

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

MOIN!

AUSGABE 3/2024 | DEZEMBER 2024

HAUPTTHEMA

Musik – meine Leidenschaft!



Inhalt

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

Hauptthema: Musik - meine Leidenschaft!

Den Spielraum erweitern: Musik und Musiktherapie für Menschen mit geistiger Behinderung	5
Rap ist mein Leben	7
Gemeinsam im Takt	8
<i>In Leichter Sprache</i> : Inklusives Musik-Festival in Braunschweig	9
Musik in meinem Leben: eine kleine Umfrage.	10
Die eigene Choreografie entwickeln	12

Aus dem Verband und vom Hamburger Lebenshilfe-Werk

Zukunftsfragen im Fokus: Ulla Schmidt zu Besuch in Hamburg ...	13
Die Selbstvertreter-Seite	14
Info-Abend Erbrecht	16

Aus dem Betreuungsdienst

Neu im Team.	17
Schulbegleitung – was ist das eigentlich?	18
Stellenangebot Schulbegleitung	19

Aus den Selbsthilfegruppen

Einmal um die ganze Welt	20
--------------------------------	----

Aus den Projekten

Künstliche Intelligenz und Musik:	
Neue Folgen von unserem Podcast Mitmischen.	21
<i>In Leichter Sprache</i> : Was ist Künstliche Intelligenz?	22
Neue BFIT-Arbeitsgruppe „Menschen mit Lernbehinderung“	24
#LeichtOnline- Werkstattgespräche ...	25
Erfolgreiche Glückliche-App	26
Peer-Beratung für digitale Medien.	28

Dies & Das

Mit Tolkien eine neue Welt entdecken. .	27
Termine Büro für Leichte Sprache	31
Jede Spende hilft!	32
Rätselspaß	35
Mitgliederjubiläen	36

IN EINFACHER SPRACHE

Matthias Bartke ist der Vorsitzende von der Lebenshilfe Hamburg. Er schreibt an die Mitglieder vom Verein: Durch die Spendenaktion vom NDR „Hand in Hand für Norddeutschland“ haben die Lebenshilfen im Norden viel Geld bekommen. Davon können wichtige Projekte für Menschen mit Behinderung bezahlt werden. Zum Beispiel Projekte, die mit Musik zu tun haben. Deshalb ist das Haupt-Thema dieser MOIN! „Musik“.

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Lebenshilfe Hamburg,

wieder ist ein Jahr an uns vorbeigeflogen, das viele große und kleine spannende Ereignisse zu bieten hatte: Auf der Weltbühne, vor unserer Haustür aber auch in unserer Lebenshilfe.

Eines der herausragendsten Erlebnisse war zweifelsohne die grandiose Spendenkampagne des Norddeutschen Rundfunks. Unter dem Motto Besser zusammen! Der NDR mit der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung wurden bis Ende Januar für unsere norddeutschen Lebenshilfen sage und schreibe 4,2 Millionen Euro gesammelt. Dank dieser Aktion konnten wir vielen Menschen zeigen, auf welche Weise wir seit mehr als sechs Jahrzehnten Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit geistiger und schwerst-mehrfacher Behinderung voranbringen. Offensichtlich konnten wir viele von unseren Ideen überzeugen!

Wie Sie in dieser wie auch schon in vorhergehenden MOIN!s lesen können bzw. konnten, fließen die Spenden in die von uns beantragten Aktivitäten und Projekte. Auf diese Weise eröffnen sich auch den Personen, denen unser ganzes Tun gewidmet ist, weitere erlebnisreiche Teilhabe-Möglichkeiten. Zu den unterhaltsamen darunter gehören auf jeden Fall die musikalischen Erfahrungen. Da auch ein Weihnachten ohne Musik undenkbar ist, haben wir diese MOIN! jenem Schwerpunkt gewidmet. Überzeugen Sie sich selbst von der wunderbaren Wirkung von Klangerlebnissen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen auch im Namen des Vorstands eine beschwingte Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr

Herzlichst
Ihr
Matthias Bartke

© Marco Urban





Den Spielraum erweitern

Musik und Musiktherapie für Menschen mit geistiger Behinderung

Von Brigitte Sauerland

Seit fast 15 Jahren arbeite ich als Musiktherapeutin mit Menschen mit Behinderungen. Ich bin Diplom-Musiktherapeutin und habe in Hamburg das Aufbaustudium Musiktherapie an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst absolviert.

Musik spielt im Leben aller Menschen eine große Rolle und im Leben von Menschen mit Behinderungen eine besonders wichtige. Wir wissen, dass Musik auf unser Seelenleben einwirkt, dass sie alle unsere Gefühle und Stimmungen aufnehmen und ausdrücken kann. Das gilt, wenn wir Musik hören und wenn wir Musik selbst ausüben.

Frei und spontan

Weil Musik unser aller Leben begleitet, ist sie in besonderem Maße therapeutisch nutzbar. Musik ist eine nonverbale Ausdrucksweise und hat gegenüber der Sprache den Vorteil, dass sie unmittelbar emotional wahrgenommen wird, egal ob sie passiv gehört oder aktiv ausgeübt wird. Grundlage der Musiktherapie, wie ich sie verstehe und anwende, ist die freie Improvisation. Das bedeutet, dass der Mensch, der zu mir kommt, spielt, wie und auf welchen Instrumenten er möchte. Sein bzw. ihr Spiel erzeugt beim Gegenüber, also bei mir, eine emotionale Resonanz, die ich spontan musikalisch zum Ausdruck bringe. Die nonverbale Kommunikation und Interaktion ist der große Vorteil in der musiktherapeutischen Arbeit mit Menschen mit Behinderungen, für die es oft sehr schwierig oder sogar unmöglich ist, sich mittels Sprache ihrem Gegenüber verständlich zu machen.

Für die Musiktherapie eignen sich einfach zu handhabende Instrumente wie Trommeln, Xylofone, Perkussionsinstrumente oder die eigene Stimme. Musik in der

Arbeit mit Menschen mit Behinderungen erhält jedoch eine erweiterte Bedeutung. Nicht nur Klänge, Rhythmen und Töne, sondern auch Geräusche, stimmliche Äußerungen jeglicher Art, Gesten, Mimik und Bewegungen werden als Äußerungen wahrgenommen und einbezogen.

Handlung und Gefühle

Gerade bei Menschen mit Behinderungen, die im Alltag so oft auf äußere Hindernisse stoßen, eröffnet die freie Improvisation einen Raum, in dem der eigene Impuls gespürt und in Handlung umgesetzt werden kann. Das stärkt die Erfahrung, sich mitteilen und die eigenen Gefühle äußern zu können – vorausgesetzt, es gibt ein Gegenüber, das sich mit geschultem Ohr emotional einlassen kann auf das, was es hört und wahrnimmt, das einführend und zustimmend reagiert. Wenn das der Fall ist, kann sich der musizierende Mensch Stück für Stück vortasten und seinen Spielraum (im wörtlichen Sinne) im Vertrauen auf eine bestätigende Umgebung erweitern.



