Manchmal, wie im Fall der digitalen Projekte der Lebenshilfe Hamburg, bedeutet Inklusion aber auch, dass gemeinsam mit Betroffenen und Partnern erst einmal Grundlagen zur Verbesserung der Teilhabe geschaffen werden müssen. Denn nicht immer berücksichtigen gesellschaftliche Veränderungen von Beginn an die Bedarfe von Menschen mit Behinderung, sie wirken sich allerdings unmittelbar auf ihre Lebenssituation aus.

Die Verwirklichung von Inklusion hat demnach viele Gesichter und Möglichkeiten. Aber alle haben eines gemeinsam: Sie machen die Welt I(i)ebenswerter.

#### IN EINFACHER SPRACHE

In dem Text geht es um das Wort Inklusion. Es bedeutet „Dazugehören“. Jeder Mensch gehört dazu und darf mitmachen. Dies ist ein Recht und dafür gibt es Gesetze. Die Lebenshilfe setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Behinderung dazugehören.

# Stimmen aus der Lebenshilfe Hamburg

Mitglieder, Vorstände, Kolleg:innen und Klient:innen sagen ihre Meinung

## Warum sollte man Mitglied bei der LHH sein?

Man erfährt von Entwicklungen, Problemlagen, an deren Aufarbeitung man mitwirken kann.

Nur gemeinsam sind wir stark und können die Situation von Menschen mit einer geistigen Behinderung weiterentwickeln.

Die Lebenshilfe findet Wege für eine inklusive Gesellschaft – wer möchte da nicht auch mithelfen?

Es gibt interessante Fachzeitschriften und Infomaterial.

Man ist mit Menschen zusammen, die ähnliche Situationen erleben und fühlt sich verstanden.

Man bekommt Beratung von fachlich kompetenten Menschen.

Nur gemeinsam sind wir stark und können die Situation von Menschen mit einer geistigen Behinderung weiterentwickeln.

## Warum sollte man für die Lebenshilfe spenden?

Es ist gut, wenn es einen Verein gibt, der in Notlagen für einen da ist. Zum Beispiel während Corona, da wusste ich, bei der Lebenshilfe ist jemand, der mir hilft.

Das Geld ist in einen Super-Verein gut investiert und die Hälfte zahlt die Steuer.

Wenn man selber nicht mitgestalten kann, ist es doch gut, wenn andere mit meinem Geld gute Dinge tun.

Es gibt hier Unterstützung für Menschen, die einen hohen Unterstützungsbedarf haben.

## Was finden Sie gut an der Lebenshilfe?

Der Name ist ehrliches Programm.

Als Eltern werden wir bestens beraten

Die Lebenshilfe vertritt unsere Interessen in Politik und Gesellschaft.

Wir haben keinen besseren und aktiveren Verein für die Interessenvertretung von geistig behinderten Menschen als die Lebenshilfe!!

Spenden können die Leistungsfähigkeit der LH erhöhen.

Ich kann mich immer mit meinen Kolleginnen und Kollegen austauschen.

Sie ist freundlich, kommunikativ und bereit, Probleme anzugehen und zu lösen.

Wir wissen für wen wir arbeiten.

Jeder Mensch hat hier seinen Platz.

Dass sie Menschen unterstützt, die Hilfe benötigen, dass sie Unterstützungsmaßnahmen (leichte Sprache, Digitalisierung, Schulbegleitung...) entwickelt.

Ich fühle mich immer gut informiert. Die Lebenshilfe kümmert sich um die Belange der "Selbstvertreter", aber auch um die Menschen, die sich nicht selbst vertreten können.

# Mit der Lebenshilfe Hamburg durchs Leben

Wir begleiten Sie lebenslang



Begleitete Elternschaft:

<https://t1p.de/y8n6r>



Familienunterstützender Dienst:

<https://t1p.de/ui2cm>



Schulbegleitung:

<https://t1p.de/jaum8>





#LeichtOnline:  
<https://t1p.de/bw5ui>



Ambulante Betreuung:  
<https://t1p.de/zgnde>



Büro für Leichte Sprache:  
<https://t1p.de/0nlqu>



Podcast:  
<https://t1p.de/gyls9>



Wohnformen:  
<https://t1p.de/ex1vo>



Zuflucht:  
<https://t1p.de/ttf5q>



Selbsthilfegruppen:  
<https://t1p.de/8re22>



Tagesförderung:  
<https://t1p.de/3s1iw>



Erwachsenenbildung:  
<https://t1p.de/933e2>



Spenden-Aktion für die Lebenshilfe:  
Hand in Hand für Norddeutschland



---

### **Besser zusammen**

**So heißt das Motto von dieser MOIN.**

Es passt gut zur Lebenshilfe,  
denn bei uns geht alles besser zusammen:

- Zusammen mit anderen ist man **nicht alleine**.
- Zusammen kann man besser **Ziele erreichen**.
- Zusammen kann man **Tipps** und **Ideen austauschen**.



Und viele Dinge machen zusammen einfach **mehr Spaß**.

---

### **Besser zusammen**

So heißt auch das Motto von einer bekannten Spenden-Aktion:  
Hand in Hand für Norddeutschland.

---

### **Was hat diese MOIN mit der Spenden-Aktion zu tun?**

Der NDR macht Radio und Fernsehen in Norddeutschland.  
Und der NDR macht jedes Jahr zu Weihnachten eine  
Spenden-Aktion.

Sie heißt: Hand in Hand für Norddeutschland.

Damit will der NDR etwas für die Gesellschaft tun.

Er will Menschen helfen, die Unterstützung brauchen.

---



### **Der NDR sucht sich jedes Jahr ein bestimmtes Thema aus.**

Und der NDR sucht einen Verein aus,  
der für das Thema arbeitet.

Dann sammelt er Spenden-Geld für das Thema.

Dieses Jahr unterstützt der NDR Menschen mit geistiger Behinderung.

Der NDR sammelt Spenden-Geld für die Lebenshilfe.

---



## Die Spenden-Aktion startet am 3. Dezember.

Der NDR zeigt viele Beiträge aus dem Alltag von Menschen mit Behinderung.

Zum Beispiel, wie sie leben.

Oder wobei sie Unterstützung brauchen.



## Und es gibt Beiträge über Lebenshilfe.

Zum Beispiel über die Unterstützungs-Angebote.

Oder über Projekte und Selbsthilfe-Gruppen.

So können die Menschen den Verein kennen lernen.



## Am 15. Dezember ist der große Spenden-Tag

Es gibt eine Fernseh-Show mit vielen Gästen:

- Gäste aus der Lebenshilfe
- Sänger, Schauspieler und andere bekannte Menschen

Sie sitzen an den Spenden-Telefonen.

Alle Menschen können anrufen und Geld spenden.

Der NDR sammelt das Geld.

Nach der Spenden-Aktion gibt er das Geld an die Lebenshilfe.



## Wollen Sie Geld spenden?

Sie können am 15. Dezember anrufen.

Sie können aber auch an allen anderen Tagen Geld spenden.

Hier finden Sie mehr Infos:

[https://www.ndr.de/hand\\_in\\_hand\\_fuer\\_norddeutschland/](https://www.ndr.de/hand_in_hand_fuer_norddeutschland/)



## Wir sagen Danke!

- An den NDR.
- An alle, die bei der Spenden-Aktion mitmachen.
- An alle Mitglieder von der Lebenshilfe.
- An alle, die uns mit Geld unterstützen.



Ihre Spenden helfen,

damit wir Menschen mit Behinderungen stark machen können.

# Gemeinsam gegen Gewalt

## Fachtag zur Gewaltprävention



© Lebenshilfe Hamburg

### Von Dominik Vogeler

Ein Konzept auf dem Papier reicht nicht aus, um Gewalt am Arbeitsplatz wirksam und nachhaltig zu verhindern. Bei dem umfänglichen Thema Gewaltprävention geht es um Organisationsentwicklung. Vor diesem Hintergrund versammelten sich in der Hamburger Handwerkskammer Mitarbeiter:innen und Bewohner:innen des Hamburger Lebenshilfe-Werks sowie Expert:innen, um die verschiedenen Perspektiven zu bedenken und Anregungen zur weiteren Gestaltung zu geben.

