

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

MOIN!

AUSGABE 2/2025 | AUGUST 2025

HAUPTTHEMA

Die Welt verstehen



Lebenshilfe
Hamburg

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Hauptthema: Die Welt verstehen | |
| #Leicht Verständlich | 5 |
| #LeichtOnline Werkstattgespräche | 6 |
| Digital geht auch einfach | 7 |
| #LeichtOnline geht in die nächste Runde. | 8 |
| Glücksgefühle. | 9 |
| Die Welt verstehen | 10 |
| Aus dem Verband | |
| Fortbildung „FASD verstehen und begleiten“ | 11 |
| Die MOIN! im Gespräch mit Matthias Bartke. | 12 |
| Bericht der Selbstvertreter-Gruppe. | 14 |
| Aus dem Betreuungsdienst | |
| Neu im Team. | 15 |
| Aus den Projekten | |
| Daten schützen bei WhatsApp | 16 |
| 10 Jahre Büro für Leichte Sprache | 18 |
| <i>In Leichter Sprache: 10 Jahre Büro für Leichte Sprache</i> | 20 |
| CustomGPTs. | 24 |
| <i>In Leichter Sprache: Was ist ein CustomGPT?</i> | 26 |
| Aus den Selbsthilfegruppen | |
| Hockeyturnier in Essen. | 27 |
| Dies & Das | |
| Wings for Life World Run | 28 |
| Termine vom Büro für Leichte Sprache. | 31 |
| Jede Spende hilft!. | 32 |
| Rätsel | 35 |
| Mitgliederjubiläen | 36 |

IN EINFACHER SPRACHE

Im Vorwort steht: Für viele Menschen ist es schwierig, sich in unserer Welt zu zurechtzufinden. Wir haben einige Projekte, die dabei helfen, dass sich Menschen mit Behinderung Informationen selbst beschaffen können. Wir möchten, dass sie auch die digitalen Medien leichter nutzen können. Unser Ziel ist: Die digitale Welt soll allen zugänglich sein.

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Lebenshilfe Hamburg!

Verstehen Sie die Welt um sich herum noch? Täglich schwappt über uns eine gigantische Welle an Informationen. Unmengen an Wissensfetzen erreichen uns ungefiltert. Das geschieht oftmals ungeprüft und, leider muss man das auch sagen, in unwürdiger Tonalität. Kein Wunder, dass so viele Menschen sich nach kurzen, prägnanten Aussagen und Erklärungen sehnen. Und in die Falle derer tappen, die ihnen vermeintlich einfache Lösungen für das komplizierte Leben oder komplexe Vorgänge versprechen.

Zur Verbreitung dieser wahren Flut an Texten, Hörbeiträgen und Filmchen trägt insbesondere das weltweite Internet bei. Die klassischen Informationsmedien wie Fernsehen und Radio sind längst davon abgelöst, ja überrannt worden. Unermüdlich machen wir seit Beginn dieser Entwicklung darauf aufmerksam, dass die damit einhergehende Komplexität manche Menschen ausschließt. Das gilt insbesondere für Menschen, die schwierige Sachverhalte nicht verstehen können. Die auf einem Fachtag von unserem Projekt #LeichtOnline vorgestellten Erkenntnisse belegen die Barrieren in der digitalen Welt für diesen Personenkreis nachdrücklich. Aber wir wären nicht Ihre Lebenshilfe, wenn wir nicht auch Lösungen entwickeln würden. Lesen Sie dazu mehr in der vorliegenden MOIN!.

Mit Freude können wir zudem verkünden: Den eingeschlagenen Weg, die digitale Welt allen zugänglich zu machen, können wir auch in den nächsten Jahren mit Verve weiter vorantreiben. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales fördert aus dem Ausgleichsfonds unser Projekt #LeichtVerständlich und die Aktion Mensch Stiftung hat einer Verlängerung des Förderzeitraums unseres Projekts #LeichtOnline stattgegeben. Die Wiege all dieser großartigen Projekte und der damit einhergehenden Expertise unseres ‚kleinen‘ Verbands ist unser Büro für Leichte Sprache – das nun seit 10 Jahren besteht!

Unser ausdrücklicher Dank geht an all die Menschen und Organisationen, die unsere digitalen Projekte unterstützen; ideell, finanziell und mit zeitlichen Ressourcen. Gemeinsam treiben wir die Vision eines inklusiven „Internets für Alle“ voran.

Zum Schluss noch ein brandaktueller Hinweis in eigener Sache: Schweren Herzens haben wir uns von unseren Gesellschafteranteilen der Hamburger Lebenshilfe-Werk gGmbH getrennt. Wie es dazu kommen konnte und was dies bedeutet, erkläre ich in einem Interview in dieser Ausgabe.

Herzlichst
Ihr Matthias Bartke

© Marco Urban





#LeichtVerständlich

Ein Projekt für mehr Verständlichkeit in der digitalen Arbeitswelt

Von Britt Jensen

Manchmal ist nicht die Aufgabe selbst schwierig, sondern die Erklärung dazu.