© Brigitte Sauerland

In der Einzeltherapie bin ich das Gegenüber, in der Gruppentherapie gibt es zusätzlich noch die anderen Teilnehmenden als Kommunikations- und Interaktionspartner:innen. Alle in der Gruppe wollen gehört und wahrgenommen werden. Manche dominieren sofort den Gesamtklang mit lautem, durchsetzungsstarkem Spiel, andere spielen leise, zurückhaltend und scheinen sich manchmal sogar hinter den lauten Tönen verstecken zu wollen. Als Therapeutin improvisiere auch ich frei auf den Instrumenten und mit meiner Stimme. Ich beteilige mich am gemeinsamen musikalischen Spiel, lasse mich hineinziehen in die Stimmung, die ich spüre, und gebe sie in meinem Spiel musikalisch wieder. Je öfter hier die Einfühlung glückt, umso mehr wächst eine vertrauensvolle Bindung zwischen allen Beteiligten.

Laute und leise Töne

Mit der Zeit werden die Spielweisen differenzierter und vielfältiger. Es entstehen neue Spielmuster und/oder neue Instrumente werden ausprobiert. Beispielsweise war ein Mann bei mir in der Einzelmusiktherapie, der immer auf den Instrumenten bestand, die wir anfangs benutzt hatten, er ein Xylofon, ich ein Metallofon. Niemals erlaubte er sich selbst oder mir, ein anderes Instrument zu benutzen. Seine Spielweise war immer gleich. Es dauerte lange, bis er sich emotional und musikalisch von mir verstanden fühlte. Eines Tages benutzte ich, ohne darüber nachzudenken, in einer entspannten Spielsituation eine Trommel. Er akzeptierte dies nicht nur, sondern folgte mir sogar mit eigenem Trommelspiel.

Wenn Menschen ihren Spielraum im wahrsten Sinne des Wortes erweitern, ist dies für mich ein Erfolg. Es dauert manchmal sehr lange und erfordert viel Geduld. Aber es lohnt sich. Die Musik bietet dafür alle Möglichkeiten.



© Brigitte Sauerland

Die Hamburger Lebenshilfe-Werk gGmbH bietet für ihre Klient:innen in verschiedenen Einrichtungen musiktherapeutische Gruppen an. Die Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit. Das Projekt wird durch eine großzügige Spende der Benefizaktion 2023 „Hand in Hand für Norddeutschland“ des NDR ermöglicht. Dank dieser Unterstützung kann die Musiktherapie regelmäßig stattfinden.



IN EINFACHER SPRACHE

Brigitte Sauerland ist Musik-Therapeutin. Sie macht gemeinsam mit Menschen mit Behinderung Musik. Sie sagt: Musik kann sehr viel bewirken. Zum Beispiel kann man damit seine Gefühle ausdrücken. Man muss nicht reden und kann trotzdem mit anderen Menschen in Kontakt kommen.

Rap ist mein Leben

Der Traum vom großen Erfolg



Maroo, MC Domse, Mike (von links nach rechts)

© Kessy Hochhaus

Der 36-jährige Dominik ist in seiner Freizeit Rapper. Rap ist ein rhythmischer und meist schneller Sprechgesang und Teil der Hip-Hop-Kultur. Wir haben Dominik zu seinem Hobby befragt.

Wie bist Du auf die Idee gekommen, Rap zu singen?

Mein Bruder ist großer Fan von Rap-Musik. Er hat mir als Jugendlicher immer CDs mitgebracht. Ich habe zum Beispiel einen ganzen Stapel von CDs von Sido. Das ist ein bekannter Rapper. Ich mag aber auch Sammy Deluxe, Eminem und 50 Cent.

Was für Lieder rappst Du?

Ich rappe eigene Lieder, freestyle, was mir so in den Kopf kommt. Jedes Lied ist anders. In den Raps geht es um meine Familie und meine Gefühle.

Wo kann man Dich hören?

Ich bin zum Beispiel bei der Altonale aufgetreten. Das kam bei Publikum sehr gut an. Und ich rappe auch bei Festen, z.B. beim Sommerfest vom Lebenshilfe-Werk oder beim Neujahrsempfang der Lebenshilfe Hamburg. Mein Künstlernamen ist übrigens MC Domse.

Ich habe gerade mein zweites Album aufgenommen. Dazu war ich wieder in einem Profi-Tonstudio, zusammen mit Mike und Maroo, dem Produzenten. Vielleicht kann man meine Lieder demnächst auch auf Spotify hören. Der Titel des Albums steht aber noch nicht fest.

Was machst Du, wenn Du nicht rappst?

Ich arbeite bei DMG, an einem Außenarbeitsplatz der Elbe-Werkstätten. Rappen ist leider nur mein Hobby, aber meine große Leidenschaft.

Was ist Dein Wunsch als Rapper?

Dass ich bekannter werde und mehr auftreten kann. Ich würde gern Autogramme geben. Und sehr gern möchte ich mal mit Sido zusammen rappen.

IN EINFACHER SPRACHE

Dominik mag Rap. Das ist ein schneller Sprechgesang. Er hört diese Musik und er singt selbst. Er hat sogar schon zwei CDs aufgenommen. Dabei haben ihm zwei Musik-Profis geholfen. Er ist darauf sehr stolz.

Gemeinsam im Takt

Mutter und Sohn singen im Lebenshilfe-Chor



© Lebenshilfe Hamburg

Unsere Mitglieder Annette und Marcel Ilisch singen im Lebenshilfe-Chor „Chorus Virus Wahnsinn“. Die Geschichte begann mit einem Vorschlag von Marcells Betreuer vom Freundeskreis, der ihn auf den Chor aufmerksam machte. Obwohl Marcel gerne sang, war es bisher eher für den Hausgebrauch – und nicht immer zur Freude der Nachbarn! Die Idee, in einem Chor zu singen, hätte er allein wahrscheinlich nie in Betracht gezogen.

Um ihn zu unterstützen, begleitete seine Mutter Annette ihn zum ersten Probesingen. Und siehe da: Nicht nur Marcel wurde aufgenommen, sondern auch Annette ließ sich sofort anwerben! Musik war schon immer ein wichtiger Bestandteil im Leben der Familie – dank einer umfangreichen Platten- und CD-Sammlung – aber nun wurden die Rollen gewechselt: Aus passiven Hörern wurden aktive Sänger!

Annette und Marcel erleben das Singen im Chor als große Bereicherung. Die beiden haben einen guten Draht zueinander und genießen es, ein gemeinsames Hobby zu teilen. Besonders die Auftritte, wie zum Beispiel im Rathaus zur Weihnachtszeit, machen ihnen viel Freude. Ein Fazit der beiden: Wer sich aus der Komfortzone locken lässt, wird reich belohnt!

IN EINFACHER SPRACHE

Annette und Marcel sind Mutter und Sohn. Sie singen zusammen im Chor der Lebenshilfe. Sie finden es schön, ein gemeinsames Hobby zu haben.

Inklusives Musik-Festival in Braunschweig

Ein Musik-Festival ist ein großes Konzert.

Verschiedene Bands machen Musik.

Festivals sind oft draußen.

Oft sind Musik-Festivals nicht barrierefrei.

Bei Rock in Rautheim ist das anders.



Die **Lebenshilfe Braunschweig** plant das Musik-Festival.

Es helfen ehrenamtlich sehr viele Menschen mit.

Menschen mit und ohne Behinderung.

Das Musik-Festival geht **2 Tage**.

Nächstes Jahr ist es am **9. und am 10. Mai 2025**.



Es gibt Extra-Hilfe für Menschen mit Behinderung.

