

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

MOIN!

AUSGABE 1/2025 | APRIL 2025

HAUPTTHEMA

Was mein Leben leichter macht



Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Hauptthema: Was mein Leben leichter macht

Barrierefreiheitsstärkungsgesetz	5
<i>In Leichter Sprache:</i> Neues Gesetz für Barriere-Freiheit	6
Was mein Leben einfach macht	9
Was macht dein Leben leichter?	10

Aus dem Verband und vom Hamburger Lebenshilfe-Werk

Kostenlose Rechtsberatung im Leistungsrecht	12
<i>In Leichter Sprache:</i> Rechts-Beratung für Menschen mit Behinderung	13
Eine große Bereicherung	15
Von den „Stockenten“ zur Nationalmannschaft	16

Aus dem Betreuungsdienst

Hürden im Alltag	18
Neu im Team.	18
Komm' in unser Team	19

Aus den Selbsthilfegruppen

Zusammenkommen	20
Der Norden trifft sich!	22

Aus den Projekten

Mit einem Lächeln	23
#LeichtOnline-Werkstattgespräche	24
Was sagen IT-Dienstleistende zu digitaler Barrierefreiheit?	25
Wie wird man ein guter Peer-Berater?	26

Dies & Das

Arbeitsplatz Hotel	28
Ausstrahlen, was man ist!	29
Fortbildungen vom Büro für Leichte Sprache	31
Jede Spende hilft	32
Rätsel	35
Mitgliederjubiläen	36

IN EINFACHER SPRACHE

Matthias Bartke ist der Vorsitzende von der Lebenshilfe Hamburg. Er schreibt an die Mitglieder vom Verein: Das Hauptthema dieser MOIN! ist „Was mein Leben leichter macht“. Menschen bei der Lebenshilfe Hamburg sagen, dass Familie und Freunde das Leben leichter machen. Und wir versuchen mit unseren Projekten, den Zugang zu digitalen Medien leichter zu machen. Das ist neu bei uns: eine kostenlose Rechtsberatung.

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Lebenshilfe Hamburg,

wie oft denken Sie darüber nach, was Ihr Leben leichter macht? Hand aufs Herz: Meist merken wir dies doch erst, wenn etwas fehlt oder nicht funktioniert. Dabei sind es erfahrungsgemäß oft die kleinen Dinge in unserem Dasein, die den Unterschied ausmachen.

Was also macht Ihr Leben leichter? Spontan assoziiere ich diese Frage eher mit sehr persönlichen Antworten. Und damit bin ich nicht allein. Menschen, egal ob mit oder ohne Behinderung, sprechen von ihrer Familie oder ihren Freundschaften, von ihrem unterstützenden Umfeld oder den kleinen Routinen, die ihren Alltag angenehmer gestalten. Doch eine Antwort ist tatsächlich selten zu hören: digitale Barrierefreiheit. Dabei betrifft sie mittlerweile uns alle.

Eine digitale Welt, die wirklich für jeden zugänglich ist, kann uns das Leben ungemein erleichtern. Aus unseren digitalen Projekten wissen wir, dass sich selbst Fachleute für digitale Produkte zu diesem Thema oft nicht ausreichend informiert fühlen. Deshalb setzen wir uns für mehr Aufklärung und konkrete Lösungen ein. Unsere Expertinnen sitzen zum Beispiel mit im Ausschuss der Überwachungsstelle des Bundes für Barrierefreiheit und Informationstechnik. Sie waren wesentlich an der im Februar publizierten fachlichen Einordnung von KI-Übersetzungstools für Leichte Sprache beteiligt.

Was unser Leben leichter macht, ist jedoch nicht nur eine Frage der Technik. Auch im persönlichen Miteinander, im direkten Austausch und in der gegenseitigen Unterstützung liegt viel Potenzial, Barrieren abzubauen und Teilhabe zu ermöglichen. Unsere Selbsthilfegruppen zeigen das auf eindrucksvolle Weise. Als lebendiger Ausdruck von Gemeinschaft, Stärke und Lebensfreude bereichern sie das Leben ihrer Mitglieder. Wie zum Beispiel unsere Gruppe der Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter. Getreu dem Motto „Der Norden trifft sich!“ haben sie sich auf den Weg gemacht, sich in Norddeutschland weiter zu vernetzen.

Unsere kostenlose Rechtsberatung reiht sich hier ebenfalls ein. Im Mai geht es endlich los. Dazu konnten wir die renommierte Kanzlei Bernzen Rechtsanwälte gewinnen. Mein herzlicher Dank geht an alle, die dies mit ihrem unermüdlichen Einsatz möglich machen!

Herzlichst
Ihr Matthias Bartke

© Marco Urban





Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Ein Meilenstein für Teilhabe und Inklusion

Von Dominik Vogeler

Am 22. Juli 2021 wurde mit dem Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) ein entscheidender Schritt in Richtung Inklusion und Teilhabe getan. Das Gesetz, das am 28. Juni 2025 in Kraft tritt, setzt die EU-Richtlinie 2019/882 um und verpflichtet Unternehmen dazu, ihre Produkte und Dienstleistungen barrierefrei zu gestalten. Ein bedeutender Fortschritt für Menschen mit Beeinträchtigungen, die im Alltag viel zu oft auf zahlreiche Hindernisse stoßen.

Das betrifft auch den digitalen Raum. Mit dem Projekt #LeichtOnline erforscht die Lebenshilfe Hamburg seit Jahren, wie Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und Lernschwierigkeiten sich in der digitalen Welt bewegen. Pünktlich zum neuen Gesetz bringt die Lebenshilfe im Sommer ein Praxishandbuch dazu heraus.

Spürbare Verbesserungen im Alltag

Das BFSG sieht umfangreiche Maßnahmen vor, um die Lebensqualität von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen zu verbessern. Produkte und Dienstleistungen, die im Alltag essenziell sind, müssen zukünftig einfacher zu nutzen sein. Technische Geräte wie Smartphones und Geldautomaten müssen mit klaren Symbolen und einer einfachen Menüführung ausgestattet sein. Digitale Dienstleistungen wie Online-Banking oder Ticketbuchungssysteme müssen eine verständliche Anleitung haben. Buchungssysteme und Fahrkartenautomaten der öffentlichen Verkehrsmittel sollen mit eindeutigen, gut erkennbaren Schaltflächen und akustischen Hilfen ausgestattet werden.

Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen sollen dank verständlicher Webseiten und Apps eigenständig Einkäufe tätigen, Bankgeschäfte erledigen und Fahrkarten buchen können. Anschauliche Symbole und klar strukturierte Informationen sind hier besonders

wichtig, um Überforderung zu vermeiden und die Selbstständigkeit zu fördern.

Herausforderungen und Kritikpunkte

Trotz der positiven Entwicklung gibt es auch kritische Stimmen. Die Lebenshilfe Hamburg bedauert die fehlende Verpflichtung zur Leichten Sprache. Hier hätte eine enorme Chance bestanden, flächendeckend echte digitale Teilhabe zu ermöglichen. Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat in ihrer Stellungnahme auch auf die Ausnahmeregelungen für Unternehmen hingewiesen. Demnach können sich Firmen von den Vorgaben befreien lassen, wenn sie eine „unverhältnismäßige Belastung“ nachweisen. Hier besteht die Gefahr, dass einige Unternehmen diese Regelung missbrauchen, um sich der Verantwortung zu entziehen. Die Lebenshilfe fordert daher eine Kontrolle und Präzisierung dieser Ausnahmen.