Dr. Christian Bradl von der Deutschen Heilpädagogischen Gesellschaft hielt einen Fachvortrag zu den besonderen Anforderungen an Gewaltschutz(konzepte) für Menschen mit geistigen Behinderungen und komplexem Unterstützungsbedarf. Als Mitglied der Expertenkommission hat er maßgeblich die Handlungsempfehlungen „Herausforderndes Verhalten und Gewaltschutz in Einrichtungen der Eingliederungshilfe“ erarbeitet.

In der Vorbereitung wurde die von der Lebenshilfe entwickelte „Checkliste zur Gewaltprävention“ für eine Analyse der Standorte genutzt, deren Ergebnisse auf dem Fachtag vorgetragen wurden. Mit dem Input wurde anschließend in Kleingruppen gearbeitet.

Debattiert und genau betrachtet wurden Fragestellungen wie: „Welche grundlegenden Rahmenbedingungen sind für den Organisationsentwicklungsprozess nötig oder auszubauen? Wie laufen Prozesse noch besser ab oder wie müssen sie verändert werden? Welche Rolle spielt die Tagesstruktur und wovon reden wir, wenn wir von Gewalt sprechen?“

Ein erfolgreicher und gewinnbringender Fachtag endete mit der Erkenntnis, dass besonders die unbeabsichtigte Gewalt beachtet und reflektiert werden muss und es dazu einer offenen Kommunikation und breiten Handlungssicherheit bedarf. Mit der Etablierung eines inklusiven Kompetenzteams soll das Gewaltschutzkonzept des Hamburger Lebenshilfe-Werks kontinuierlich überprüft und der Ausbau von Sicherheit und Präventionsmaßnahmen nachhaltig weiterentwickelt werden.

### IN EINFACHER SPRACHE

Es gab vom Hamburger Lebenshilfe-Werk einen Fachtag. Das bedeutet: Menschen kommen zusammen, um über ein bestimmtes Thema zu reden.

Das Thema vom Fachtag war: Wie kann man Gewalt am Arbeitsplatz verhindern?

# Bewohnerrat

## Mitsprache in der Wohngemeinschaft

### Von Nikolas Gerlach

Wir sind von der AWG (Ambulant betreuten Wohn-gemeinschaft) Tonndorf. Wir haben uns am Anfang des Monats zusammen vorgestellt bei der Mieterversamm-lung und wurden gewählt. Ich, Nikolas Gerlach, bin dann neuer Bewohnersprecher von der AWG Tonndorf gewor-den, gemeinsam mit mein Stellvertreter Sven Schmal-feldt.

Wir sind ein neues Team und begleitet werden wir vom Ombudsmann Ragner Emman und stehen zwischen Betreuern und Teamleiter. Ich hab sechs Stimmen bekommen und Sven drei Stimmen.



### IN EINFACHER SPRACHE

Unser Mitglied Nikolas Gerlach ist in einen Bewohnerrat gewählt worden.  
Er berichtet über seine Wahl.  
Im nächsten Heft schreiben wir, was ein Bewohnerrat überhaupt macht.



# Eine neue Lern-Welt

## Motivation ist alles

Von Beate Buchwald

Seit Anfang des Jahres arbeite ich bei der Lebenshilfe in der Grundbildung. Für mich war das ein Sprung ins kalte Wasser, aber auch die Chance, einen Einblick zu gewinnen in eine Lebenswelt, die mir bislang verschlossen war. Als Lehrerin im Ruhestand habe ich eine Aufgabe gesucht, die mir Spaß macht. Jetzt gebe ich jeden Mittwoch Unterricht in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Hamburg. Was für ein Glück für mich! In dem Kurs geht es vor allem darum, die Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens zu erlernen.

In der Schule hatte ich große Klassen voll mit blitzgescheiten, nicht immer sehr motivierten Schülerinnen und Schülern. In flotter Folge musste ich ihnen viel Stoff vermitteln, der dann in Klassenarbeiten abgefragt wurde. Das alles, um die Leistungen der Einzelnen mit Noten zu bewerten, die am Ende des Schuljahres in Zeugnissen vermerkt werden. Das ist kein schlechter Job, und ich habe ihn immer gerne gemacht.

### In dem Grundbildungskurs der Lebenshilfe ist alles anders

Die drei jungen Männer, alle in ihren Zwanzigern, die mittwochs in meinen Kurs kommen, wollen das Lesen, Schreiben und Rechnen noch einmal angehen. Die Schule haben sie hinter sich, doch ihre Kenntnisse sind wackelig und das ist ihnen klar. Es fällt ihnen nicht leicht, Schrift ausreichend zu erfassen. Sie merken, dass sie Formulare, Bedienungsanleitungen, Fahrkartenautomaten und Beschriftungen auf Lebensmittelpackungen schlecht meistern können. Für sie ist es, als ob sie auf einen Text mit lauter fremden Zeichen gucken.

Deswegen kommen sie nach ihrer Arbeit freiwillig am späten Nachmittag in den Kurs und sind dabei immer guter Dinge. Selten habe ich so viel gelacht und so viel Neues gelernt. Vor allem lerne ich, wie schwer es ist, das Lesen zu lernen. Ich konnte schon mit sechs Jahren lesen und bin seither eine Bücherfresserin. Wie sollte ich es also schaffen, für die Teilnehmer ein passendes Lernangebot zu gestalten?

### Hohe Hürden aus dem Weg räumen

Natürlich habe ich Fachliteratur gewälzt und bei einer Lebenshilfe-Kollegin hospitiert und von ihr auch viele Tipps bekommen. Bei unserem ersten Treffen antwortete ein neuer Teilnehmer auf meine Frage, ob wir am Anfang erst einmal eine Runde Karten spielen wollen, dass er lieber gleich mit dem Lesenlernen anfangen wolle. Erst da habe ich richtig verstanden, was mein Job ist: Die hohen Hürden, die meinen neuen Schülern bisher im Weg standen, ein Stück wegzuräumen und vor allem eine offene und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, in der sie an dem für sie so wichtigen Thema arbeiten können.

Wie das geht? Langsam und in kleinen Schritten, aber eben anders als in der Schule, ohne Druck, ohne Erfolgskontrollen und ganz individuell. Für den einen bedeutet das, zuerst einmal den eigenen Namen richtig zu schreiben und die Zahlen von eins bis zwölf immer wieder zu üben. Es ist ganz toll zu sehen, wie stolz und zufrieden er ist, wenn er das schafft.

Für den anderen ist das längst kein Thema mehr, er erarbeitet sich einen erweiterten Sichtwortschatz unter den hundert häufigsten Wörtern der deutschen Sprache. Das sind Wörter, die er dann auf den ersten Blick erkennt, ohne sie buchstabieren zu müssen. So werden unbekannte Zeichen zu vertrauten Bildern.

Längerfristig möchte ich erreichen, dass die Teilnehmer des Grundbildungskurses ein positives Selbstwertgefühl aufbauen und mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln. Dann fällt es ihnen leichter, ihre eigenen Ziele zu erreichen. Bisher nehmen übrigens nur Männer an dem Kurs teil, aber natürlich sind Frauen herzlich willkommen!

### Wie gefällt es den Kursteilnehmern?

Dennis, Nino und Leo nehmen am aktuellen Kurs teil. Auf die Frage, wie sie den Kurs finden, antworten sie:

*„Man kann hier unterschiedliche Dinge lernen. Am besten haben mir die Referate gefallen. Das müssen wir wieder machen.“*

*„Gleich beim ersten Mal habe ich gedacht, da kann ich was lernen. Das ist eine kleine Gruppe.“*

**Warum kommen sie überhaupt zu dem Kurs? Den jungen Männern ist klar, dass sie beruflich nur weiterkommen, wenn sie dabeibleiben.**

*„Ich wollte nicht mehr in einer Werkstatt arbeiten. Jetzt habe ich einen ausgelagerten Arbeitsplatz auf dem ersten Arbeitsmarkt. Da bin ich in einem ruhigen Team, in dem ich gerne arbeite.“*

*„Ich habe meinen Hubwagen-Schein gemacht. Jetzt kann ich große LKW beladen.“*

Ich hatte selten so motivierte Schüler, die mir immer offen und herzlich gegenübertraten. Ich habe viel Neues gelernt und freue mich mit ihnen an ihrem Lernfortschritt. Möchten Sie mitmachen?

Sie sind herzlich willkommen!