Zum Beispiel:

- Extra Parkplatz hinter dem Haus für eine leichte An- und Abreise.
- Eigene Toiletten, damit eine Begleit-Person unterstützen kann.
- Eine **Rolli-Tribüne** mit Super-Blick auf die Bühne.
- Einen Pflege-Dienst.



Auf der Bühne stehen Metal-Bands und machen Musik.

Metal ist eine Musik-Richtung.

Es gibt verschiedene Metal-Richtungen.

Zum Beispiel Heavy Metal. Man sagt „Häwi Mätel“.



Mehr Infos: www.rock-in-rautheim.de



Musik in meinem Leben

Eine kleine Umfrage

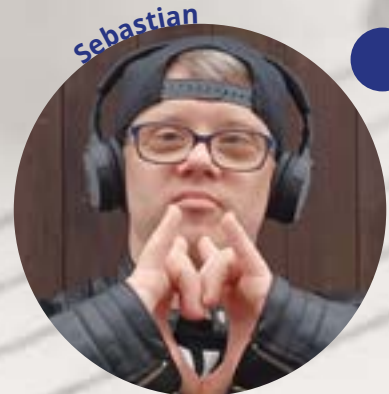
Musik hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert. Musik bietet uns die einzigartige Möglichkeit, unsere Gefühle und Gedanken nach außen zu tragen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir einfach nur Musik hören oder sie selbst machen.

Wir haben Menschen rund um die Lebenshilfe Hamburg gefragt, was Musik für sie bedeutet.



Jasmin

Ich höre sehr gern Musik, am liebsten Rock, Indie und Alternative. Meistens zu Hause. Beim Autofahren wird es oft sehr laut. Das entspannt besonders gut. Ich gehe auch total gern zu Konzerten, z.B. war ich auf dem „Wutz-rock-Festival“ in Bergedorf. Nächstes Jahr steht wieder „Rock in Rautheim“ an, das ist ein inklusives Metalfestival von der Lebenshilfe Braunschweig. Da möchte ich wieder als Helferin ehrenamtlich mitarbeiten.



Sebastian

Ich mache beruflich Musik beim Künstlerkollektiv Barner16 von Alsterarbeit. In verschiedenen Bands spiele ich Keyboard oder Schlagzeug. Zur Zeit lerne ich auch noch Gitarre. Außerdem singe ich dort im Chor und natürlich auch im Chor der Lebenshilfe. Es ist toll, wenn man sein Hobby zum Beruf machen kann. Privat höre ich eigentlich alles außer Klassik und Schlager. Ich liebe Musik, weil sie verbindet und man seine Gefühle ausdrücken kann. Mit Musik kann man einfach viel transportieren.



Gül

Hilde



Ich mag HSV-Musik.
Die habe ich mir als Klingelton auf
mein Handy laden lassen. Und ich mag
Popmusik. Die höre ich im Radio. Ich höre
viel Radio, aber nicht bei der Arbeit
und nicht in der Bahn.

Ich mag
Rock-Musik. Zum Bei-
spiel Brian Adams, Torfrock,
Metallica und ACDC. Ich höre
abends gern laut Musik. Manch-
mal gehe ich auch auf ein Kon-
zert: Letztes Jahr war ich mit
meinem Betreuer Marcel bei
einem Rock-Konzert.

HipHop, Rock,
Pop - ich höre alles, je
nach Laune und was so im Ra-
dio läuft. Am Wochenende ist da-
für Zeit. Aber auch selber singen
macht mir großen Spaß: auf dem
Fahrrad und unter der Dusche, ganz
klassisch. Und seit einem Jahr
bin ich Mitglied in einem
Männerchor.

Natürlich mag
ich Musik! Ich liebe Musik!
Das ist meine Therapie. Ich höre
Musik, wenn ich nach Hause komme,
wenn ich dusche, eigentlich immer.
Manchmal spiele ich Gitarre, aber das fällt
mir noch schwer. Sehr gern mag ich DJ-
Musik. Ich kenne viele DJs. Manchmal
denke ich, dass ich später gern
beruflich DJ wäre.

Sergio



Andreas



Die eigene Choreografie entwickeln

Tanzen mit dem Bildungsnetz



© Bildungsnetz Hamburg

Von Lena Pöschel

In dem Kurs „Tanzen macht Spaß“ ist unser Ziel, uns kreativ und frei zur Musik zu bewegen und dabei die Vielfalt der Klänge und Rhythmen zu entdecken. Am Ende steht eine eigene Choreografie.

Zu Beginn des Kurses suchen wir gemeinsam Lieder aus, die uns inspirieren. Wir schauen, wie wir uns zur Melodie bewegen können, und spüren dabei, was die Musik in uns auslöst. Viele von uns haben Schwierigkeiten, ihre Empfindungen in Worte zu fassen. Und genau hier beginnt die körperliche Erfahrung des Tanzens.

Kraftvolle Rhythmen und melodische Klänge

Jeder bringt seine eigenen Vorlieben mit: Einige bewegen sich gerne zu kraftvollen Schlagzeugrhythmen, während andere melodische Klänge bevorzugen, um sanft durch den Raum zu gleiten. Unser Kurs richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmenden. Gemeinsam finden wir heraus, wie wir die verschiedenen Bewegungen harmonisch zu einer Choreografie zusammenbringen können. Wenn Menschen körperliche Einschränkungen haben, finden wir alternative Bewegungen und integrieren diese in unsere Tanzfolge.

Freude an der Bewegung

Manche Teilnehmenden haben Hemmungen, sich frei vor anderen zu bewegen. Aber es gibt immer eine Möglichkeit, sie zu unterstützen, damit sich jede:r wohlfühlt und jede:r die Freude am Tanzen erleben kann. Wenn wir zu Musik mit Texten tanzen, nehmen wir uns Zeit, um über die Inhalte zu sprechen und herauszufinden, welche Bewegungen den Text unterstützen und zum Ausdruck bringen können.



Eine interessante Erfahrung für alle Teilnehmenden ist es, dass Musik in den einzelnen Phasen des Kurses – also Aufwärmen, Tanzen, Entspannen – sehr unterschiedliche Funktionen erfüllt.

Wer hat Lust mitzutanzen?

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich!



Helga Schacht

Telefon: (040) 689 433 22

E-Mail: Helga.Schacht@LHHH.de



© Lena Pöschel

IN EINFACHER SPRACHE

Im Bildungsnetz kann man einen Tanzkurs machen. Wir bewegen uns frei nach Musik und üben auch eine Tanzfolge ein. Jeder kann mitmachen.

Zukunftsfragen im Fokus

Ulla Schmidt zu Besuch in Hamburg

Von Dominik Vogeler

Ein Arbeitsbesuch der besonderen Art: Die Bundesvorsitzende der Lebenshilfe, Ulla Schmidt, besuchte in Begleitung der Bundeschäftsführerin Prof. Dr. Nicklas-Faust im August die Hansestadt. Ziel des Besuches war der Austausch mit den Akteuren der Lebenshilfe Hamburg über aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen und Zukunftsstrategien.