Ein großer Schritt, damit es leichter wird

Barrierefreiheit ist kein optionales Extra, sondern Grundvoraussetzung für eine inklusive Gesellschaft. Für Menschen mit Beeinträchtigungen bedeutet das Gesetz daher eine deutliche Verbesserung ihres Alltags. Es baut Hürden bei der Nutzung digitaler Dienstleistungen und bei der Orientierung im öffentlichen Raum ab und ermöglicht damit Menschen mit Beeinträchtigungen mehr Selbstbestimmung und mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Somit ist bei aller Kritik das BFSG insgesamt ein entscheidender Meilenstein. Die Weichen für eine barrierefreie Zukunft sind gestellt. Die kommenden Jahre werden zeigen, wie konsequent die Unternehmen diese Vorgaben umsetzen und ob Barrierefreiheit sich als selbstverständlicher Standard etabliert – für ein gerechteres, inklusiveres und lebenswerteres und leichteres Deutschland für alle.

Neues Gesetz für Barriere-Freiheit.

Kennst du das?

Marc will seine Schwester besuchen.

Eine Internet-Seite zeigt ihm,

welches Bahn-Ticket er braucht.

Aber am Automaten kann er **das Ticket nicht finden.**

Marc ist unsicher.

So geht es vielen Menschen.

Besonders Menschen mit Lern-Behinderung **erleben das oft.**



Jetzt gibt es ein neues Gesetz für Barriere-Freiheit.

Das Gesetz heißt: **Barriere-Freiheits-Stärkungs-Gesetz**

Kurz: **BFSG**

Das Gesetz gilt **ab dem Jahr 2025.**

Mit dem neuen Gesetz sollen viele Dinge leichter werden.

Im Gesetz steht:

Alle Menschen sollen digitale Dinge **gut benutzen** können.

Auch Menschen mit Behinderung.

Zum Beispiel blinde Menschen oder Menschen mit Lern-Behinderung.



Das neue Gesetz gilt vor allem für digitale Dinge.

Zum Beispiel:

- Handys
- Geld-Automaten
- Apps und Internet-Seiten



Im Gesetz steht: Diese Dinge müssen barrierefrei sein.

Das heißt: Sie müssen **ohne Hindernisse** sein.

Zum Beispiel:

- Internet-Seiten und Apps sollen so sein,
dass auch blinde Menschen sie gut nutzen können.
- Automaten sollen so sein,
dass Menschen mit Lernbehinderung sie gut bedienen können.



Steht im Gesetz auch etwas zu Leichter Sprache?

Leichte Sprache ist wichtig für Menschen mit Lern-Behinderung.

Darum steht Leichte Sprache schon in einigen Gesetzen.

Zum Beispiel im Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz.

Kurz: **BGG**

Aber im neuen Gesetz steht **nichts** zu Leichter Sprache.

In diesem Gesetz steht:

Texte und digitale Dinge sollen **leicht verständlich** sein.

Das bedeutet:

Eine Firma kann Leichte Sprache benutzen,
aber sie muss das **nicht** machen.



Bitte umblättern →

Für wen gilt das Gesetz?

Das Gesetz gilt **für Firmen**.

Zum Beispiel:

- Firmen, die Geräte oder Apps verkaufen
- Firmen, die Internet-Seiten machen



Warum ist das neue Gesetz wichtig?

Menschen mit Behinderung sollen

ohne Hindernisse leben können.

Alle Menschen sollen die gleichen Möglichkeiten haben.



Infos zum Text:

- Dieser Text ist mit einer KI erstellt:
ChatGPT, Custom GPT Leichte Sprache LHHH
Trainingsdaten und Prompts: Lebenshilfe Hamburg
 - Ein Mensch hat den Text verbessert.
 - Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers
-

Was mein Leben einfach macht

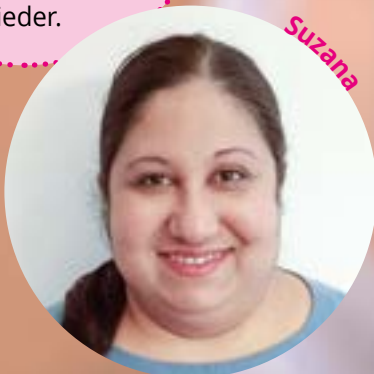
Unser Mitglied Tom Krohn teilt seine Gedanken

	WAS MEIN LEBEN EINFACH MACHT
	ES BEGANN ALLES AM 15.06.24 MIT DER HOCHZEIT VON JONAS UND MIR.
	MEIN LEBEN IST SELBSTSTÄNDIGKEIT MIT DEN HVV DUCH HAMBURG ZU FAHREN ZU MEDIA MARKT UND ZUM DARTEN UND INS KINO
	WAS MEIN LEBEN EINFACH MACHT MIT FREUDE ZU TREFFEN UND KONTAKTE ZU HALTEN UND HOCKEY ZU SPIELEN, WIR FAHREN DUCH DEUSCHLAND ZU UNSEREN TURNIEREN.
	WAS MEIN LEBEN EINFACH MACHT SELBSTSTÄNDIGKEIT ZU WOHNEN SELBSTSTÄNDIGKEIT ALLEIN EIN ZU KAUFEN OHNE HILFE JONAS IST EINE GUTE HILFE IM ALLTAG DAS MACHT MICH GLÜCKLICH. ICH KOCH MIT HILFE WEIL NICHT MEINE KÜCHE IN FEUER UND ASCHE VERWANDELN WILL JONAS UND ICH SIND MIT HARRY POTTER AUFGEWACHSEN MEIN HOBBY IST FILME UND MERCHANDISE ZU SAMMELN UND ICH HABE 6 HALBE JAHRE THEATER GESPIELT. ICH WÜSCHE EUCH ALLEN EINE SCHÖNEN TAG EDER TOM KROHN

Was macht dein Leben leichter?

Eine kleine Umfrage

Mein Leben ist leichter, wenn ich zu meinem Gott Jehova bete. Ich fühle mich dann freier, warm ums Herz und auch sehr beruhigt. Ich singe auch gerne Lieder.



Suzana

Mein Leben ist leichter, wenn ich bei meiner Familie bin. Dann reden wir über alles Mögliche und essen dabei. Am liebsten bei uns zu Hause und am Wochenende.



Gyöngyi

Mein
Leben ist leichter,
wenn die Sonne
scheint und ich im
Garten arbeiten kann.
Dann vergesse ich alles
um mich herum und
freue mich an dem,
was wächst.

Beate



Mein
Leben ist
leichter, wenn ich mich
mit Leuten treffe.
Ich werde fröhlich, wenn ich
mit ihnen lachen kann.
Es bringt mich auf andere
Gedanken, wenn ich meine
Gefühle ausdrücken
kann.

Felix



Mein
Leben ist
leichter, wenn ich
nicht so viel nachden-
ken muss über die Welt.
Egal wie die Welt ist, ich
möchte etwas Positives
daraus machen.

Nino



Leyla



Mein
Leben ist
leichter, wenn mei-
ne Tochter zu Besuch
kommt. Ich verbringe
gern Zeit mit ihr und wir
kuscheln viel. Meine
Tochter kuschelt
nur mit mir.