Wann? mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr  
 Wo? Lebenshilfe Hamburg,  
 Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg  
 Wieviel? 2,00 € pro Termin  
 Haben Sie noch Fragen?  
 Dann melden Sie sich gern:  
 Telefon: (040) 689 433 11

### IN EINFACHER SPRACHE

Beate Buchwald bietet bei der Lebenshilfe einen Kurs an: Er heißt Grundbildung. Dort kann jeder Mensch lesen, schreiben und rechnen lernen oder üben.

Die Menschen im Kurs haben sehr viel Spaß dabei. Möchten Sie mitmachen?

Dann rufen Sie an: (040) 689 433 11

# Wir haben viele Aufgaben für Sie

Werden Sie unsere neue Kollegin oder unser neuer Kollege!

Die Lebenshilfe Hamburg und das Hamburger Lebenshilfe-Werk bieten viele interessante Arbeitsfelder. So können Sie bei uns mitarbeiten:



## Erzieher:innen

...sind in der Behindertenhilfe mit der pädagogischen Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung betraut, die sie individuell und entsprechend ihres jeweiligen Unterstützungsbedarfs fördern.

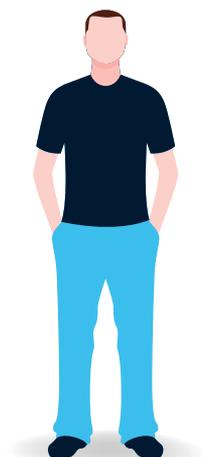


## Sozialassistenti:innen

... unterstützen im Alltag durch eine ganzheitliche Begleitung und Förderung von Menschen mit Behinderung.

## Heilerziehungspfleger:innen

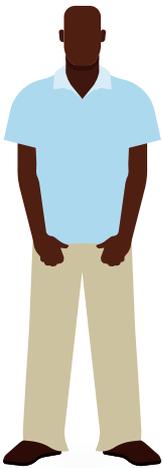
... begleiten ganzheitlich, unterstützen und fördern Menschen mit Behinderung mit hoher Fachlichkeit. So gehört auch die Erfassung von Bedarfen und die Planung spezifischer Maßnahmen dazu. Dank sozialpflegerischer Leistungen sollen die Menschen dazu befähigt werden, möglichst selbstständig zu leben.



## Schulbegleiter:innen

...sind während der Unterrichtszeiten da für Kinder und Jugendliche mit erheblichem Unterstützungsbedarf im Bereich der geistigen oder körperlich-motorischen Entwicklung oder mit psychosozialer Beeinträchtigung. Für die verantwortungsvolle Aufgabe ist nicht zwingend eine pädagogische Ausbildung erforderlich. Wichtig ist die Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung. Erste Erfahrungen im sozialen Bereich sind willkommen.





### **Betreuer:innen im ambulanten Dienst**

...unterstützen bei individuellen Problemen, damit Menschen mit Behinderung ihr Leben möglichst selbständig gestalten können, z.B. in den Bereichen Wohnen, Umgang mit Behörden und mit Geld. Sie unterstützen bei der Bewältigung des Alltags, z.B. beim Einkaufen und Kochen, bei Gesundheitsfragen und bei Arztterminen.

### **Betreuer:innen im Familienunterstützenden Dienst**

...entlasten Familien mit pflegebedürftigen Angehörigen. Sie gestalten mit einzelnen Familienmitgliedern die Freizeit. Eine spezielle Ausbildung hierfür ist nicht notwendig. Schön wäre allerdings Erfahrung in der Arbeit mit Kindern oder Menschen mit Behinderung.



### **FSJler:innen**

...können bei uns in der Schulbegleitung oder in der Freizeit- und Wegebegleitung von Menschen mit Behinderung arbeiten.

Sie können aber auch in diesen Berufen bei uns erfolgreich sein:

- Ergotherapeut:innen
- Sozialpädagog:innen
- Sozialarbeiter:innen
- Pflegefachfrau und -mann
- Gesundheits- und Krankenpfleger:innen
- Beschäftigungstherapeut:innen
- Arbeitstherapeut:innen
- Altenpfleger:innen
- Physiotherapeut:innen

### **Welche Eigenschaften in all diesen Berufen sind uns wichtig? Wir wünschen uns:**

- Hilfsbereitschaft
- Engagement
- Zuverlässigkeit
- Mitgefühl
- Empathie
- Resilienz
- Offenheit
- Geduld
- Gelassenheit



## Jetzt bewerben!



Ausführliche Beschreibungen der Berufsbilder finden Sie unter Soziale Berufe | Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.: <https://t1p.de/93vfi>

Hier können Sie sich bewerben (QR-Code scannen): <https://lhhh.de/mitmachen/mitarbeit/freie-stellen>

“  
Ich finde es befriedigend, anderen Menschen zu helfen und zu sehen, dass auch kleine Erfolge viel an der Lebenssituation eines Menschen verbessern können.  
”

“  
Es gibt täglich neue Herausforderungen, die mich auch selbst weiterbringen.  
”

“  
Ich mag es, in einem Team mit vielen verschiedenen Kolleg:innen zusammenzuarbeiten. Wir haben einen tollen Zusammenhalt.  
”

“  
Ich freue mich über Anerkennung und Dankbarkeit von den Menschen, die ich unterstützen kann.  
”

“  
Die Arbeit mit behinderten Menschen ist vielfältig und anspruchsvoll. Ich kann mich fast unbegrenzt beruflich weiterentwickeln.  
”

# Manege frei!

## Der inklusive Zirkus begeistert mit seiner Kunst

© Hamburger Lebenshilfe-Werk



### Von Dominik Vogeler

Das Sommerfest am 15. Juni 2023 auf dem Gelände des Hamburger Lebenshilfe-Werks bleibt unvergessen. Der Höhepunkt an diesem sonnigen Nachmittag war die Vorstellung unseres inklusiven Zirkus-Theaterprojekts „Manege frei“. Das Projekt bringt Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Hintergründen in einer gemeinsamen künstlerischen Erfahrung zusammen und ist das Ergebnis der kreativen Zusammenarbeit von Klient:innen und Mitarbeiter:innen.

### Drei Monate harte Arbeit

Drei Monate lang haben die Teilnehmer:innen des Zirkusprojekts hart gearbeitet, um die atemberaubende Vorführung auf die Beine zu stellen. Das Besondere an diesem Projekt ist nicht nur die Tatsache, dass die meisten Teilnehmer:innen keine Vorerfahrung im Zirkus hatten, sondern vor allem der inklusive Ansatz. Im Mittelpunkt der Initiative steht die Idee, Menschen mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilhabe in einer Gemeinschaftsproduktion zu vereinen.

Die Teilnehmer:innen gingen mit einer Begeisterung an die Sache, die ansteckte. Beeindruckend war, wie sie ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten einbrachten, um gemeinsam eine Darbietung zu gestalten. Dabei ging es nicht nur um die Vorführung, sondern auch um den gemeinsamen Schaffensprozess und das Miteinander.

### Das Publikum staunte

Als der Vorhang sich schließlich hob und die ersten Darbietungen begannen, spürte man förmlich die Ener-

gie und die Leidenschaft auf der Bühne. Jonglieren, Akrobatik, Clownerie und Theater verschmolzen zu einer mitreißenden Vorstellung, die das Publikum in Staunen versetzte. Die Auftritte wurden von gefühlvollen Geschichten begleitet, die uns alle tief berührten. Sie zeigten auch, wie wichtig es ist, Vielfalt zu feiern und Barrieren zu überwinden.

Besonders bewegend war der Moment, als der Applaus des Publikums aufbrandete. Das Strahlen in den Augen der Mitwirkenden war unbezahlbar. Dieses Projekt hat wirklich Großartiges geschaffen. Sofort stellte sich die Frage, wie das Projekt aufrechterhalten werden kann.