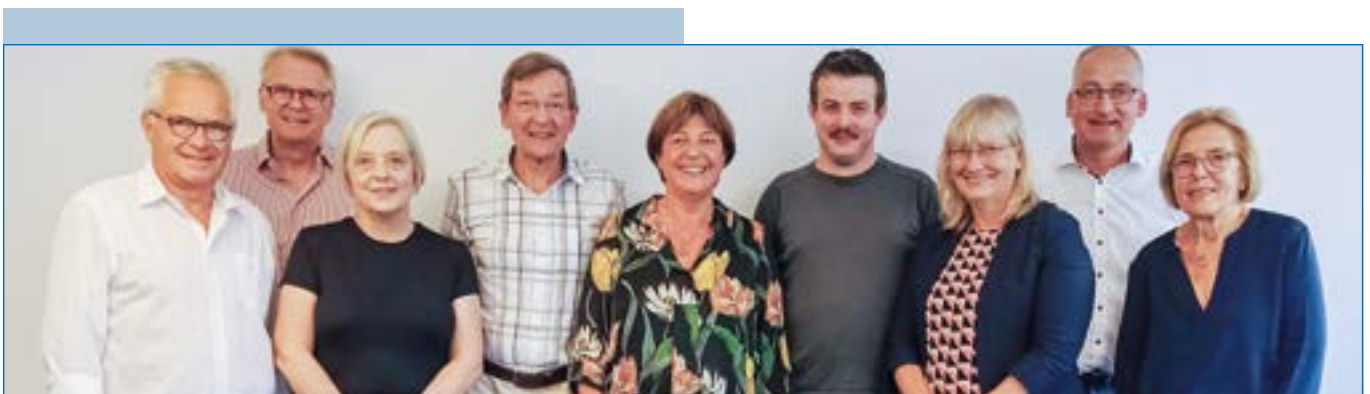
Gesellschaftliche Lage als Brennglas

In einer Zeit, in der gesellschaftliche Spannungen zunehmen, stellte Ulla Schmidt fest, dass die Lebenshilfe mehr denn je gefordert sei. Teilhabe statt Ausgrenzung ist viel mehr als eine Forderung, betonte sie. Intensiv wurde sich über die gesellschaftlichen Entwicklungen, die die Arbeit der Lebenshilfe beeinflussen, ausgetauscht. Neben politischen Veränderungen ist die wachsende Zahl pflegebedürftiger Menschen eine

Aufgabe, der sich gestellt wird. Ulla Schmidt hob hervor, dass Anforderungen im Bereich der Pflege deutlich gestiegen sind, die Finanzierung ohne steigende Bürokratisierung dem aber noch folgen muss.

Ein Blick nach vorne

Am Ende ihres Besuchs zog Ulla Schmidt ein positives Fazit und blickte optimistisch in die Zukunft. Die Lebenshilfe Hamburg sei auf einem guten Weg, sich den kommenden Herausforderungen zu stellen und innovative Lösungen zu entwickeln. „Es ist ermutigend zu sehen, mit welcher Leidenschaft und Kreativität hier gearbeitet wird. Die Zukunft wird anspruchsvoll, aber ich bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam viel erreichen können“, sagte sie abschließend. Dieser Besuch in Hamburg unterstrich einmal mehr die Bedeutung der Lebenshilfe als wichtige gesellschaftliche Akteurin, die sich nicht nur aktuellen Problemen stellt, sondern auch aktiv an der Gestaltung der Zukunft arbeitet.



Von links nach rechts: Reinhard Schulz, Axel Graßmann, Helga Schacht, Bernd Bularczyk, Ulla Schmidt, Alexander Wrusch, Dr. Jeanne Nicklas-Faust, Carsten Krüger, Birgit Zeidler

IN EINFACHER SPRACHE

Ursula Schmidt ist die Vorsitzende der Bundesvereinigung Lebenshilfe. Sie hat die Lebenshilfe Hamburg besucht und gesagt: Es gibt auch in Zukunft viele wichtige Aufgaben, um das Leben von Menschen mit Behinderung besser zu machen.



Selbstvertreter-Gruppe

Lebenshilfe Hamburg

**Wir sind die Selbstvertreter-Gruppe der Lebenshilfe Hamburg.
Wir berichten von nun an in jeder MOIN! von uns.**

Wir treffen uns seit Juli 2022 jeden ersten Donnerstag im Monat.
Dann tauschen wir uns über unsere Anliegen aus.
Wir treffen uns regelmäßig mit dem Vorstand und
mit der Geschäfts-Führung.

Wir hatten schon öfter Gäste aus Vereinen und aus der Politik:

- Wohnbeiräte
- Werkstattträger Hamburg e.V.
- Dennis Thering (CDU)
- Interessen-Vertreterin bei der Hamburger Arbeits-Assistenz

Wir machen beim Podcast „Mitmischen“ in Einfacher Sprache mit.

Warum machen wir in der Gruppe mit?

Wegen meiner Rechte und zum Mitbestimmen in der Politik. Und für Kunst und Kultur für alle.

Ich finde es gut, neue Leute mit Behinderung kennenzulernen und möchte was für die Menschen voranbringen.

Ich möchte mich für unsere Belange, also die der Menschen mit Behinderung, einsetzen.

Man muss noch viel verbessern.

Ich möchte was verändern.

Ich möchte die Lebenshilfe unterstützen, neue Leute kennenlernen und Wissen weitergeben.

Hier können wir Kontakte knüpfen und interessante Gespräche führen und Ideen austauschen.

Möchten Sie auch bei der Selbstvertreter-Gruppe mitmachen?

Oder haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich!

Alexander Wrusch

E-Mail: Alexander@LHHH.de

Hanna Wöhr

Telefon: 01520-30 037 16

E-Mail: Hanna.Woehrl@LHHH.de

Wir bedanken uns für die Unterstützung der Gruppe bei:



Hamburg | Sozialbehörde

Infoabend Erbrecht

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

Die Nachfrage nach einem rechtssicheren Behindertentestament ist gerade nach der neueren Rechtsprechung höher denn je. Viele Eltern haben zumindest ein behindertes Kind und wollen, dass auch dieses Kind eine Teilhabe an dem Nachlass der Eltern erhält, ohne dass die staatlichen Stellen darauf zugreifen können.

Hier ist das sogenannte Behindertentestament das richtige Gestaltungsmittel. Nicole Groß, Fachanwältin für Erbrecht, führt an diesem Abend in das Thema ein.



© Nicole Groß

Wann: **Donnerstag, 11. Februar 2025**, 19.00 –21.00 Uhr

Wo: **Lebenshilfe Hamburg**, Stresemannstr. 163
(Neue Flora), 22769 Hamburg

Wichtig! Teilnahmebeitrag: 5,00 €
Die Veranstaltung ist für Mitglieder der Lebenshilfe Hamburg kostenlos.

Bitte melden Sie sich an:



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

Neu im Team

Verstärkung für den Ambulanten Betreuungsdienst



Claudia Aden

Seit Juli 2024 arbeite ich im Ambulanten Betreuungsdienst - Team West.

Das Studium Soziale Arbeit habe ich im zweiten Bildungsweg abgeschlossen. Ich freue mich, dass ich nach meiner berufspraktischen Zeit in der Barner16 nun weiterhin Menschen mit ganz unterschiedlichen Anliegen unterstützen und begleiten kann. Ich bin seit vielen Jahren in der Behörde für Schule und Berufsbildung (BSB) tätig und genieße es, neben dieser Teilzeittätigkeit im direkten Kontakt mit Menschen bei der Lebenshilfe arbeiten zu können.