Kostenlose Rechtsberatung im Leistungsrecht

Wir wollen Menschen mit Behinderung den Rücken stärken



© envato.com | LightFieldStudios

Viele Menschen mit Behinderung sind auf Leistungen der Eingliederungshilfe oder der Pflegeversicherung angewiesen, um ihren Alltag zu gestalten. Doch gerade bei Fragen zu diesen Leistungen müssen viele Gesetze und Rahmenbedingungen beachtet werden. Es gibt hier kaum pauschale Antworten.

Wir unterstützen Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen dabei, ihre Rechte in Anspruch zu nehmen. Wir haben hierfür die renommierte Anwaltskanzlei „BERNZEN Rechtsanwälte“ aus Hamburg gewonnen. Die erste Beratung ist kostenfrei. Für weitere Beratungen müssen Sie Mitglied bei der Lebenshilfe Hamburg sein.

Wenn auch Sie unsere Rechtsberatung in Anspruch nehmen möchten, dann nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf:



Ulrike Stüve

Telefon: (040) 689 433 11

E-Mail: Veranstaltungen@LHHH.de

IN EINFACHER SPRACHE

Ab sofort: Die Lebenshilfe Hamburg bietet Rechtsberatung von einem Anwalt an. Wenn Sie rechtliche Fragen zur Eingliederungs-Hilfe oder Pflege-Versicherung haben, dann melden Sie sich gern.

Rechts-Beratung für Menschen mit Behinderung:

Menschen mit Behinderung
haben ein Recht auf Unterstützung.
Wir wollen, dass jeder sein Recht bekommt.



Viele Menschen mit Behinderung brauchen im Alltag Unterstützung.
Zum Beispiel:

- einen **Betreuer** oder eine Wohn-Gruppe.
- **Hilfs-Mittel**, zum Beispiel einen Rollstuhl.
- **Pflege** vom Pflege-Dienst.



Unterstützung kostet Geld.
Die meisten Menschen
können die Unterstützung **nicht selbst zahlen**.
Dann zahlt das **Amt** oder die **Kranken-Kasse**.



Manchmal gibt es Probleme mit dem Geld:

Vielleicht will die Kranken-Kasse **nicht zahlen**.
Oder das Amt will **nicht zahlen**.
Dafür gibt es die **Rechts-Beratung**.



Manchmal gibt es Probleme bei der Unterstützung:

**Vielleicht sind Sie nicht zufrieden mit Ihrem Betreuer
oder mit Ihrer Pflege.**

Vielleicht haben Sie Streit mit Ihrem **Pflege-Dienst**.

Vielleicht haben Sie Probleme
mit dem **Anbieter von der Unterstützung**.

Zum Beispiel,

wenn Sie mit dem Betreuer nicht zufrieden sind.

Dafür ist die **Rechts-Beratung** auch da.



**Haben Sie ein Problem mit Ihrer Unterstützung?
Oder mit dem Geld für Unterstützung?**

Dann können Sie sich bei uns melden.
Wir machen mit Ihnen einen Termin
für die **Rechts-Beratung**.



Wer macht die Rechts-Beratung?

Die Beratung ist von einem Anwalt.
Der Anwalt kommt vom Anwalts-Büro:
BERNZEN Rechtsanwälte.
Er kennt sich gut mit Regeln für Unterstützung aus.
Er kann Ihnen Tipps zu Ihrem Problem geben.
Zum Beispiel:
Was Sie im Brief schreiben,
damit das Amt zahlt.



Brauchen Sie Rechts-Beratung?

Das müssen Sie machen:

Melden Sie sich bei der Lebenshilfe Hamburg.
Dann bekommen Sie einen Termin.

Adresse:

Lebenshilfe Hamburg
Stresemannstraße 163
22769 Hamburg



- Die erste Beratung ist kostenlos.
Sie müssen kein Geld bezahlen.
- Für weitere Beratungen müssen Sie Mitglied
bei der Lebenshilfe sein.



Ansprech-Person:

Ulrike Stüve
Telefon: 040 - 689 433 11



Eine große Bereicherung

Erfahrungsbericht unserer Praktikantin

Lisa-Marie Kremer studiert an der Medical School Hamburg Soziale Arbeit/Sozialpädagogik. Im Rahmen ihres Studiums hat sie ein sechsmonatiges Praktikum bei der Lebenshilfe Hamburg absolviert.

Von Lisa-Marie Kremer

Das Haupteinsatzgebiet während meines Praktikums war der Ambulante Betreuungsdienst. Dort habe ich sehr interessante Erfahrungen gemacht. Zum Beispiel bei einem Erstgespräch: Die Mutter macht mir in freudiger Erwartung die Tür auf und führt mich in das liebevoll eingerichtete Wohnzimmer. Dort sitzt eine potenzielle Klientin. Ihre Arme sind verschränkt und ihr Blick trifft mich nicht. Verständlich. Ich beginne zu sprechen. Stille. Ich spreche weiter. Stille. Diese Stille halte ich gut aus. Ich lasse Themen fließen, die Gemeinsamkeit herstellen können, weil geteilte Ideen verbinden und dieses Verbinden zum Öffnen führen kann. Einige Gedanken weiter öffnet sie sich. Sie sprudelt und ihre Gedankenströme fließen. Der Dialog zum Verstehen ist geöffnet. Ich habe gelernt, achtsam den Strömen der Menschen zu folgen, auch wenn sie sich gabeln und weiter gabeln und den Kern verlassen. Mit achtsamer Sprache führe ich sie zurück zu unseren Gemeinsamkeiten. Eine Kompetenz, die ich auf den vielseitigen Kommunikationswegen mit Menschen erworben habe.

Sprache und Kommunikation

Wichtig ist, sich sensibel den Lebensrealitäten der Menschen zu nähern. Beziehungsarbeit, Beziehungsaufbau, Annäherung an Beziehung scheint der Kern meiner professionellen Rolle zu sein. Das ist intensiv, manchmal überfordernd oder unsicher, aber auch unfassbar bereichernd. Die große Herausforderung und der Schlüssel in Beziehungsarbeit ist Sprache und Kommunikation. Jede Person hat eine individuelle und unteilbare Einzigartigkeit, mit der sie sich ausdrückt, ob nonverbal mit Lauten oder verbal. Über die Verständ-

gung darüber können wir gemeinsam verstehen. Dies ist für mich die Quintessenz meines Praktikums.

Vielfältigkeit bei der Arbeit

Neben den intensiven Beziehungserfahrungen war das Berichteschreiben in der Geschäftsstelle eine gute Abwechslung. Ich habe auch an mehreren Fortbildungen wie „Begleitete Elternschaft“ und „Behinderung und psychische Gesundheit“ teilgenommen, außerdem an einem Online-Seminar zur Übersetzung in Leichte Sprache. Das war sehr hilfreich, weil ich festgestellt habe, wie wichtig es ist, Menschen mit einer Behinderung Wissen zugänglich zu machen.

Sehr lebendig war auch meine Tätigkeit als Betreuerin im Ferienfreizeitprogramm. Mir hat es viel Freude gemacht, zusammen mit den Klient:innen Alpakas auszuführen und andere schöne Dinge zu erleben. Besonders gefallen mir die Selbsthilfegruppen. Hier vernetzen und unterstützen sich Menschen unterschiedlichen Alters. Ich habe die Gruppe vom Mädchen-Treff begleitet und möchte dort auch nach meinem Praktikum weiterarbeiten.

Mein Praktikum bei der Lebenshilfe Hamburg war sehr facettenreich und lohnenswert. Ich konnte unterschiedliche Aufgaben übernehmen und in den sechs Monaten am Stück tiefer eintauchen und meine eigenen Erfahrungen gestalten.