### Kunst bringt Menschen zusammen

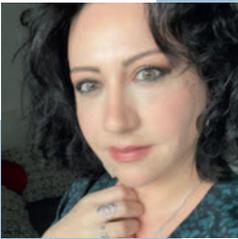
Das Zirkusprojekt will nicht nur unterhaltsame Vorstellungen präsentieren, sondern auch außergewöhnliche Erlebnisse schaffen, die einen Kontrast zum Alltag bilden. Die Erfahrungen sollen sich den Teilnehmer:innen und dem Publikum einprägen und nachhaltig wirken. Insgesamt war das inklusive Zirkus-Theaterprojekt „Manege frei“ ein großer Erfolg und ein gutes Beispiel dafür, wie Kunst Menschen zusammenbringen kann. Wir sind entschlossen, dieses Projekt weiter zu fördern, damit die Freude, die es hervorbringt, uns auch in Zukunft inspiriert. Wir danken allen Beteiligten, die dieses Projekt möglich gemacht haben, insbesondere der Aktion Mensch und den rund vier Millionen Teilnehmer:innen der Soziallotterie. Wir freuen uns auf die kommenden Vorstellungen und darauf, dass die Magie der Zirkusmanege erneut zum Leben erweckt.

### IN EINFACHER SPRACHE

Beim Hamburger Lebenshilfe-Werk gibt es ein tolles Projekt: Mitarbeiter und Klienten machen gemeinsam Zirkus. Alle haben lange für eine Aufführung geprobt. Nach der Vorstellung gab es viel Applaus. Das Projekt muss unbedingt weitergehen.

# Neu im Team

## Zuwachs im Betreuungsdienst



### **Roza Hasan**

Ich kam mit meinem Sohn nach Ausbruch der Revolution und des Krieges in Syrien Ende 2012 nach Deutschland.

Als Romanautorin schreibe ich über das Leid der Menschen im Krieg und komme ihnen so näher. Durch mein Verständnis der deutschen Kultur und der Sprache konnte ich bei der großen Flüchtlingswelle 2015 vielen arabischen Flüchtlingen helfen. Es ist wie eine Brücke zwischen zwei verschiedenen Kulturen, der arabischen und der deutschen. Das hat in mir den Wunsch geweckt, bei der Lebenshilfe mit Menschen zusammenzuarbeiten, die Hilfe brauchen.

Ich bin froh, dass ich durch meine Arbeit hier und durch meine langjährige Erfahrung einer größtmöglichen Zahl von Menschen helfen kann.



### **Khushal Totakhail**

Ich habe über 12 Jahre im gemeinnützigen Sektor in Afghanistan gearbeitet und Menschen in Not unterstützt. Durch die Arbeit mit verschiedenen Organisationen konnte ich viel Erfahrung sammeln und mich auf vielfältige Weise für Angelegenheiten einsetzen, die mir am Herzen liegen.

Meine berufliche Laufbahn wurde immer vom Wunsch angetrieben, einen positiven Einfluss auf das Leben anderer Menschen auszuüben. Ich freue mich daher sehr, diese Mission im ambulanten Betreuungsdienst der Lebenshilfe fortsetzen zu können.

# Migration und Behinderung

## Die kultursensible Selbsthilfegruppe macht weiter

Von Emna Lourimi und Karim Binder

Als Selbsthilfeorganisation initiiert die Lebenshilfe Hamburg kultursensible Selbsthilfeangebote für Menschen mit Migrationserfahrung und Behinderung. Bereits beim letzten Treffen im Oktober kamen trotz Schulferienanfang und schlechtem Wetter 15 Teilnehmer:innen aus der Ukraine, dem Iran, aus Syrien und Afghanistan zusammen, um ihr Interesse und ihren Bedarf mitzuteilen.

### Was ist Selbsthilfe?

Unterstützt von den Mitarbeiter:innen des Projekts Zuflucht Lebenshilfe diskutieren die Teilnehmer:innen in einem geschützten Raum über das Leben mit Behinderung in Deutschland und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus. Ziel der Selbsthilfegruppe ist der Aufbau eines Netzwerks, um den kulturellen Austausch und die Selbstbestimmung der Teilnehmer:innen zu fördern und die Eltern und Angehörigen im Sinn der Selbsthilfe zu stärken.

### Wie sieht die Praxis aus?

Die Selbsthilfetreffen finden in der Regel alle sechs Wochen statt. Die Prozesse der Selbsthilfe entwickeln wir gemeinsam. Zum Beispiel frühstücken wir zusammen, schauen einen Film oder machen einen Ausflug. Wir laden Sie herzlich ein, an den Treffen der Lebenshilfe teilzunehmen. Wir unterstützen Sie bei der Organisation. Sie bestimmen, wie Sie die nächsten Treffen gestalten.

Alle interessierten Personen mit Fluchterfahrung und Behinderung, ihre Kinder oder Angehörigen sind herzlich willkommen. Es gibt Sprachmittlung in Arabisch, Dari/Farsi, Ukrainisch und Russisch (weitere Sprachen auf Anfrage).



© Lebenshilfe Hamburg

### Wann ist das nächste Treffen von KuSel?

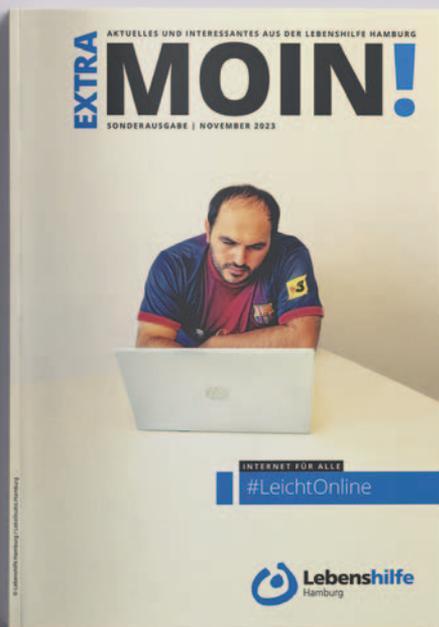
Wir geben die Termine auf unserer Homepage bekannt. Oder folgen Sie uns bei Facebook und Instagram. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind! Bitte melden Sie sich an.



Emna Lourimi  
Telefon: 01590-4245167  
Karim Binder  
Telefon: 01590-4245159

### IN EINFACHER SPRACHE

Es gibt bei der Lebenshilfe wieder eine Gruppe für Menschen, die geflüchtet sind und eine Behinderung haben. Und auch für Familien, zu denen ein Mensch mit Behinderung gehört. Wir treffen uns, sprechen miteinander und machen zusammen Ausflüge. Wann trifft sich die Gruppe? Bitte frage am Telefon: (040) 689 433 11.



# Digitaler Fortschritt für Alle

## Neue Projekte und Angebote der Lebenshilfe Hamburg

Von Britt Jensen

Die Untersuchungen des Projekts #LeichtOnline zeigen deutlich, dass Menschen mit geistiger Behinderung im Internet auf verschiedene Arten von Hindernissen treffen. Klar wurde jedoch auch, dass die Lösung nicht allein in der Verbesserung der technischen Zugänglichkeit digitaler Dienste liegt: Viele Menschen mit geistiger Behinderung haben Angst, Fehler in der Bedienung von Geräten, Internetseiten und Apps zu machen. Diese Angst ist häufig so groß, dass sie davor zurückschrecken, digitale Angebote zu nutzen. Hier hat sich im Laufe der Nutzertests ein neuer Handlungsbedarf gezeigt, denn eine wirkliche Nutzungsmöglichkeit ergibt sich erst mit der Kompetenzerweiterung und Verbesserung der digitalen Bildung der Zielgruppe. Daher haben wir verschiedene Angebote und Projekte entwickelt, deren gemeinsames Ziel es ist, die digitalen Kompetenzen von Menschen mit geistiger Behinderung und Lernbehinderung zu stärken:

## 1. Kurs „Internet für Alle“

Wie erkenne ich Fake News? Was sind Cookies? Was sind mobile Daten? Diese und weitere Fragen wurden uns im Projekt #LeichtOnline von Teilnehmer:innen der Begleitgruppe oder in Tests gestellt. Doch diesen Fragen können wir im Rahmen von #LeichtOnline nicht nachkommen, da sie nicht über die bessere Bedienbarkeit von digitalen Angeboten zu lösen sind, sondern Medienkompetenz und ein kritisches Verständnis digitaler Informationen erfordern. Daher beantragten wir hierfür eine zusätzliche Förderung bei der Aktion Mensch und beauftragten einen externen Trainer. Das Ergebnis war ein dreitägiger Kurs mit dem Namen „Internet für Alle“. Alle Kursinhalte wurden in enger Zusammenarbeit mit den Teilnehmer:innen der Begleitgruppe und dem Schulungsleiter vorab diskutiert und erarbeitet. Entscheidend waren die praktischen Fragestellungen und Probleme, auf die die Teilnehmer:innen alltäglich stoßen.