Antonia Bernzen

Ich freue mich sehr, Teil der Lebenshilfe Hamburg zu sein, wo sich Menschen gegenseitig unterstützen und stärken. Es inspiriert mich, wie viel Mut und Kraft mir bei meiner Arbeit im Team „ZuFlucht“ von allen Seiten begegnen. Bei meiner Tätigkeit im sozialen Bereich lege ich großen Wert auf das Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“.



Eva Weingardt

Nachdem ich mein Studium der Sonderpädagogik beendet habe, arbeite ich seit Oktober 2024 im Betreuungsdienst - Team Ost. Nach einigen Jahren in der Schulbegleitung in Oldenburg und drei Jahren in der Teilhabeassistenz in Braunschweig freue ich mich nun auf meine Arbeit mit den Klientinnen und Klienten.



Schulbegleitung – was ist das eigentlich?

Ein Erfahrungsbericht

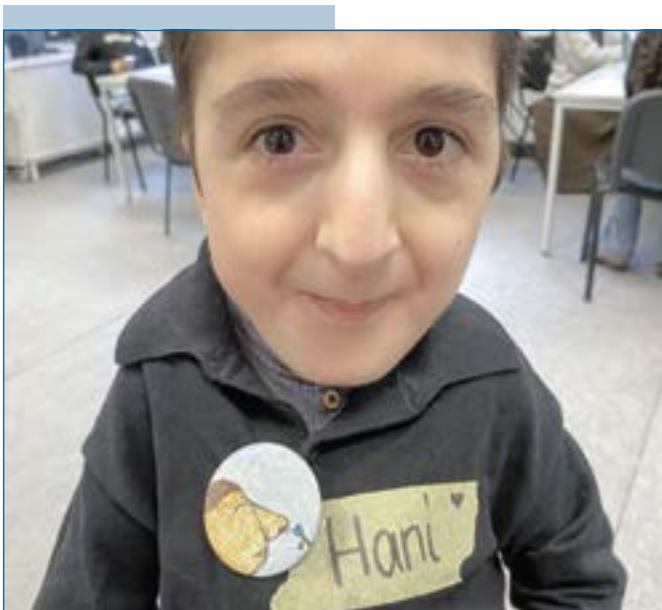
Von Hani

Hallo, ich bin Hani und ich gehe in die 9. Klasse der Stadtteilschule Niendorf. Ich bin stark in der körperlichen Bewegung eingeschränkt. Das bedeutet, dass ich u.a. nicht rennen oder schnell gehen, meine Arme nicht hochheben und mich nicht bücken kann. Deshalb begleitet mich seit zwei Jahren meine Schulbegleitung Catharina. Sie holt mich vom Bus ab und hilft mir während des Unterrichts, indem sie mir meine Arbeitsmaterialien gibt.

In der Pause holt sie mein Mittagessen aus der Mensa, zerkleinert es, damit ich gut kauen kann und gibt mir danach meine Medikamente. Außerdem spielt sie mit mir und meinen Klassenkameraden in der Pause verschiedene Spiele. Wenn ich Physiotherapie in der Schule habe, bringt sie mich dorthin. Darüber hinaus hilft sie mir, im Unterricht die Inhalte zu verstehen, weil Deutsch nicht meine Muttersprache ist.

Inzwischen verstehe ich fast alles, weil wir immer Deutsch geübt haben, während die anderen Schüler und Schülerinnen im Sportunterricht waren. In besonderen Situationen wie z.B. dem Probe-Feueralarm muss sie mich die Treppen runtertragen. Am Ende des Tages hebt sie mich in meinen Elektrorollstuhl und muss sicherstellen, dass alle Gurte für die Busfahrt sicher geschlossen sind.

Ich finde Schulbegleitung wichtig, weil es Kindern mit Einschränkungen die Chance gibt, am normalen Schulalltag teilzunehmen. Ich finde es auch schön, jemanden zu haben, der immer für mich da ist.



© Hani

IN EINFACHER SPRACHE

Hani hat eine körperliche Behinderung. Deshalb benötigt er in der Schule Unterstützung. Das heißt Schulbegleitung. Er berichtet darüber, wie ihm seine Schulbegleiterin hilft, damit er am Unterricht teilnehmen kann.

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

<https://lhhh.de>



Komm' in unser Team

Als Betreuer:in in der Schulbegleitung

Du hast Interesse und Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen,
vielleicht sogar erste Erfahrungen im sozialen Bereich?

Dann bist Du bei uns genau richtig: Wir suchen Verstärkung in der Schulbegleitung!

Eine pädagogische Ausbildung ist nicht zwingend erforderlich, wir freuen uns auch über
Quereinsteiger:innen sowie Qualifikationen im pädagogischen, Gesundheits- oder
Krankenpflege-Bereich.

Freue Dich auf...

- ... ein spannendes Arbeitsumfeld
- ... feste Arbeitszeiten im Schulalltag
- ... eine verantwortungsvolle und sinnstiftende Tätigkeit.

Weitere Infos:

Arbeitsbeginn: per sofort oder nach Absprache

Arbeitszeit: Teilzeit, überwiegend am Vormittag

Vergütung: in Anlehnung an TV-L

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann fang mit uns etwas Neues an und bewirb Dich!

Schreibe an Andreas.Neu@LHHH.de oder bewirb Dich online.

Hier geht es zum Bewerbungsformular:

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

Einmal um die ganze Welt

Die Wilde 13 im Miniatur-Wunderland

Von Natalia Knyazeva

Im September durften wir mit einem VIP-Time-Slot-Ticket (vielen Dank an die privaten Spender!) an der wartenden Menge vorbei direkt ins Miniatur-Wunderland und ab ins Abenteuer. Beim Ankommen herrschte große Aufregung: Wohin zuerst, was wollen wir sehen? Zuerst das Helene-Fischer-Konzert im Miniaturformat! Weiter ging es nach Italien und in die Provence. Das Aufregendste war der Wechsel von Tag zu Nacht. Alles leuchtete, unsere Augen auch: „Ein Vulkan bricht aus!“, „Da brennt der Wald!“, „Schau mal, im Wasser!“

Skandinavien setzte eine leichte Müdigkeit ein. Eine kleine Sitzpause gab Kraft und Motivation, über die Brücke in den neuen Abschnitt zu schauen: Patagonien und Rio de Janeiro waren unsere letzten Eindrücke vor der verdienten Mahlzeit zum Abschluss in der Cafeteria. Welcher Bereich hat der Gruppe am besten gefallen? Die einhellige Antwort: „Alles!“

© Natalia Knyazeva



Als Nächstes ging es in die Schweiz und schließlich über Mitteldeutschland zum Hamburger Flughafen. Das bunte Treiben auf dem Flughafengelände hat uns alle fasziniert. Hier standen wir eine ganze Weile und beobachteten die Flugzeuge beim Starten und Landen. Dann endlich die Hamburg-Ausstellung! Die eigene Stadt im Miniaturmaßstab zu sehen war sehr spannend. Eine hitzige Diskussion brach beim Miniatur-HSV-Stadion aus: Wer ist Pauli-Fan und wer HSV-Fan? Die Diskussion um die bessere Mannschaft begleitete die Gruppe bis in den späten Nachmittag. In Amerika und



© Natalia Knyazeva



IN EINFACHER SPRACHE

Die Freizeitgruppe Wilde 13 war im Miniatur-Wunderland. Es hat allen sehr viel Spaß gebracht.