IN EINFACHER SPRACHE

Lisa hat ein Praktikum bei der Lebenshilfe Hamburg gemacht. Ihr hat besonders der Kontakt mit den Klienten gefallen. Und auch, dass es so viele verschiedene Aufgaben gibt, z.B. in der Verwaltung und in den Selbsthilfe-Gruppen.



© Alle Fotos Sascha Klahn / saschaklahn.com

Von den „Stockenten“ zur Nationalmannschaft

Deutschlands Floorball-Team bei den Special Olympics in Turin

Von Dominik Vogeler

Ein sportlicher Traum wird wahr: Die „Stockenten“ der Hamburger Lebenshilfe-Werk gGmbH nahmen an den Special Olympics World Winter Games 2025 teil! Die Mannschaft reiste nach Turin, um dort gegen Teams aus der ganzen Welt anzutreten.

Teamgeist und hartes Training

Dank Teamgeist und unermüdlichem Training entwickelte sich die einstige Betriebssportgruppe zur offiziellen deutschen Nationalmannschaft im Floorball. Die „Stockenten“ überzeugten bei nationalen Wettbewerben und erkämpften sich ihren Platz als Vertreter Deutschlands auf internationaler Bühne.

„Wir hätten nie gedacht, dass wir einmal zur Nationalmannschaft gehören würden“, sagt die Spielerin Ines Kwaschnowitz. „Jetzt hier in Turin zu stehen und gegen Teams aus anderen Ländern anzutreten, ist einfach unglaublich.“



Unvergessliche Momente

Schon die Reise nach Turin war für die Athleten und Athletinnen ein Abenteuer. Viele von ihnen waren zum ersten Mal in einer großen Delegation unterwegs. In Italien wurden sie herzlich empfangen und von den Fans unterstützt. Unvergesslich war die Eröffnungsfeier der Special Olympics. Das Team spürte nun deutlich, dass es Teil von etwas Großem war.

Auf dem Spielfeld zeigte die deutschen Floorball Mannschaft vollen Einsatz. Im Spiel um Platz drei gegen die Mannschaft aus den USA unterlagen die „Stockenten“ nur knapp mit 3:4. Doch viel wichtiger als das Ergebnis war das Gefühl, sich mit den besten Teams der Welt messen zu dürfen.

Eine Reise voller Emotionen

Besonders beeindruckend war die enge Zusammenarbeit zwischen den Athleten und ihren Unified Partnern. Bei den Special Olympics treten gemischte Teams aus Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an und fördern so den Zusammenhalt und das gegenseitige Verständnis. Das Turnier war nicht nur sportlich eine Herausforderung, sondern auch eine Reise voller Emo-

tionen. „Es geht nicht nur um Sieg oder Niederlage“, erklärt Trainer Oliver Scheplitz. „Es geht um Gemeinschaft, Freude am Spiel und das Erleben von echter Inklusion.“



Die „Stockenten“ kehrten schließlich voller Stolz nach Deutschland zurück. „Wir haben bewiesen, dass wir dazugehören“, sagt Ines abschließend. „Und wer weiß – vielleicht kämpfen wir 2029 wieder um eine Medaille!“



IN EINFACHER SPRACHE

Die „Stockenten“ sind eine Floorball-Mannschaft von Menschen mit und ohne Behinderung. Sie haben bei den Olympischen Winterspielen in Turin als Nationalmannschaft für Deutschland teilgenommen. Sie haben den 4. Platz belegt. Darüber ist die Mannschaft sehr glücklich. Und auch darüber, dass sie eine tolle Gemeinschaft mit anderen Sportlern erlebt hat.

Hürden im Alltag

Kleine Dinge könnten das Leben erleichtern

Von Rene

Da ich im Rollstuhl sitze, wäre es viel besser für mich, wenn mehr Lebensbereiche auf nicht mobile Menschen zugeschnitten wären. Ich bräuchte dann einfach nicht so viel Unterstützung.

Die vielen Stufen im Alltag nerven total: Es ist zum Beispiel schwierig, einen Frisör zu finden. Oder versuch' mal in Hamburg einen Döner zu essen. Es nervt, wenn ich immer jemanden fragen muss, wenn ich etwas möchte oder ich muss in Läden an die Scheiben klopfen, damit mir jemand hilft.

Manchmal würde schon eine kleine Rampe reichen. Immer dieses „Können Sie mal eben.....“ – das kommt beim Einkaufen häufig vor, wenn ich etwas aus den Regalen haben möchte. Rollstuhlfahrer sind doch auch eine Kundengruppe.

Klar, Barrierefreiheit klappt nicht überall, aber man könnte doch mehr Lösungen finden **wollen**. Das würde mein Leben viel entspannter machen.



© Lebenshilfe Hamburg

IN EINFACHER SPRACHE

Rene ist im Rollstuhl unterwegs. Ihn nervt, dass es so viele Hindernisse auf seinen Wegen gibt. Und dass er immer um Hilfe bitten muss. Er meint: Vieles könnte barrierefrei sein, wenn man es wirklich wollen würde.

Neu im Team

Verstärkung für den Ambulanten Betreuungsdienst



Emily Rogalski

Nach meiner Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin und einem Auslandspraktikum in Dänemark, arbeite ich nun seit März 2025 als Betreuerin im Ambulanten Betreuungsdienst Team-West. Bereits durch meinen Onkel, welcher unter den Bedingungen einer kognitiven Beeinträchtigung lebt, hatte ich bereits in Kindertagen Kontakt zur Lebenshilfe Hamburg und freue mich nun darauf, die Arbeit dort mitgestalten zu können.

Für die einen ist es nur
eine Beschäftigung.

Für mich echte
Arbeit mit Sinn.

Mehr als ein Moment. Teilhabe.

Wir suchen Kolleg:innen, die mit uns Vielfalt gestalten. Unterstütze
uns als Betreuer:in im ambulanten Betreuungsdienst.

#LebenshilfeMomente



Komm' in unser Team

Als Betreuer:in im Ambulanten Betreuungsdienst

Du hast einen Abschluss als Erzieher:in, Ergotherapeut:in, Sozialpädagog:in, Sozialarbeiter:in oder Vergleichbares und möchtest Menschen mit Behinderung begleiten und betreuen?

Dann bist Du bei uns genau richtig: Wir suchen Verstärkung für den Ambulanten Betreuungsdienst.

Im Rahmen der Eingliederungshilfe unterstützen wir Menschen mit Behinderung bei der individuellen Bewältigung ihres Alltags, damit sie ihr Leben möglichst selbständig gestalten können, zum Beispiel in den Bereichen

- Wohnen | • Arbeit | • Umgang mit Behörden und mit Geld
- Alltagsbewältigung, wie Einkaufen und Kochen | • Gesundheitsfragen und Arzttermine
- Soziale Kontakt- und Freizeitgestaltung

Weitere Infos:

Arbeitsbeginn: per sofort oder nach Absprache

Arbeitszeit: rund 20 Std. / Woche, überwiegend am Nachmittag

Vergütung: in Anlehnung an TVöD

Urlaub: 30 Urlaubstage zzgl. optional bis zu 12 freie Tage

Fortbildungen: regelmäßige befähigende Fortbildungen

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann fang mit uns etwas Neues an und bewirb Dich!

Schreibe an Bjoern.Rowold@LHHH.de oder bewirb Dich online.