### Das sagt unsere Begleitgruppe zum Kurs:

„Das wurde auch in der Begleitgruppe gesprochen, darüber, dass wir mal so was machen wollen. Jeder hatte so bestimmte Themen und wir haben so gemerkt, ja, lass uns mal vertiefen. Untereinander ist auch ein guter Austausch immer. Und da haben wir so gedacht, dass man das mal in drei Tagen so verteilt, das ansehen und hören konnte. Das wurde auch relativ gut angenommen. Sind fast alle da gewesen.“  
 „Herr Schmaal hat uns verschiedene Seiten von Internet gezeigt – welche gut und schlecht sind. Er hat uns erzählt, was wir machen können, wenn wir gemobbt werden oder Hasskommentare bekommen von anderen Leuten.“

## 2. Eingliederungshilfeleistung im Bereich „Digitale Kompetenzen“

Die Gruppe der Menschen mit geistiger Behinderung ist sehr heterogen und weist eine breite Palette von Erfahrungen und Fertigkeiten auf, die in Gruppenangeboten oft nicht ausreichend berücksichtigt werden können: Einige wünschen sich Unterstützung bei der Installation einer App, andere benötigen Hilfe beim Online-Banking. Folglich ist vor allem eine individuelle Förderung ihrer digitalen Kompetenzen zielführend. Aus diesem Grund haben wir eine Unterstützungsleistung für den Bereich der Eingliederungshilfe entwickelt und ein Muster für einen Antrag auf Individualförderung formuliert. Unsere Klient:innen können diesen beim zuständigen Fachamt einreichen.

## 3. Peer-Beratung für digitale Barrierefreiheit

In dem neuen Projekt „Peer-Beratung für digitale Barrierefreiheit“ schulen wir Menschen mit geistiger Behinderung oder Lernbehinderung im Umgang mit digitalen Geräten und dem Internet und bilden sie als Peer-Berater:innen aus. Im Rah-

men von Schulungen und Workshops stehen sie anderen Menschen mit Behinderung bei der Anwendung technischer Geräte zur Seite und bringen Prozesse der digitalen Bildung voran. In Beratungs- und Schulungsangeboten, Selbsthilfegruppen und durch leicht verständliche Tutorials und Podcasts können interessierte Menschen mit Behinderung ihre Kompetenzen im Umgang mit Computer und Internet verbessern. Das Projekt wird gefördert von der Aktion Mensch und läuft von Januar 2024 bis Dezember 2026.

**Tipp: Wir haben eine Sonderausgabe der MOIN! zum Thema digitale Teilhabe veröffentlicht.** Darin zu finden sind viele Infos aus dem Projekt #LeichtOnline, zum Thema Künstliche Intelligenz und Barrierefreiheit sowie der Arbeit der Lebenshilfe Hamburg zu digitaler Teilhabe allgemein.

Werfen Sie doch mal einen Blick hinein!



### IN EINFACHER SPRACHE

Im Projekt #LeichtOnline haben wir Nutzertests gemacht: Wir haben zusammen mit Menschen mit Behinderung verschiedene Internetseiten angeschaut. Und wir haben sie gefragt, was sie schwierig finden. Dabei haben wir gemerkt, dass es verschiedene Probleme mit dem Internet gibt. Und wir haben neue Lösungen gesucht. Zum Beispiel:

#### 1. Menschen haben viele Fragen zu Technik und Geräten.

Lösung: Wir machen einen Kurs für Menschen mit Behinderung, damit sie alles fragen können.

#### 2. Viele Menschen haben ein Smartphone. Aber sie haben oft Sorgen, dass sie etwas falsch machen und Probleme bekommen.

Lösung: Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf Unterstützung. Wir können Menschen unterstützen, damit sie ihr Smartphone im Alltag benutzen können.

#### 3. Es gibt keine Technik-Beratung für Menschen mit geistiger Behinderung.

Lösung: Wir machen ein neues Projekt. Menschen mit Behinderung sollen selbst Berater werden. Dann können sie anderen Menschen mit Behinderung helfen.

## In Leichter Sprache: Mach mit im Internet-Club



### **Interessierst Du Dich für das Thema Internet?**

Dann bist Du hier genau richtig:

Im Internet-Club treffen sich Menschen mit Lern-Behinderung.

---

### **Wir probieren zusammen Dinge im Internet aus:**

- Wir schauen Internet-Seiten an.
- Wir suchen Infos mit der Such-Maschine.
- Wir spielen zusammen im Internet.

Wir bestimmen selbst, was wir machen wollen.

Jeder kann einen Vorschlag machen.

Oder seine Lieblings-Seite im Internet zeigen.



---

### **Wer kann mitmachen?**

Das Treffen ist für Menschen mit einer Lern-Behinderung.

- Es ist egal, wie alt du bist.
- Es ist egal, ob du Mitglied in der Lebenshilfe bist.



**Wichtig:** Du hast ein eigenes Gerät.

Ein PC oder Tablet oder Smartphone.

Und Du kannst es schon selbst benutzen.

## Unser Treffen

**Tag:** Immer am 1. Dienstag im Monat

**Zeit:** 19:00 bis 20:00 Uhr

**Ort:** Wir treffen uns im Internet.



## Das brauchst Du für ein Treffen im Internet:

- Internet-Anschluss
- Ein Gerät mit Kamera und Ton: PC oder Tablet oder Smartphone
- Eine E-Mail-Adresse



## Wir treffen uns mit zoom.

Das ist eine App für Video-Treffen.

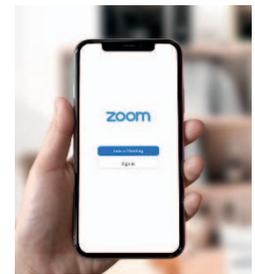
## Du kennst zoom noch nicht?

Das macht nichts.

Viele Menschen können es gut benutzen.

Du kannst auch mit deinem Gerät in die Lebenshilfe kommen.

Dann probieren wir es zusammen.



## Willst Du mitmachen?

Dann melde dich einfach: Ich freue mich.



Susanne Zornow

Telefon: 040 – 689 433 12

E-Mail: [susanne.zornow@LHHH.de](mailto:susanne.zornow@LHHH.de)

**Text:** Projekt #LeichtOnline, **Bilder:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel **Fotos:** Lebenshilfe Hamburg, pixabay.com,

**Textprüfung:** Teilnehmer\*innen am Campus Uhlenhorst

# Was kann da noch kommen?

## Rückblick auf ein erfolgreiches Jahr der Hockies

Wir haben Tom und Michael Krohn interviewt – beide sind „Urgesteine“ der Hockies und von Anfang an dabei: Tom als Spieler und Vater Michael als Teammanager.

### Was waren in diesem Jahr die Höhepunkte für Euch?

**Michael:** Ein Highlight waren definitiv die Special Olympics World Games in Berlin. Es war eine unvergessliche Erfahrung, 10 Tage lang bei diesem unglaublichen Event dabei zu sein. Ich war nicht nur Zuschauer, sondern auch als Schiedsrichter aktiv. Die Atmosphäre in Berlin während der Spiele war einfach sensationell. Die Eröffnungsfeier im Olympiastadion war ein magischer Moment. Ich bekomme immer noch Gänsehaut, wenn ich daran denke. Überall in der Stadt spürte man die Begeisterung für die Weltspiele.

**Tom:** Das Schönste in diesem Jahr war auf alle Fälle mit Gold nach Hause zu kommen.

### Gab es Kontakt zu anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Spiele?

**Tom:** Ich habe mein Trikot mit einem Schweizer Spieler getauscht. Das trage ich jetzt manchmal zum Training.

**Michael:** Die Menschen waren überall sehr offen und freundlich. Selbst in der U-Bahn herrschte eine tolle Stimmung. Wir haben uns oft anhand unserer Akkreditierungskarten und T-Shirts erkannt. Außerdem hatten wir in unserer Hockey-Mannschaft eine WhatsApp-Gruppe namens "Family und Friends". Dort konnten wir uns mit anderen Eltern aus den zwei deutschen Hockey-Nationalmannschaften austauschen und uns treffen. Es war eine großartige Gemeinschaft. Was auch toll war: Unsere Spieler haben beim Tauschen von Anstecknadeln mit Athleten aus der ganzen Welt mitgemacht. Es war erstaunlich zu sehen, wie gut die Kommunikation auch ohne gemeinsame Sprache funk-

tionierte. Sport verbindet eben Menschen auf besondere Weise.