Künstliche Intelligenz und Musik

Neue Folgen von unserem Podcast Mitmischen

Von Hanna Wöhr

Welchen Einfluss hat KI auf unsere Ideen?

Sadeg Borati nutzt KI (Künstliche Intelligenz) gerne, um auf neue Ideen zu kommen und auch beim Musikhören oder um das Licht über Sprachsteuerung ein- und auszuschalten. Aber er fragt sich, ob wir durch KI weniger kreativ werden. Über diese und viele weitere spannenden Fragen spricht er in der **13. Folge von unserem Podcast Mitmischen** in Einfacher Sprache mit Susanne Zornow, die sich in unserem Büro für Leichte Sprache und im Projekt #LeichtOnline seit längerem intensiv mit dem Einsatz von KI beschäftigt.

Von Musik erfüllt

Gül Pridat und Ghezal Tavonius sind dagegen auf einem echten Foto zu sehen. Sie trafen sich in unserer Geschäftsstelle, um in der **14. Folge von Mitmischen** über Musik zu sprechen.



© Lebenshilfe Hamburg

Die beiden hören wie Sadeg Borati wahnsinnig gerne Musik. Aber Gül Pridat singt auch im Chor der Lebenshilfe und arbeitet in der Musikwerkstatt Barner 16. So ist ihr Leben voll und ganz von Musik erfüllt. Für Gül Pridat verbindet Musik Menschen und macht das Leben schöner. In der Podcastfolge spricht sie mit Ghezal Tavonius auch darüber, ob Musik für blinde Menschen eine ganz besondere Bedeutung haben kann und welchen Unterschied sie darin sieht, Musik zu hören oder Musik zu machen.



© DALLE

Sadeg Borati und Susanne Zornow haben das Podcastgespräch online geführt. Daher konnten wir kein echtes Foto zur Podcastfolge von ihnen machen. Wir haben stattdessen ein Bild über KI herstellen lassen.

IN EINFACHER SPRACHE

Es gibt zwei neue Folgen von unserem Podcast Mitmischen in Einfacher Sprache. Die Themen sind Künstliche Intelligenz und Musik.



In Leichter Sprache: Was ist Künstliche Intelligenz?

Viele Menschen reden über das Thema:

Künstliche Intelligenz.

Die Abkürzung ist: **KI.**

Was ist **KI**?

KI hat etwas mit Computern zu tun.

KI ist so ähnlich wie ein Computer-Programm.

Ein Programm sagt dem Computer,
was er machen soll.

Zum Beispiel eine E-Mail abschicken.

Aber **KI** kann noch viel mehr.



Mit **KI** kann ein Computer sehr schwierige Aufgaben machen.

Auch Aufgaben, die sonst nur Menschen machen.

Darum sagt man auch: Mit **KI** ist der Computer schlau.

Und er kann selbst entscheiden.

Zum Beispiel:

- Er kann sich alleine **Texte ausdenken**.
- Er kann **Bilder erfinden**.
- Er kann selbst **Computer-Programme schreiben**.
- Er kann **Stimmen und Bilder erkennen**.



Viele Menschen benutzen im Alltag **KI**,

aber sie wissen es vielleicht gar **nicht**.

Zum Beispiel wenn Sie in das Handy sprechen:

OK google. Wie wird das Wetter?

Dann benutzen Sie einen Sprach-Assistenten.

Es gibt noch andere Sprach-Assistenten.

Zum Beispiel: Alexa und Siri



KI hat Vorteile:

Sie kann viele Dinge im Alltag leichter machen.

Vielleicht kann sie auch Menschen mit Lern-Behinderung helfen.

Zum Beispiel:

- **KI** kann den Text vorlesen oder schreiben.
- **KI** kann Tipps geben.
- **KI** kann Dinge erklären.
- **KI** kann auch Infos in Einfache Sprache umwandeln.

Oder in Leichte Sprache.

**KI hat auch Nachteile:****KI macht auch Fehler.**

Manchmal sind die Infos falsch.

Aber viele Menschen glauben alles,
was die **KI** sagt.

Vielleicht glauben sie dann falsche Dinge.

**KI macht Dinge, die sehr echt aussehen.**

Zum Beispiel das Bild mit dem Essen:

Das Bild sieht aus wie ein echtes Foto.

Aber das stimmt nicht: Es ist von einer **KI**.

Man kann den Unterschied nicht sehen.

**Das ist wichtig:**

Am Ende muss immer ein Mensch die Infos von der **KI** prüfen.

Nur dann sind die Infos sicher.



Neue BFIT-Arbeitsgruppe „Menschen mit Lernbehinderung“

Ein weiterer Schritt in Richtung digitale Barrierefreiheit

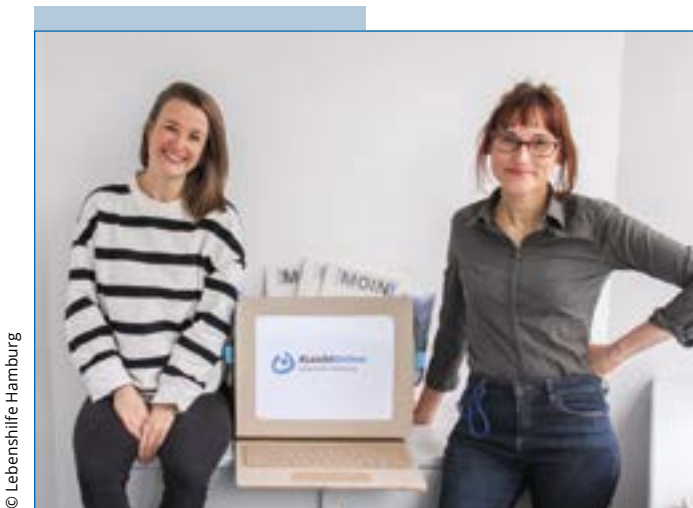
Von Britt Jensen

Seit Anfang 2023 sind wir im Ausschuss für barrierefreie Informationstechnik vertreten, der bei der Überwachungsstelle des Bundes für barrierefreie Informationstechnik angesiedelt ist. Der Ausschuss spielt eine zentrale Rolle bei der Förderung und Weiterentwicklung der digitalen Barrierefreiheit in Deutschland. Er ist verantwortlich für die Entwicklung und Aktualisierung von Richtlinien und Standards, wie der Barrierefreie-Informationstechnik-Verordnung (BITV). Durch unsere Mitarbeit können wir die Erkenntnisse aus unserem Projekt #LeichtOnline direkt in die Ausschussarbeit einbringen und so zur weiteren Verbesserung der digitalen Barrierefreiheit beitragen.

Start der Arbeitsgruppe

„Menschen mit Lernbehinderung“

Auf unsere Initiative hin wurde im März die Arbeitsgruppe „Menschen mit Lernbehinderung“ ins Leben gerufen. Im Juni fand ein erster Zielworkshop statt, bei dem gemeinsam mit allen Teilnehmenden die wesentlichen Arbeitspakete sowie die organisatorischen Rahmenbedingungen festgelegt wurden. Als Leiter:innen der Arbeitsgruppe blicken wir gespannt auf die nächsten Schritte und freuen uns auf die Zusammenarbeit.