Hier geht es zum Bewerbungsformular:

<https://lhhh.de/mitmachen/mitarbeit/online-stellenbewerbung/>

Zusammenkommen

Die Kultursensible Selbsthilfegruppe lädt ein

Als Selbsthilfeorganisation bieten wir kultursensible Selbsthilfeangebote für Menschen mit Migrationserfahrung und Behinderung an.

Bei diesen Treffen können alle Teilnehmer:innen in einem geschützten Raum über ihre Erfahrungen zu dem Thema Leben mit Behinderung in Deutschland sprechen.

Ob zu einem gemeinsamen Frühstück, Spielenachmittag oder einem Ausflug - wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme von allen interessierten Personen, ihren Kindern oder Angehörigen.

Die Termine der KuSel-Gruppe 2025 stehen fest: „Treffen“ bedeutet, wir treffen uns zur Gesprächsrunde mit Frühstück. „SPIELEN“ bedeutet, wir treffen uns mit allen Familien, um gemeinsam zu spielen.

Bitte meldet Euch an bei:



Antonia Bernzen
Telefon: 01590-4245169
E-Mail: zf@LHHH.de

Unsere Termine:

Fr. 2.5. Fr. 23.5.	11-14 Uhr 10-12 Uhr	SPIELEN Treffen
Fr. 6.6. Fr. 27.6.	10-12 Uhr 15-18 Uhr	Treffen SPIELEN
Fr. 4.7. Fr. 25.7.	10-12 Uhr 14-17 Uhr	Treffen SPIELEN
Fr. 1.8. Fr. 15.8.	10-12 Uhr 11-14 Uhr	Treffen SPIELEN
Fr. 5.9. Fr. 19.9.	10-12 Uhr 15-18 Uhr	Treffen SPIELEN
Fr. 10.10. Fr. 24.10.	10-12 Uhr 14-17 Uhr	Treffen SPIELEN
Fr. 14.11. Fr. 21.11.	10-12 Uhr 15-18 Uhr	Treffen SPIELEN
Fr. 5.12. Fr. 19.12	10-12 Uhr 11-14 Uhr	Treffen Ferien SPIELEN



Ukrainisch

Lebenshilfe – это организация, которая помогает людям с инвалидностью, имеющим миграционный опыт.

На наших встречах можно в дружеской и уютной атмосфере поговорить о жизни с инвалидностью в Германии, поделиться опытом и поддержать друг друга.

Будь то совместный завтрак, настольные игры или поездка – мы будем рады всем, кто хочет присоединиться, будь то взрослые, дети или семьи.

Arabisch

ليبنسهيلفه "هي منظمة دعم تقدم مبادرات خاصة لمساعدة الأشخاص من ذوي الإعاقة الذين لديهم تجربة هجرة" في هذه اللقاءات، يمكن للجميع التحدث بحرية في جو مريح وآمن عن تجاربهم في العيش مع الإعاقة في ألمانيا، سواء كان ذلك خلال إفطار جماعي، أو جلسة ألعاب، أو رحلة، نحن نرحب بكل من يرغب بالمشاركة، سواء كانوا أفراداً، أطفالاً، أو عائلات.

Dari/Farsi

برنامه‌های خودیاری با حساسیت فرهنگی را برای افراد دارای تجربه "Lebenshilfe"، به عنوان یک سازمان خودیاری در این نشست‌ها، همه شرکت‌کنندگان می‌توانند در یک فضای امن درباری تجربیات خود در مورد زندگی با معلولیت در آلمان صحبت کنند. آیا برای یک صبحانه‌ی مشترک، بعدازظهر بازی یا یک گردش باشد، ما از حضور همه افراد علاقه‌مند، فرزندان‌شان یا بستگان‌شان خوشحال می‌شویم.

Der Norden trifft sich!

Selbstvertreter vernetzen sich



Die Netzwerktreffen werden von Spenden bei der Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ des NDR getragen – noch einmal herzlichen Dank!

Von Martin Wilhelm

Am Freitag, den 07.03.2025 trafen sich zum ersten Mal die gewählten Selbstvertreter von den Lebenshilfen des Nordens. Drei Gewählte aus Schleswig-Holstein: Benjamin Weiler, Joachim Busch und Thies Teegen.



© Alle Fotos Lebenshilfe Hamburg

Aus Mecklenburg-Vorpommern kam Carola Baahs diesmal alleine, da ihre Kollegin erkrankt war. Und aus Hamburg, wo das Treffen stattfand, kamen: Ghezal Tavonius, Rohullah Kazimi, ich und Hanna Wöhr, unsere Assistentin von der Lebenshilfe Hamburg. Als Gast kam Alexander Wrusch zum Essen mit, der Mit-Gründer der Selbstvertreter-Gruppe in Hamburg.

Wie erwähnt trafen wir uns als erstes zum Essen: Am Freitagabend im Restaurant Terzetto im Grindelviertel. Es war dort sehr gemütlich, das Essen war reichlich und alle waren bei guter Stimmung.

Am nächsten Morgen trafen wir uns in der Geschäftsstelle von der Lebenshilfe Hamburg zum Frühstück. Morgens wurde dann eingekauft. Während einige losgingen zum Einkauf, wurde angefangen zu diskutieren.

Zum Beispiel über Gewerkschaften – wie weit die einzelnen Gruppen in ihren Bemühungen sind. Während des Frühstücks gingen die Gespräche natürlich weiter. Während des Treffens wurde dann auch überlegt, wie die Gruppe sich nennen würde. Nach mehreren Vorschlägen wurde der Namen gefunden: Der Norden trifft sich!

Zum Schluss sind wir noch zu Pflanzen und Blumen gefahren. Zum guten Schluss gingen einige noch zum Kaffee trinken, der Rest fuhr nach Hause.

Es war ein tolles erstes Treffen. Ich hätte mich gefreut, wenn es noch länger gedauert hätte.

Warum gibt es da Netzwerk?

Wir vernetzen uns, weil wir natürlich wissen möchten, wie oder was wird in den jeweiligen anderen Bundesländern geplant und unternommen. Zum Beispiel zu Werkstätten, Freizeit und Teilhabe überhaupt.

Das Netzwerk wird sich zweimal im Jahr treffen, darüber hinaus wird man sich auch online treffen. Freizeit (Sport usw.) und einige andere Themen werden dabei besprochen.

Möchten Sie auch bei der Selbstvertreter-Gruppe mitmachen oder haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich bei uns:



E-Mail: Selbstvertreter-Gruppe@LHHH.de
Tel.: 01520-390 37 16

Die Abgesandten nahmen auch eine Folge für unseren Podcast „Mitmischen“ über ihr erstes Treffen auf. Sie können sie hier hören:



Lebenshilfe



Spotify

Mit einem Lächeln

Abschlussveranstaltung von „Besser Gesund Leben“

Von Hanna Wöhr

Wie können Menschen mit Lernschwierigkeiten besser etwas für ihre Gesundheit tun? Hierzu stellte das Projekt „Besser Gesund Leben“ in einer großartig moderierten Abschlussveranstaltung am 21. Februar seine Forschungsergebnisse vor.

Auch wir waren zu Gast und hatten so die Gelegenheit, unseren vielseitigen Austausch mit „Besser Gesund Leben“ zu feiern. Denn stolze vier Mal erzählten uns Gäste aus dem Projekt in unseren Podcasts „Mitmischen“ und „Mitklang“ von ihren Zielen und Erfahrungen. Es entstanden spannende Folgen!