### Tom, konntest Du nach einem Spieltag abends überhaupt abschalten?

**Tom:** Zum Entspannen waren wir abends in kleinen Gruppen unterwegs. Wir sind durch die Stadt gegangen. Das war sehr interessant. Aber Berlin war auch ganz schön heiß und anstrengend.

### Wie ging es nach den Special Olympics World Games weiter?

**Michael:** Bei unserer Rückkehr wurden wir am Bahnhof von Freunden und Fans herzlich empfangen, und auch ein Journalist vom Hamburg Journal war da und hat über uns berichtet. Es gab dann noch sehr viele Interviewanfragen und so konnten man Berichte im Abendblatt lesen und im NDR sehen.

**Tom:** Der Empfang am Bahnhof war toll. Wir Hamburger haben insgesamt 14 Medaillen mit nach Hause gebracht.

### Dann gab es ein weiteres besonderes Erlebnis: der offizielle Empfang für die Olympiateilnehmerinnen und Olympiateilnehmer im Rathaus durch den Sportsenator Andy Grote.

**Michael:** Ja, aber das war noch nicht alles: Es folgte ein Anruf vom stellvertretenden Chefredakteur der Sport Bild, der uns mitteilte, dass die Hockies den Inklusionspreis des Sport Bild Awards erhalten sollten. Das war eine riesige Freude. Im September durften wir zur Preisverleihung in die Hamburger Fischauktionshalle, wo wir gemeinsam mit der Sportprominenz aus ganz Deutschland auf dem roten Teppich standen. Der Medienrummel war natürlich wieder groß.

**Tom:** Es war mir eine große Ehre, beim Sport Bild Award über den roten Teppich zu gehen – einmalig! Alle waren dabei: unsere Mannschaft, Sven und Greta (Anm. der Redaktion: das Trainerteam), meine Eltern. Mit Jan-Martin habe ich dann auf der Bühne gestanden und ein Interview gegeben.

#### Wie sehen Eure Pläne für das nächste Jahr aus?

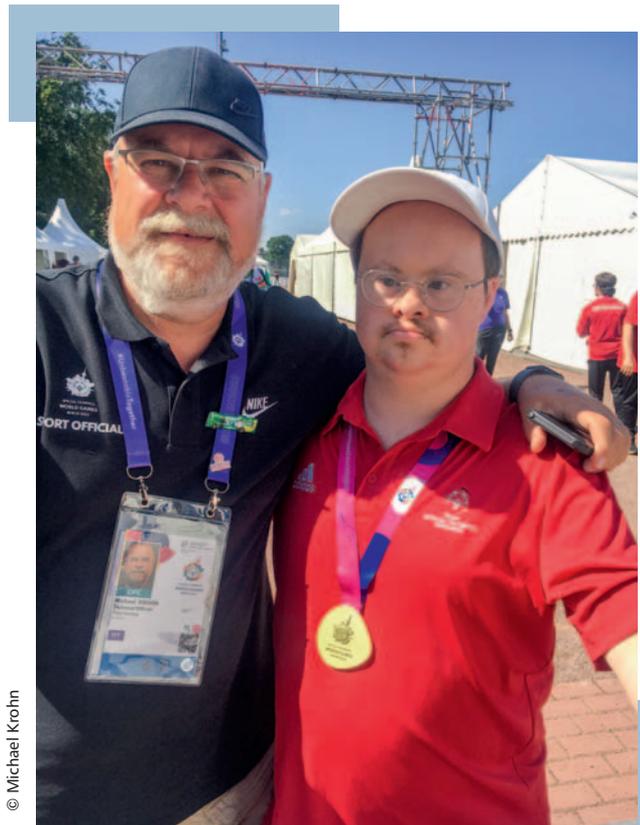
**Michael:** Im März veranstalten wir ein Hockeyturnier, bei dem auch externe Mannschaften teilnehmen werden. Wir suchen dringend noch nach Sponsoren, um das Event erfolgreich umzusetzen. Außerdem gibt es im Mai die Möglichkeit, dass zwei unserer Spieler, Tom und Jonas, mit der Nationalmannschaft nach Rom reisen, wo ein europäisches Turnier für Hockeyspielerinnen und -Spieler mit Down Syndrom stattfindet. Unsere Aktivitäten werden also keineswegs abreißen.

**Tom:** Ich möchte noch mehr Sport machen und auch andere Sportarten ausprobieren, z.B. Joggen. Und ich spiele schon Basketball mit anderen aus meiner Mannschaft, einfach so in einer Schule. Toni und Miriam zeigen uns, wie es geht.

#### Habt Ihr für das Jahr 2024 einen speziellen Wunsch?

**Michael:** Ja, wir suchen dringend nach einem Co-Trainer oder einer Co-Trainerin, um unseren Trainer Sven Neuwirk zu unterstützen. Wer auch immer Lust dazu hat, ist herzlich willkommen!

**Tom:** Leider bin ich zurzeit verletzt und konnte nicht zum Lehrgang für die Nationalmannschaft für das Turnier in Rom, aber ich bin schon auf den Plakaten, da muss ich hin!



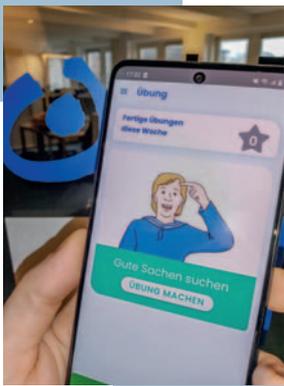
© Michael Krohn

#### IN EINFACHER SPRACHE

Tom ist Spieler bei den Hockies. Michael ist der Betreuer der Hockies. Beide waren in Berlin bei den Weltspielen für Menschen mit Behinderung. Sie berichten über ihre Zeit dort. Und darüber, was sie danach in Hamburg erlebt haben. Das war ein aufregendes, tolles Jahr.

# Die Glücklich-App ist da!

## Erste „leichte“ Gesundheits-App für Menschen mit geistiger Behinderung



Von Gesa Müller

Seit 2021 entwickeln und erproben wir gemeinsam mit dem Zentrum für psychosoziale Medizin vom Universitätsklinikum Eppendorf eine Gesundheits-App in Leichter Sprache. Nun ist sie da: die Glücklich-App. Wir haben gebastelt, geschraubt und

getestet und sind vollends zufrieden. Herausgekommen ist eine App zum Thema Depression und Selbstwert, die einfach zu bedienen und leicht verständlich ist. In aktuell 37 Übungen in Leichter Sprache können Nutzer:innen ihr Selbstwertgefühl verbessern, ihre Stärken kennenlernen oder mit Entspannungsübungen stressige Situationen meistern. In verschiedenen Testverfahren haben wir sowohl die Nutzbarkeit (Usability) der App als auch die Wirkung auf das Wohlbefinden der Nutzer:innen geprüft.

### Wirkungsstudie

Im Sommer 2023 haben wir eine umfangreiche Studie zur Wirksamkeit der App durchgeführt, in der mit standardisierten Online-Fragebögen in Leichter Sprache die Auswirkungen der regelmäßigen Nutzung der App auf das Wohlbefinden der Nutzer:innen erforscht wurde. Noch sind wir dabei, die Ergebnisse detailliert auszuwerten. Aber schon jetzt lässt sich sagen: Die subjektive Bewertung der Glücklich-App ist durchweg positiv. Viele bestätigen, dass ihnen die Glücklich-App geholfen hat, besser mit emotionalen Problemen umzugehen. Fast alle würden die App weiter nutzen oder Freund:innen empfehlen.

Besonders gefreut hat uns das große Interesse an der Studie. Wir danken allen Teilnehmer:innen!

### Leitfäden für die Entwicklung barrierefreier Apps

Im Rahmen des Projektes haben wir nicht nur die Glücklich-App entwickelt, sondern auch Grundsatzfragen zur

Entwicklung barrierefreier Apps für Menschen mit geistiger Behinderung und Lernbehinderung geklärt. Diese werden in Leitfäden gesammelt und veröffentlicht, sodass hoffentlich bald viele Entwickler:innen dem Beispiel der Glücklich-App folgen werden.