© Lebenshilfe Hamburg

Britt Jensen und Susanne Zornow

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH Stiftung



Heinrich
Leszczynski
Stiftung

REICHSBUND STIFTUNG
MENSCHLICH SOZIAL ENGAGIERT

IN EINFACHER SPRACHE

Britt Jensen und Susanne Zornow von der Lebenshilfe Hamburg sind in einem Ausschuss. Er soll in ganz Deutschland den Zugang zur Informations-Technik barrierefrei machen.

#LeichtOnline-Werkstattgespräche

Aktuelle Themen des Projekts #LeichtOnline

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

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. Mit KI zum verständlichen Text?

Seit der Einführung von ChatGPT hat sich die Welt der Textproduktion verändert. Large-Language-Modelle (LLMs) bieten vielversprechende Möglichkeiten für die Erstellung und Übersetzung von Texten. Doch auch im Bereich Leichte und Einfache Sprache stellt sich die Frage: Kann künstliche Intelligenz den zeitintensiven Prozess der Texterstellung automatisieren? Im Werkstattgespräch beleuchten wir Vor- und Nachteile dieser Tools und diskutieren mit Ihnen verschiedene Einsatzmöglichkeiten.

Termin: Mittwoch, 15.01.2025

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. Usability-Testing: Digitale Formulare

Im Rahmen des Projekts #LeichtOnline haben wir Prototypen von Webseiten-Elementen auf ihre Barrierefreiheit und Bedienbarkeit getestet. Digitale Formulare sind besonders spannend, da sie im Alltag oft vorkommen – etwa bei Anmeldungen oder Bestellungen – und einen komplexen Prozess darstellen. Beim Ausfüllen solcher Formulare können verschiedene Barrieren auftreten. Im Werkstattgespräch teilen wir die Erfahrungen aus unseren Usability-Tests: Was sagen die Teilnehmenden? Wo gibt es Herausforderungen und welche Lösungsansätze haben wir ausprobiert?

Termin: Mittwoch, 12.02.2025

14:00 – 15:30 Uhr

Wo: Online über Zoom

Expertin: Britt Jensen leitet das Projekt #LeichtOnline und ist Mitglied im Ausschuss barrierefreie Informationstechnik sowie Sachverständige des Bundes zum Thema „Digitales“.



Erfolgreiche Glücklich-App

Zweiter Platz beim CBP-Digitalpreis 2024

Von Jasmin Aust

Am 25. September 2024 war es so weit: Swantje Borsutzky vom Universitätsklinikum Eppendorf und ich führen zur Preisverleihung des CBP-Digitalpreises 2024 nach Berlin. Der Preis wurde bereits zum dritten Mal vom Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e. V. (CBP) verliehen.

Aber nicht nur die Preisverleihung war aufregend, sondern auch der Filmdreh über die Glücklich-App. Hierfür hat uns Filmproduzent Matthias Köhler Anfang September in Hamburg besucht. Das Ergebnis können Sie auf unserer Projekthomepage anschauen:



© BILDschÖN / CBP



Von links nach rechts: Bernward Jacobs (CBP, Leiter der AG „Digitale und assistive Teilhabe“), Swantje Borsutzky (UKE), Jasmin Aust (Lebenshilfe Hamburg), Wolfgang Tyrnychter (CBP-Vorsitzender)

Bis zum letzten Moment wussten wir nicht, welcher Platz es wird und wann wir auf die Bühne müssen. Wir freuen uns sehr, dass die Glücklich-App die Jury überzeugen konnte und den zweiten Platz erhalten hat. Wir freuen uns ebenso für die anderen Projekte: Den ersten Platz erhielt „Barrierebrecher“ vom Dominikus-Ringeisen-Werk aus Bayern, das auf Social-Media-Plattformen über Inklusion, Vielfalt und Toleranz berichtet. Der dritte Platz ging an das Projekt ASP@josefsheim, das mithilfe von Sprachsteuerung die Lebensqualität der Bewohner:innen verbessert.



© Jasmin Aust



Google PlayStore



App Store (Apple)

Gefördert durch:



Mit Tolkien eine neue Welt entdecken

Der lange Weg zum Lesen

Von Nino Maßmann

Ich heiße Nino und erzähle euch, wie ich Schritt für Schritt das Lesen in einem Kurs der Lebenshilfe Hamburg gelernt habe. Ich bin 23 Jahre und habe viele Hobbys. Besonders Tolkien, der englische Schriftsteller, der „Der Herr der Ringe“ geschrieben hat, und seine Romane interessieren mich. Aber ich liebe auch alles Digitale. Deshalb bin ich Peer-Berater für digitale Medien bei der Lebenshilfe geworden. Da kann ich denen helfen, die mit Handy und PC nicht so gut umgehen können.

Da geht es immer nur um Sachen, die Kinder interessieren, wenn sie lesen lernen. Das ist nicht meine Welt.

Beate hat mir erklärt, dass man sich beim Lesen lernen einen Sicht-Wortschatz erarbeitet. Mir war sofort klar, was sie meint. Wenn man lesen kann, muss man sich an die Wörter nicht mehr Buchstabe für Buchstabe herantasten und sie vor sich hinsprechen. Man erkennt sie dann, wenn man sie sieht. Und so habe ich Lesen gelernt.

Mein Lieblingsbuch hat 400 Seiten

Meine Mutter hat mir mein Lieblingsbuch geschenkt: den dritten Band von „Der Herr der Ringe“. Er heißt „Die Rückkehr des Königs“. Das war der Startschuss. Ihr glaubt mir nicht, weil das Buch über 400 Seiten hat? Okay, durchgelesen habe ich es noch nicht, aber ich kenne alle Figuren aus dem Roman, weil ich den Film schon viele Male gesehen und mir die Figuren im Internet angeguckt habe. Ich kenne sie ganz genau. Deswegen kann ich die Namen der Figuren lesen. Ich erkenne ihre Namen auf jeder Seite. Also habe ich damit angefangen, alle Namen aufzuschreiben. Die Liste ist ganz schön lang geworden. Und sie wird immer noch länger.

Ihr merkt schon, eigentlich komme ich ganz gut klar. Ich recherchiere stundenlang im Internet über meine Lieblingsthemen, zum Beispiel über die Figuren, die Tolkien geschaffen hat. Ich lasse mir die Texte aus dem Netz vorlesen. Ich höre mir die Texte mehrmals an und kann mir dann die Inhalte gut merken.

Jetzt habe ich mir ein neues Ziel gesetzt: Ich will die erste Seite von „Die Rückkehr des Königs“ lesen. Auf der Seite habe ich auch schon viele Wörter erkannt. Schritt für Schritt werde ich die erste Seite angehen. Darauf freue ich mich. Ich schaffe das!

Wörter statt Buchstaben

Mit meiner Lehrerin Beate habe ich immer wieder darüber nachgedacht, wie ich auch längere Texte alleine lesen könnte. Ich habe keine Lust, einfache Bücher für Kinder zu lesen. Die Texte passen nicht für mein Alter.

IN EINFACHER SPRACHE

Nino berichtet, wie er lesen lernt: Er liest nicht Buchstabe für Buchstabe, sondern er merkt sich wichtige Wörter aus dem Text. Diese Wörter schreibt er in eine Liste. Und er merkt sich, wie sie aussehen. Das ist für ihn leichter.