Selbstvertreter auf dem Podium

Martin Wilhelm aus unserer Selbstvertreter-Gruppe war der Gastgeber einer dieser Folgen (Mitmischen – Folge 12 – Gesund leben) und nun zur Podiumsdiskussion eingeladen. Er sprach dort von Barrieren im Gesundheitswesen und betonte, wie wichtig gesellschaftliche Inklusion für das mentale Wohlbefinden ist.

Workshop zur Glückliche-App

Mit Swantje Borsutzky vom Forschungsbereich Neuropsychologie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) gaben wir am Nachmittag einen Workshop zur Glückliche-App – unserer gemeinsamen leichten Selbsthilfe-App zur ergänzenden Förderung genau dieses mentalen Wohlbefindens. Es wurde lebhaft diskutiert, wie sich die App weiterentwickelt hat, wie die Prüfungen durch die Zielgruppe ablaufen und wie sich Übungen zu neuen Themen wie dem Schutz vor Gewalt in die Struktur der App einfügen.

Wir gingen mit einem Lächeln von dieser gelungenen Abschlussveranstaltung nach Hause und in dem Wis-

sen: Auch die Übung aus der Glückliche-App „Schenken Sie sich selbst ein Lächeln“ kann uns jederzeit ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Haben Sie Fragen zur Glückliche-App?
Ansprechperson:



Jasmin Aust

E-Mail: Jasmin.Aust@LHHH.de
Telefon: 040 – 689 433 19

Möchten Sie bei der Selbstvertreter-Gruppe oder in einem unserer Podcasts mitmachen?
Ansprechpersonen:



Selbstvertreter-Gruppe:

E-Mail: Selbstvertreter-Gruppe@LHHH.de
Hanna Wöhr
E-Mail: Hanna.Woehrl@LHHH.de
Telefon: 01520 – 390 37 16

Mehr Infos zum Projekt „Besser Gesund Leben“ gibt es hier: projekt-besser.de

IN EINFACHER SPRACHE

Das Projekt „Besser Gesund Leben“ hat über die Gesundheit von Menschen mit Lernbehinderung geforscht. Dazu gab es eine Veranstaltung. Dort haben auch Selbstvertreter über das Thema gesprochen. Und die Teilnehmer konnten die Glückliche-App kennenlernen.

#LeichtOnline-Werkstattgespräche

Aktuelle Themen des Projekts #LeichtOnline

In unseren *#LeichtOnline-Werkstattgesprächen* möchten wir gemeinsam mit Ihnen über das Thema digitale Teilhabe für Menschen mit Lernbehinderungen sprechen. Wir geben Einblicke in unsere Erkenntnisse, sind aber genauso gespannt von Ihren Erfahrungen zu hören.

#LeichtOnline untersucht seit Januar 2021 wie Menschen mit Menschen mit Lernbehinderungen das Internet benutzen, auf welche Barrieren sie dabei stoßen und wie man Internetseiten und Apps einfacher gestalten kann. Wir arbeiten eng mit der Zielgruppe zusammen: Eine Gruppe von Menschen mit Lernbehinderungen begleitet uns als Beirat bei der Projektdurchführung. Außerdem führen wir Nutzertests und -befragungen durch.

Einfach anmelden und mitmachen

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen: Stellen Sie Fragen, berichten Sie von Ihren Erfahrungen und Projekten. Die Veranstaltungen sind online und kostenlos.

1. Leichte Sprache und KI: Prompten am Custom GPT

Large-Language-Modelle wie ChatGPT eröffnen neue Möglichkeiten für die Erstellung und Übersetzung von Texten – auch im Bereich Leichte Sprache. Doch wie gut sind die Texte wirklich? Sind sie verständlich für die Zielgruppe? Wie kann man die Ergebnisse der KI bewerten und verbessern? Im Werkstattgespräch stellen wir Ihnen unseren Custom GPT „Leichte Sprache LHHH“ vor. Gemeinsam probieren wir aus, wie man mit den richtigen Prompts bessere Ergebnisse erzielen kann, und tauschen unsere Erfahrungen aus.

Termin: Donnerstag, 08.05.2025

14:00-15:30 Uhr

Wo: Online über Zoom

Expertin: Susanne Zornow leitet seit 2015 das Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Hamburg. Sie ist stellvertretende Projektleitung im Projekt #LeichtOnline und Sachverständige des Bundes zum Thema „Digitales“.

2. Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG): Mehr digitale Teilhabe für Menschen mit Lernbehinderung?

Ab Juni 2025 verpflichtet das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) Unternehmen, digitale Produkte und Dienstleistungen barrierefrei zu gestalten. Doch welche Dienstleistungen sind betroffen? Und was bedeutet das konkret für Menschen mit Lernbehinderungen? Im Werkstattgespräch

geben wir Ihnen einen Überblick über die Neuerungen und sprechen über Empfehlungen für diese Zielgruppe.

Termin: Mittwoch, 21.05.2025

14:00-15:30 Uhr

Wo: Online über Zoom

Expertin: Thomas Ulrich ist Experte für barrierefreies Webdesign und Mitarbeiter im Projekt #LeichtOnline

3. Digitale Barrieren abbauen: Schulung zur Peer-Beratung für digitale Medien

Viele Menschen haben Schwierigkeiten bei der Nutzung von Computern, Smartphones oder Apps. Doch wie können Menschen mit Lernbehinderungen so geschult werden, dass sie nicht nur selbst digitale Hürden überwinden, sondern auch andere unterstützen? Im Projekt Peer-Beratung für digitale Barrierefreiheit entwickeln wir ein Schulungskonzept auf Basis des Peer-Ansatzes und testen verschiedene Lernmethoden sowie Softwarelösungen. Im Werkstattgespräch geben wir Einblicke in unsere Erfahrungen und diskutieren, welche Ansätze besonders gut funktionieren.

Termin: Mittwoch, 25.06.2025

15:00-16:30 Uhr

Wo: Online über Zoom

Expert:innen: Nino Maßmann ist geschulter Peer-Berater für digitale Medien der Lebenshilfe Hamburg. Jasmin Aust leitet seit 2024 die Projekte „Glücklich-App“ sowie „Peerberatung zu digitaler Barrierefreiheit“ in der Lebenshilfe Hamburg.

Alle Termine und Anmeldung:

<https://lo.lhhh.de/werkstattgesprach/>

IN EINFACHER SPRACHE

Das Projekt #LeichtOnline untersucht: Wie kann das Internet barrierefrei werden?

Bei den Werkstatt-Gesprächen von #LeichtOnline berichten unsere Expertinnen, was sie herausgefunden haben. Die Gespräche sind online. Jeder kann sich anmelden.

Was sagen IT-Dienstleistende zu digitaler Barrierefreiheit?

Eine Umfrage von #LeichtOnline und Univation

Von Susanne Zornow

Digitale Barrierefreiheit ist ein großes Thema – und ein entscheidender Faktor für Teilhabe. Unser Projekt #LeichtOnline untersucht deshalb, wie Menschen mit Lern- und geistiger Behinderung das Internet nutzen. Am Ende des Projekts wollen wir konkrete Empfehlungen und praxistaugliche Hinweise veröffentlichen, damit Barrierefreiheit nicht nur in Gesetzen steht, sondern in der digitalen Welt spürbar wird.