### Neue Themen und Übungen

Im Dezember 2023 endet die umfangreiche Projektförderung durch die Aktion Mensch, für die wir uns herzlich bedanken. In den kommenden Jahren wird die Glücklich-App dank einer Weiterförderung durch die Selbsthilfeförderung der Techniker Krankenkasse technisch und inhaltlich ergänzt. Bereits jetzt arbeiten wir an neuen Übungen zum Thema Esssucht und Ernährung. So können wir noch mehr Menschen mit der Glücklich-App erreichen. In den folgenden Jahren werden weitere neue Themen in die App integriert. Dabeibleiben lohnt sich!

Wenn Sie die Glücklich-App ausprobieren möchten, scannen Sie diesen QR-Code. Sie kommen direkt in den App Store:



Google Playstore



App Store (Apple)



### IN EINFACHER SPRACHE

Die Lebenshilfe Hamburg und die Uni-Klinik Hamburg Eppendorf untersuchen eine App. Eine App ist ein Programm auf dem Smartphone oder Tablet. Die App heißt: Glücklich. In der App gibt es Übungen, die dabei helfen, glücklich zu sein und den Selbst-Wert zu stärken. Die Menschen, die die App ausprobiert haben, waren damit sehr zufrieden. Jetzt sollen neue Themen dazu kommen: Ess-Sucht und Ernährung.

# Reporter Inklusiv

## Der Inklusive Podcast

### Von Nikolai Prodöhl

In Hamburg gibt es eine inklusive Redaktion, die "Reporter Inklusiv" heißt.

Die Redaktion wurde aufgebaut, damit Menschen mit Behinderung Artikel schreiben und Podcasts produzieren können. Bisher gab es noch keine inklusive Redaktion. Ich, Nikolai, bin Journalist und ein Teil der Redaktion.

Mir ist es wichtig, dass es auch in Hamburg eine inklusive Redaktion gibt, damit Menschen mit Beeinträchtigungen im Journalismus ihre eigene Stimme haben. Unsere Redaktion besteht aus dem Koordinator Marc Brando von Special Olympics Hamburg, meiner Betreuerin Doris, dem Lehrer Guido Sprügel und der Journalistin Kathrin Breer sowie meinem Freund Ing Han.

Wir Moderatoren Nikolai, Ing Han und Guido berichten in unserem Podcast "Reporter Inklusiv" über Inklusion und Sport. Den Podcast nehmen wir beim Freien Sender Kombinat auf.

In unserem Podcast laden wir jeden Monat Studiogäste ein. Bisher hatten wir den FC St. Pauli Fan Jan und den Behindertenbeauftragten Paul, Katharina von Greenpeace und den Tennisspieler Timo Hampel von Special Olympics Deutschland als Gäste.

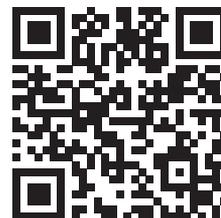
Unseren Podcast kann man auf Spotify und Google Podcasts anhören.



© Nikolai Prodöhl

Hier kann man unseren Podcast anhören:

<https://open.spotify.com/show/6SeX5wdmJqsRPE0hxCWCDN>



### IN EINFACHER SPRACHE

Es gibt in Hamburg eine Redaktion von Menschen mit Behinderung. Sie heißt Reporter inklusiv. Sie schreiben Artikel und machen Podcasts. Das ist neu. Nikolai Prodöhl macht dort mit. Er findet es wichtig, dass Menschen mit Behinderung selbst darüber schreiben oder erzählen, was ihnen wichtig ist.

# Inklusionsbeirat Nord

## Mitwirken im Bezirk

Von Timo Hampel

Weil ich eine Behinderung habe, ist mir Inklusion wichtig.

Durch meine ehemalige Arbeit für Sport und Inklusion

bei der ESA (Anm. d. Red.: Evangelischen Stiftung Alsterdorf)

bin ich in den Inklusionsbeirat Nord gewählt worden und vertrete die ESA.

Wir sind ca. 20 Teilnehmer und alle haben verschiedene Beeinträchtigungen.

Und wir fragen uns: Was wollen wir ändern?

Die Beschlüsse werden an die Behörde gemeldet.

Ich möchte zum Beispiel mehr Sportmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung und überhaupt den Menschen mehr Möglichkeiten geben.

Ein Thema ist zum Beispiel Wohnen.

Ich möchte mal im Bundestag über die Rechte von Menschen mit Behinderung reden.

Ich habe an einen Abgeordneten geschrieben, aber ich muss noch warten, weil so viel zu tun ist.

### INFOBOX

Die Inklusionsbeiräte sollen die Interessen von Menschen mit Behinderung in den Hamburger Bezirken aktiv vertreten und zu einer behindertengerechten Kommunalpolitik beitragen. Sie sind Gesprächspartner der Bezirksversammlungen und der Bezirksverwaltung und geben Hilfestellung bei der Planung von Bauvorhaben und in Belangen der sozialen Stadtentwicklung, insbesondere im Bereich Barrierefreiheit und Inklusion. Außerdem dienen sie dem Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Behindertenorganisationen im Bezirk und als Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung.

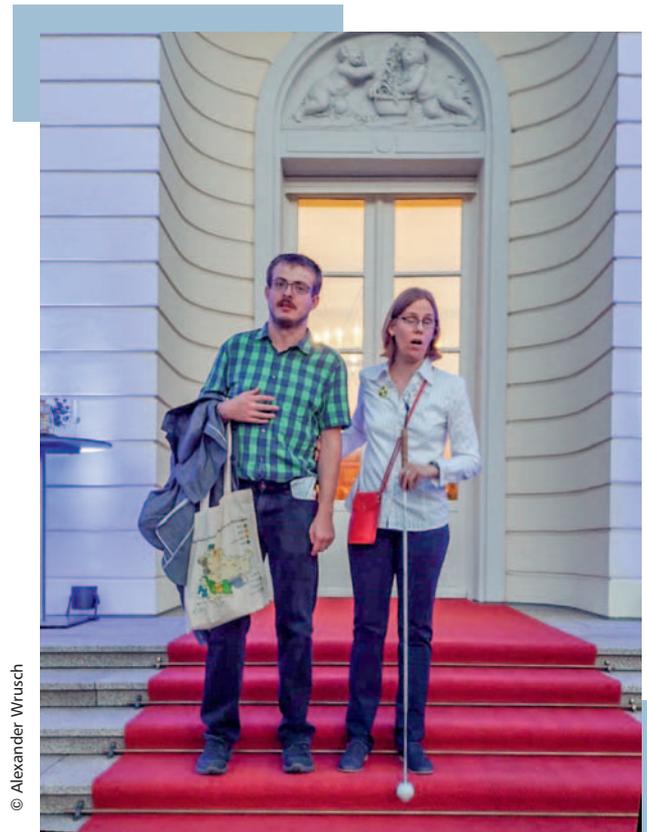
*Quelle: Hamburg.de*

# Bürgerfest in Berlin

## Zu Gast beim Bundespräsidenten

Große Freude bei unserem Vorstandsmitglied **Alexander Wrusch**: Er wurde vom Bundespräsidenten Frank Walter Steinmeier zum großen Sommerfest eingeladen. Lesen Sie hier seinen Bericht:

Anfang September durfte ich mit 1500 anderen Gästen am großen Bürgerfest im Park von Schloss Bellevue teilnehmen. Das ist der Amtssitz vom Bundespräsidenten. Ich war sehr aufgeregt. Als Erstes musste ich durch die Sicherheitskontrollen, das war wie am Flughafen. Dann durfte man den Park betreten. Es war wie eine große Messe, nur festlicher: Überall waren Infostände von Vereinen, verschiedene Musikbands und Food-trucks. Die Eröffnungsrede von Herrn Steinmeier war sehr feierlich. Er sprach über Demokratie. Das passte zum Motto des Festes: „Im WIR verbunden“. Die Rede hat mich sehr beeindruckt. Die ganze Feier war wirklich toll, ein Höhepunkt meiner ehrenamtlichen Tätigkeit!



© Alexander Wrusch

### IN EINFACHER SPRACHE

Alexander Wrusch ist im Vorstand von der Lebenshilfe Hamburg. Der Bundespräsident Frank Walter Steinmeier hatte ihn zu einem Fest in Berlin eingeladen, weil er sich für andere Menschen einsetzt und kein Geld dafür bekommt. Das heißt: ehrenamtlich arbeiten. Alexander war vom Fest sehr begeistert.