© Beate Buchwald

Peer-Beratung für digitale Medien

Wir stellen unser Projekt vor



Wir haben unsere zukünftigen Peer-Berater und Peer-Beraterinnen für digitale Medien gefunden: Ben, Felia, Martin, Nino, Rohulla und Samuel haben großes Interesse am Internet und an digitalen Endgeräten, wie zum Beispiel Smartphones, Tablets und Computer. Sie wollen ihr Wissen an andere Personen weitergeben.

Seit Anfang Juli treffen wir uns jede Woche für die Ausbildung zum Peer-Berater.

Die Ausbildung führen Jasmin Aust und Hanna Wöhl von der Lebenshilfe Hamburg durch.

Wir probieren verschiedene Apps und digitale Tools aus. Oft machen wir auch ein Quiz.

Wir testen zum Beispiel Mentimeter, Kahoot, Quiz Academy und das eine oder andere Quiz über die Homepage LearningApps.

Außerdem sprechen wir darüber, wie wir andere Menschen gut beraten können.

Gemeinsam schauen wir, wie wir die Ausbildung am besten durchführen.

Wir sind die neuen Peer-Berater:



Felia Schön

Am besten am Smartphone und im Internet finde ich die Sprachfunktion, weil Menschen mit Beeinträchtigung nicht immer gut schreiben können.

Ich verwende mein Smartphone am liebsten zum Schreiben und zum Recherchieren.

Meine Lieblings-App ist die HVV-App.

Die HASPA-App erleichtert vieles: Diese App ist gut, damit ich selbstständig überweisen kann. Und sie ist gut, weil man alles auf einem Blick hat.

Ich möchte anderen gern mein Wissen weitergeben und anderen zeigen, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht allein dastehen.



Ben Spiekermann

Ich finde am coolsten, dass man viele Sachen im Internet und mit dem Smartphone machen kann und auch mit Android vieles personalisieren kann.

Mit meinem Smartphone fotografiere ich am liebsten und poste Fotos bei Instagram. Instagram ist auch meine Lieblings-App.

Die App Seeing AI macht vieles leichter: Diese App ist für Menschen mit Sehbehinderung: zum Produkte und Preise erklären und um Texte vorzulesen.



Jasmin Aust

E-Mail: Jasmin.Aust@LHHH.DE

Telefon: 040 – 689 433 19



Von links nach rechts: Ben, Samuel, Martin, Nico, Felia, Rohulla



Nino Maßmann

Ich finde am besten, dass man im Internet schnell recherchieren kann. Das Internet ist eine „Hilfsplattform“. Das mache ich am liebsten im Internet: Recherchieren. Und ich nutze sehr gern die Bauplan-App von Lego. Das ist meine Lieblings-App.

Die App Google Maps erleichtert vieles. Weil diese App gut ist, um den Weg zu finden (GPS). Und sie hat eine gut überlegte Bedienung: Man kann wählen zwischen klassischer Ansicht und Gesamtansicht. Ich benutze auch viele andere Apps. Ich möchte gern mein Wissen an andere Leute weitergeben.



Samuel Anane

Das Smartphone kann einfach alles. Man kann damit telefonieren, im Internet surfen und Videocalls machen. WhatsApp ist meine absolute Lieblings-App. WhatsApp macht vieles leichter, weil man über Video in der ganzen Welt anrufen kann. Das möchte ich auch anderen Leuten zeigen.



Martin Wilhelm

Ich benutze WhatsApp wie viele meiner Freunde. Aber ich stelle mir selbst auch manchmal die Frage: Wird es leichter durch WhatsApp oder schwieriger? Dabei möchte ich helfen: Dass auch Unterschiede gesehen werden und nicht die Fehler gemacht werden, die ich gemacht habe.

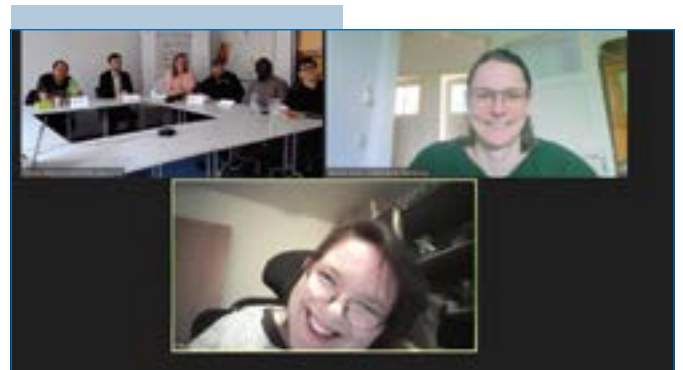
Außerdem höre ich Musik über günstige Apps und nutze die HSV-App.



Rohullah Kazimi

Ich nutze am liebsten Google Maps, poste Sachen auf Social Media, zum Beispiel auf Facebook, Instagram und TikTok. Ich schaue auch Netflix und schreibe E-Mails.

Ich bearbeite gerne Fotos und Videos auf dem Computer. Das möchte ich auch anderen zeigen. Meine allerliebste App ist Duolingo. Damit verbessere ich mein Englisch. Man kann damit auch andere Sprachen lernen und üben.





Online Fortbildungen vom Büro für Leichte Sprache

Termine bis April 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
Januar	21. + 23. Januar	---	---
Februar	---	11. + 13. Februar	---
März	---	---	6. März 26. März

Weitere Fortbildungen

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

Termin: 19. Februar 2025

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

Termin: 3. April 2025

Mehr Informationen zu Inhalt und Teilnahmebedingungen
finden Sie auf unserer Internetseite: **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

Aus den eigenen vier Wänden herauskommen, die Stadt erkunden – das wünschen sich viele Teilnehmende aus unserer KuSel-Gruppe. KuSel steht für Kultursensible Selbsthilfe und das Gruppenangebot wendet sich an all' die Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten und bei uns in Hamburg ein neues Zuhause gefunden haben. Die Menschen haben eine Behinderung oder versorgen einen Angehörigen mit Behinderung. Ein Austausch miteinander ist wichtig und

gemeinsame Unternehmungen lenken vom beschwerlichen Alltag ab. Unsere Kolleg:innen von ZuFlucht würden gern öfter Ausflüge anbieten als dies bisher aus Kostengründen möglich war.

Deshalb unsere Bitte: Unterstützen Sie die KuSel-Gruppe mit Ihrer Spende und schenken Sie ein paar glückliche Stunden!

Herzlichen Dank!



© 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

Machen Sie sich auf die Suche!

In diesem Heft haben wir Lebkuchen-Männchen versteckt.
Haben Sie alle entdeckt?
Im nächsten Heft gibt es die Auflösung.
Viel Spaß beim Suchen!



© freepik

Auflösung des Rätsels aus der MOIN! Nr. 2 / 2024

Wir hatten 5 Fehler in das Foto eingebaut.



© Lebenshilfe Hamburg

Mitgliederjubiläen

Wir danken herzlich für die
langjährige Verbundenheit
mit der Lebenshilfe Hamburg

60 Jahre: Ursula Favre

55 Jahre: Gerda Mühlenbruch

50 Jahre: Berthold Haist, Peter Wolpers

45 Jahre: Gisela Sievert

35 Jahre: Susanne Guthoff, Achim Lellmann

25 Jahre: Hans-Heinrich Müller, Gernod Schmidt

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!