Unser Ziel: Praktische Unterstützung für alle, die Webseiten gestalten

Ob IT-Dienstleistende, Entwickler:innen oder Redaktionen: Viele Menschen sind daran beteiligt, ob eine Website für alle zugänglich ist. Damit diese Fachkräfte die richtigen Informationen zur Hand haben, haben wir gemeinsam mit dem Evaluationsinstitut Univation eine Online-Befragung gestartet. Uns interessierte: Wie steht es um das Wissen rund um digitale Barrierefreiheit für Menschen mit Lernbehinderungen? Welche Fragen und Herausforderungen ergeben sich in der Praxis?

Erste Einblicke: großes Interesse, aber viele offene Fragen

161 Personen haben an der Umfrage teilgenommen. Die Ergebnisse zeigen: Das Thema ist für die Fachwelt hochrelevant – aber es gibt große Wissenslücken.

- 72 % der Befragten halten digitale Barrierefreiheit in ihrem Arbeitskontext für wichtig oder sehr wichtig.
- 52 % fühlen sich nicht ausreichend informiert, um die Anforderungen umzusetzen.
- 74 % wünschen sich mehr Einblicke in das Nutzungsverhalten der Zielgruppe.
- 84 % haben Bedarf an konkreten Informationen zu den Barrieren, denen Menschen mit Lern- und geistiger Behinderung im Netz begegnen.

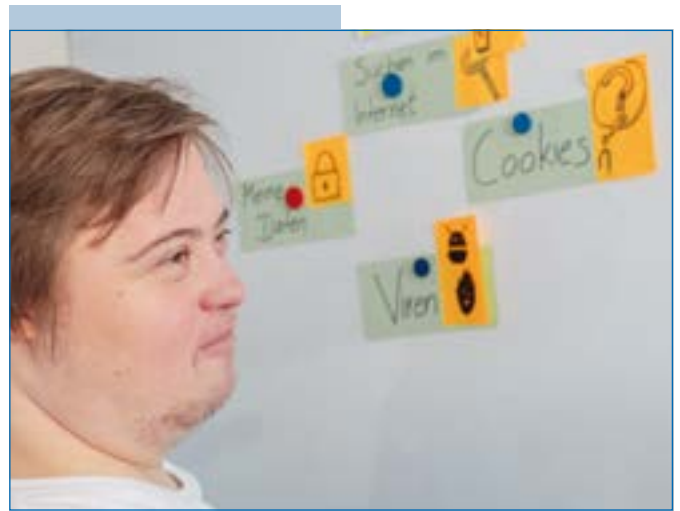
Die detaillierte Auswertung der Umfrage finden Sie online unter:



<https://lo.lhhh.de/was-sagen-it-dienstleistende-zu-digitaler-barrierefreiheit/>

Wir liefern Antworten: Das Projekt #LeichtOnline

Das Projekt endet im Juni 2025. Dann finden Sie alle Ergebnisse aus den Usability-Tests und unsere Empfehlungen für barrierefreie Webseiten im Internet.



© Lebenshilfe Hamburg

IN EINFACHER SPRACHE

Unser Projekt #LeichtOnline hat eine Umfrage gemacht. Es wurden Fachleute gefragt: Was wissen Sie über digitale Barrierefreiheit? 161 Menschen haben mitgemacht. Viele haben gesagt: Sie wissen zu wenig über das Thema und möchten mehr Infos.

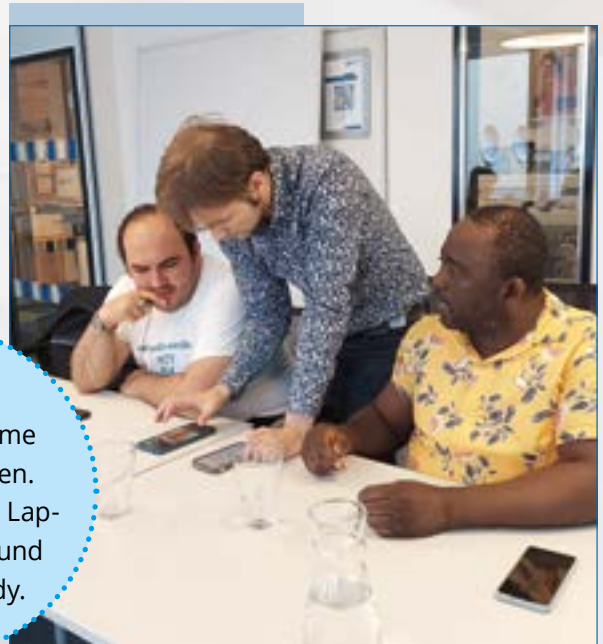
Wie wird man ein guter Peer-Berater?

Einblick in die Peer-Beratung für digitale Medien

Es geht in unserem Projekt „Peer-Beratung für digitale Barrierefreiheit“ zuerst darum: Wie wird man ein guter Peer-Berater? Wie läuft eine gute Schulung dafür ab?



© Alle Fotos Lebenshilfe Hamburg



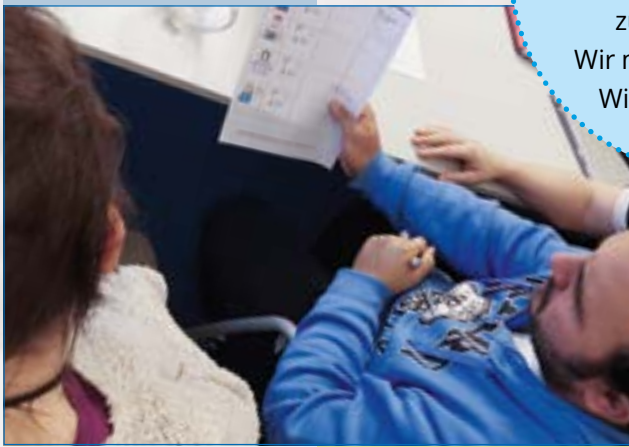
Wir wollen für digitale Probleme Lösungen finden. Zum Beispiel am Laptop, Computer und auf dem Handy.



Jasmin Aust
E-Mail: Jasmin.Aust@LHHH.DE
Telefon: 040 – 689 433 19



Wir sammeln gemeinsam Ideen und Themen, um Menschen darin zu unterstützen, sich besser in der digitalen Welt zurechtzufinden. Wir machen einen Plan: Wie läuft eine Beratung ab?



Wir üben mit Rollen-Spielen: Wie berate ich gut? Wir machen auch Erklär-Filme.



Wollen Sie sehen, wie wir beraten?

Wir geben am 21. Mai einen Workshop zum Thema Daten-Schutz bei WhatsApp. Er findet am Fachtag Digitale Teilhabe auf dem Alsterdorfer Marktplatz statt.



Hier können Sie sich anmelden:



Arbeitsplatz Hotel

Vielseitige Aufgaben in der Gastronomie

Von Nikolas Gerlach

Ich arbeite im Grand Élysée Hotel im Bereich Bankett mit meinen Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen und meinem Ansprechpartner Boudewijn Verhoeven (er gibt mir verschiedene Aufgaben, die ich selbstständig ausführen werde). Wir sind zuständig beim Bankett: Wir bereiten die Veranstaltung vor bis zur Kaffeepause, z.B. wenn der HSV zu uns kommt und HSV Trainer Merlin Polzin zum Mittagessen. Wir bereiten den Bord-Room vor. Ich muss als Servicemitarbeiter für Veranstaltungen die Räume herrichten, Gläser und Besteck polieren und leere Flaschen abräumen. Unser Bankett-Chef Ali Darwesh und Marc Diehl sprechen mit uns, welche Aufgaben das Team bekommen wird und wo wir gebraucht werden, wer wo was übernimmt. Seit Februar 2025 bin ich fest übernommen vom Grand Élysée Hotel.