## Die Prüfungs-Gruppe am Campus Uhlenhorst

Die Lebenshilfe schreibt Texte in Leichter Sprache.

Leichte Sprache ist ein ganz einfaches Deutsch.

Menschen können Leichte Sprache besser verstehen.

Diese Texte sind für:

- Menschen mit Lern-Behinderung
- Menschen mit geistiger Behinderung
- Menschen mit Leseproblemen



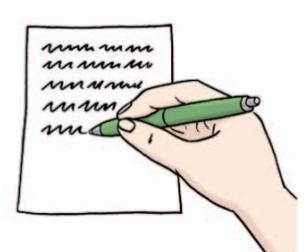
Wenn ein Text in Leichter Sprache geschrieben wurde,  
muss er einmal geprüft werden.

Der Text wird von Menschen mit geistiger Behinderung  
oder Lern-Behinderung gelesen.

Das ist dann die Textprüfung.

Die Lebenshilfe arbeitet mit den Campus Uhlenhorst zusammen.

Dort lassen wir unsere Texte prüfen.



Was wird geprüft?

Ob der Text verstanden wurde.

Das können uns die Teilnehmer am besten sagen.

Die Teilnehmer können uns sagen:

- wenn etwas im Text noch zu schwer war
- wenn etwas im Text ungenau war
- wenn etwas im Text schlecht erklärt ist



Wenn Sie etwas schlecht verstanden haben,  
dann reden wir darüber.

Wir überlegen gemeinsam,  
wie man es leichter machen kann.

Manchmal fehlen Informationen zum Verstehen.

Oder ein Satz hat zu viele Wörter die schwer zu lesen sind.



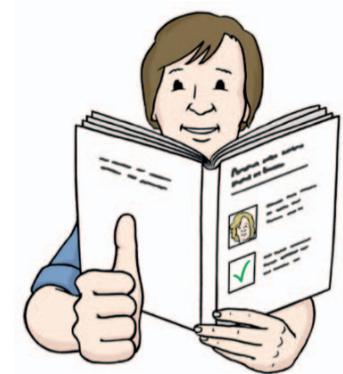
Sie sagen uns Vorschläge,  
wie wir es besser schreiben können.

Am Ende bearbeiten wir dann die Texte nochmal.

Danach können die Texte veröffentlicht werden.

Zum Beispiel auf einer Internetseite

oder in einem Infoheft.



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



# Online Fortbildungen vom Büro für Leichte Sprache

## Termine bis April 2024

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

### ■ Zertifikat Leichte Sprache

Sie können jede Fortbildung bei uns einzeln belegen und erhalten zum Abschluss eine **Teilnahmebestätigung**. Wollen Sie noch mehr? Dann belegen Sie alle drei Bausteine – am Ende erhalten Sie unser **Zertifikat**.

### ■ Einstieg in Leichte Sprache (Zertifikatskurs Modul 1): *Der Einstiegskurs für alle.*

### ■ Aufbaukurs Leichte Sprache (Zertifikatskurs Modul 2): *Hier brauchen Sie Vorwissen aus einem Einstiegskurs.*

### ■ Textwerkstatt Leichte Sprache (Zertifikatskurs Modul 3): *Wir arbeiten an Ihren Texten.*

Termine 2024	Januar	Februar	März	April
Modul 1: Einstiegskurs	16. + 18. Januar	---	---	---
Modul 2: Aufbaukurs	---	6. + 8. Februar	---	---
Modul 3: Textwerkstatt	---	20. Februar	---	9. April

### Weitere Fortbildungen:

### ■ Kurzschulung Leicht Sprechen: *Wir üben Leicht Sprechen.*

Termin: 25. April 2024

### ■ Kurzschulung Einfach Schreiben: *Verständliche Texte im Arbeitsalltag.*

Termin: 5. März 2024

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



#### Information und Anmeldung:

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



Die Kurse der Lebenshilfe tragen das Prüfsiegel Weiterbildung Hamburg.

Unser Newsletter - einfach anmelden: [LS.LHHH.de](https://LS.LHHH.de)

Newsletter  
Aktuelles - Termine - Lesetipps  
E-Mail-Adresse \*  
JA: Ich melde mich an!

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Allen

# Jede Spende hilft!

„Besser zusammen!“

„Besser zusammen!“ - So lautet in diesem Jahr das Motto der **NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“**.

Und wir als Lebenshilfe Hamburg sind eine der Partnerinnen dieser großartigen Aktion. Wir freuen uns sehr.

Der NDR schreibt dazu:

„Menschen mit Behinderung und deren Familien stehen in diesem Jahr im Mittelpunkt der NDR Benefizaktion **„Hand in Hand für Norddeutschland“**.

Unter dem Motto „Besser zusammen!“ setzt die Aktion ein Zeichen für eine inklusive und demokratische Gesellschaft, die allen Menschen eine Teilhabe ermöglicht.

Die Bundesvereinigung der Lebenshilfe e. V. und ihre fünf norddeutschen Landesverbände sind die diesjährigen Aktionspartner.“

Mit den Spenden, zu denen der NDR aufruft, werden Projekte und Aktivitäten der Lebenshilfe im ganzen Norden unterstützt.

Die Spenden kommen zu 100 Prozent den Landesverbänden in Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Bremen zugute.

**Machen Sie mit – Spenden Sie!**

IBAN DE64 201 205 200 100 200 300

BIC: BFSWDE33HAN

Bank für Sozialwirtschaft

Empfänger: Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.

Auch online spenden ist einfach und sicher möglich: <https://altruja.de/ndr/spende>

Bis zum 31. Januar 2024 ist das Spendenkonto geöffnet. Im Februar 2024 wird das Ergebnis der Aktion im Rahmen einer feierlichen Scheckübergabe bekannt gegeben. Wir werden berichten!



## HAND IN HAND FÜR NORDDEUTSCHLAND

**BESSER ZUSAMMEN!**  
DER NDR MIT DER LEBENSHILFE FÜR  
MENSCHEN MIT BEHINDERUNG..

Lebenshilfe  
Landesverband Hamburg e.V.  
Stresemannstraße 163  
22769 Hamburg

## Beitrittserklärung

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

**Bitte zutreffende Mitgliedschaft ankreuzen:**

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

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

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

(Diese Spendenzusage ist selbstverständlich jederzeit widerrufbar.)

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

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

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

## Zahlungsmöglichkeiten:

Der Mitgliedsbeitrag wird jeweils zum Jahresbeginn fällig.

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

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

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

---

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

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

## SEPA-Lastschriftmandat

**Mandatsreferenz:** WIRD SEPARAT MITGETEILT

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

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

### Kontoinhaber/in

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

---

**Ort, Datum, Unterschrift**

---

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

# Rätselspaß

## Finde den Fehler!

Hier sehen Sie zwei Fotos. Im ersten Moment glaubt man, die Fotos sind gleich. Aber wir haben 5 Fehler eingebaut. Auf dem unteren Foto fehlen Sachen. Oder sie sind verändert. Vergleichen Sie beide Fotos ganz genau: Findet ihr alle Fehler?

Tipp: Kreisen Sie die Fehler im unteren Bild einfach mit einem roten Stift ein!  
Die Auflösung kommt im nächsten Heft.

Viel Spaß!



# Mitgliederjubiläen

Wir danken herzlich für die langjährige Verbundenheit mit der Lebenshilfe Hamburg

**55 Jahre:** Klaus Bohlen, Rosemarie Titze

**50 Jahre:** Inge Ketels-Harken, Hannelore Kühne, Gabriele Papenfuß, Peter Stellmann

**45 Jahre:** Dietmar Schönert, Manfred Wagner

**40 Jahre:** Hella Ahrens, Bernd Esselmann, Michael Knaack, Hans Niedwetzki

**35 Jahre:** Christa Riedel, Norbert Schlueter

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](mailto:Ulrike.Stueve@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.

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

### Impressum des Newsletters:

#### Herausgeber:

Lebenshilfe Hamburg e.V.

#### Redaktion:

Axel Graßmann, Natascha Dönges,  
Björn Rowold, Susanne Zornow,  
Ulrike Stüve, Dominik Vogeler

#### 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.



<https://lhhh.de>

### Spendenkonto:

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

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!