© Nikolas Gerlach



© Grand Élysée

Ich trete in die Fußstapfen von Cornelia Gerlach und meinem Vater Rainer, da die beiden in der Gastronomie gearbeitet hatten. Jetzt mache ich weiter. Das ist mein Kindheitstraum.



© Nikolas Gerlach

Ausstrahlen, was man ist!

Sephora lädt junge Frauen ein

Von Dr. Angelika Magiros

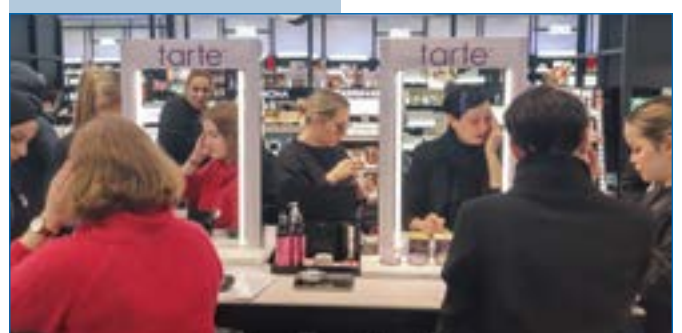
Nicht aussehen, wie man soll, sondern ausstrahlen, was man ist: Was für eine lebendige, fröhliche und respektvolle Idee von Schönheit! In Hamburg wurde sie kürzlich sehr konkret.

© Alle Fotos Lebenshilfe Hamburg



Denn der Store der großen Kosmetik-Kette Sephora in der Mönckebergstraße hatte junge Frauen mit Beeinträchtigung aus der Lebenshilfe Hamburg zu Gast. In einer „Stunde für das Selbstvertrauen“ („Class for Confidence“) lernten sie viele Tipps und Techniken kennen, um ihre individuelle Schönheit auszudrücken. So einfühlsam und mitreißend gestalteten die Sephora-Mitarbeiter:innen den Besuch, dass er für alle ein tolles Abenteuer war. Es wird auch im Alltag nachwirken!

Nach diesem gelungenen Auftakt möchten die Bundesvereinigung Lebenshilfe und Sephora die „Classes for Confidence“ für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung aller Altersgruppen und Geschlechter auch auf andere Standorte ausweiten. Weil Schönheit Vielfalt ist. Und vor allem, weil sie Spaß macht.



IN EINFACHER SPRACHE

Das Kosmetik-Unternehmen Sephora hat Klientinnen der Lebenshilfe Hamburg eingeladen. Die jungen Frauen wurden von Mitarbeiterinnen von Sephora geschminkt. Das hat allen sehr viel Spaß gemacht.



Online Fortbildungen vom Büro für Leichte Sprache

Termine 2025

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

Unser Zertifikat für 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 Module - am Ende erhalten Sie unser **Zertifikat für Leichte Sprache**.

- **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 2025	Modul 1: Einstiegskurs	Modul 2: Aufbaukurs	Modul 3: Textwerkstatt
Mai	5. + 7. Mai	---	---
Juni	---	3. + 5. Juni	24. Juni
Juli	---	---	10. Juli
August	---	---	---
September	16. + 18. September	---	---
Oktober	---	7. + 9. Oktober	---
November	---	---	4. November 25. November

Weitere Fortbildungen

- **Kurzschulung Leicht Sprechen:** *Wir üben Leicht Sprechen.*

Termin: 25. September 2025

- **Kurzschulung Einfach Schreiben:** *Verständliche Texte im Arbeitsalltag.*

Termin: 6. November 2025

Mehr Informationen zu Inhalt und Teilnahmebedingungen
finden Sie auf unserer Internetseite: **LS.LHHH.de**

Unser Newsletter – einfach anmelden unter: <https://ls.lhhh.de>



Information und Anmeldung:
Susanne Zornow
Gyöngyi Römer
Telefon: (040) 689 433-12
E-Mail: LS@LHHH.de



Die Kurse der Lebenshilfe tragen das
Prüfsiegel Weiterbildung Hamburg.

Jede Spende hilft

Wir zeigen Ihnen wie

Das war wieder eine tolle Woche für unsere Klient:innen! Das Ferien-Freizeitangebot unseres Ambulanten Betreuungsdienstes bot für jeden Geschmack die passende Aktivität: Neben Minigolfspielen in Planten un Blomen und einem Besuch im Salzmuseum von Lüneburg war der ausgedehnte Spaziergang mit Alpakas der absolute Höhepunkt.

Gemeinsame Aktivitäten sind für alle Beteiligten schön und wichtig. Aber sie sind meistens auch mit Kosten verbunden, die für viele allein nicht tragbar sind. Deshalb unsere Bitte: Unterstützen Sie unser Ferien-Freizeitprogramm mit einer Spende, damit wir unseren Klient:innen eine kleine Abwechslung vom Alltag ermöglichen können.



© Lebenshilfe Hamburg

Unser Spendenkonto:

IBAN: DE03 2005 0550 1072 2110 12

BIC: HASPDEHHXXX

Hamburger Sparkasse

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gern eine Spendenbescheinigung aus.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bankverbindung:

Bank: Hamburger Sparkasse

BIC: HASPDEHHXXX

IBAN: DE29 2005 0550 1072 2429 42

Vorsitzender: Dr. Matthias Bartke

Geschäftsführung: Axel Graßmann

Vereinsregister: Hamburg VR6213

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

 Lebenshilfe
 Landesverband Hamburg e.V.
 Stresemannstraße 163
 22769 Hamburg

Beitrittserklärung

 Hiermit erkläre ich den Beitritt zur **Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.**
Bitte zutreffende Mitgliedschaft ankreuzen:

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

Ich verpflichte mich zur Zahlung des jährlichen Mitgliedsbeitrages von zurzeit 72,00 €.
Darüber hinaus erkläre ich mich zu einer jährlichen Spende von _____,00 € bereit.

(Diese Spendenzusage ist selbstverständlich jederzeit widerrufbar.)

Antragsteller/in (Erstmitglied)	Partner/in (Zweitmitglied)
Nachname:	Nachname:
Vorname:	Vorname:
Geb.-Datum:	Geb.-Datum:
Straße, Hausnummer.:	Straße, Hausnummer.:
Postleitzahl, Ort:	Postleitzahl, Ort:
Telefon:	Telefon:
E-Mail:	E-Mail:
☐ Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters	☐ Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

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

Rätsel

Finden Sie den Fehler!

Hier sehen Sie 2 Fotos.

Im ersten Moment glaubt man, die Fotos sind gleich.

Aber wir haben 5 Fehler eingebaut.

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

Vergleichen Sie beide Fotos ganz genau: Finden Sie alle Fehler?

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

Die Auflösung gibt es im nächsten Heft.

Viel Spaß!



© Lebenshilfe Hamburg

Auflösung des Rätsels aus der MOIN! Nr. 3 / 2024

Wir hatten 5 Lebkuchen-Männchen versteckt!



© freepik

Mitgliederjubiläen

Wir danken herzlich für die
langjährige Verbundenheit
mit der Lebenshilfe Hamburg

50 Jahre: Jürgen Keßler, Waltraud Kühl

45 Jahre: Wera Wegner

45 Jahre: Herbert Klein

35 Jahre: Hans Braun

30 Jahre: Beate Gill, Horst Löchel

25 Jahre: Silke Grobe

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

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.

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!