Ein Bewerbungsformular ausfüllen – das könnte eigentlich leicht sein. Doch wenn die Anleitung voller Fachwörter steckt, wird es kompliziert. Und auch im Job gilt: Wer neue Abläufe lernen soll, braucht verständliche Informationen. Sonst wird der Einstieg in die Arbeit unnötig schwer.

So geht es vielen Menschen mit Lernbehinderung, wenn sie arbeiten wollen. Sie haben Fähigkeiten, sie sind motiviert – aber sie stoßen immer wieder auf unverständliche Informationen: komplizierte Texte, Fachbegriffe, Abkürzungen.

Gleichzeitig reden alle vom Fachkräftemangel. Unternehmen suchen dringend Mitarbeitende. Menschen mit Behinderung bleiben dabei oft unberücksichtigt – nicht, weil sie nicht arbeiten könnten, sondern weil ihnen die Arbeitswelt unnötig schwer gemacht wird.

Unser Ansatz: Digitale Informationen leichter machen

Das wollen wir ändern. In unserem neuen Projekt #LeichtVerständlich, das im Oktober startet, beschäftigen wir uns mit der Frage:

Wie müssen digitale Informationen im Arbeitsleben gestaltet sein, damit Menschen mit Lernbehinderung sie verstehen und nutzen können?

Denn wie das Motto dieser Ausgabe sagt: „Die Welt verstehen“ – das heißt auch, den eigenen Alltag zu verstehen. Und dazu gehört die Arbeit. Für viele ist es selbstverständlich, sich online über den Arbeitsweg,

den Dienstplan oder Arbeitsschutzregeln zu informieren. Für andere sind diese Informationen so kompliziert, dass sie dadurch gar nicht erst am Arbeitsleben teilhaben können.

Welche Lösungen wir entwickeln wollen

Wir schauen uns deshalb unterschiedliche Wege der Informationsvermittlung an: Leichte Sprache ist eine davon, aber auch Erklärfilme oder Grafiken können helfen, Abläufe verständlich zu machen. Außerdem prüfen wir, wie Künstliche Intelligenz dabei unterstützen kann, Inhalte automatisch leichter zugänglich zu machen.

Das Besondere an #LeichtVerständlich: Wie in all unseren Projekten zur digitalen Teilhabe gestalten Menschen mit Lernbehinderung von Anfang an mit. Sie sind die Expert:innen in eigener Sache: Sie prüfen Texte und Filme, geben Rückmeldungen und entwickeln gemeinsam mit uns Lösungen, die wirklich verständlich sind.

Wir bauen auf Erfahrungen auf

Das Projekt baut auf den Erfahrungen von #LeichtOnline auf. Dort haben wir untersucht, wie Internetseiten und Apps gestaltet sein müssen, damit Menschen mit Lernbehinderung sich gut orientieren und sie einfach bedienen können. Dabei haben wir gemerkt: Eine einfache Navigation reicht nicht aus. Wenn die Inhalte selbst unverständlich sind, bleiben digitale Angebote trotzdem eine Barriere.

Jetzt geht es ganz konkret um Themen rund um die Arbeit:

- Wie finde ich einen Job?
- Wie funktioniert die Wissensvermittlung am Arbeitsplatz?
- Wie komme ich morgens zur Arbeit und was mache ich, wenn die Bahn ausfällt?

Unser Ziel: Eine Arbeitswelt ohne Hürden

Das Projekt läuft über vier Jahre und wird aus Mitteln des Ausgleichsfonds vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert. Dafür bedanken wir uns herzlich.

Am Ende wollen wir praxisnahe Leitfäden und Empfehlungen veröffentlichen, die Unternehmen, Behörden und soziale Organisationen dabei unterstützen, ihre digitalen Informationen barrierefrei und verständlich zu gestalten.

Unser Ziel: eine Arbeitswelt, in der alle mitmachen können – sowohl technisch als auch sprachlich.

Gefördert durch:

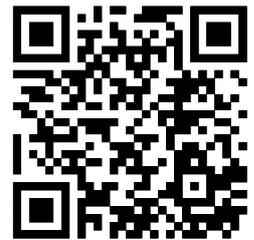


Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

IN EINFACHER SPRACHE

Es gibt ein neues Projekt bei der Lebenshilfe Hamburg. Es heißt „#LeichtVerständlich“. Wir wollen herausfinden: Wie können Menschen mit Lernbehinderung digitale Informationen zum Thema Arbeit besser verstehen? Und wie können sie leichter einen Arbeitsplatz finden?

#LeichtOnline Werkstattgespräche



Aktuelle Themen des Projekts #LeichtOnline

#LeichtOnline untersucht seit Januar 2021 wie Menschen mit geistiger Behinderung 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 Behinderung begleitet uns als Beirat bei der Projektdurchführung. Außerdem führen wir Nutzertests und -befragungen durch.

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

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

Die nächsten Themen und Termine:

- 1. Wie wird man ein guter Peer-Berater für digitale Teilhabe? – Einblick in unsere Schulung**
Mittwoch, 27.08.2025 | 14:00 - 15:30 Uhr
- 2. Barrierefreies Internet: Eine Reise durch unseren Prototyp**
Mittwoch, 17.09.2025 | 14:00 – 15:30 Uhr
- 3. Leichte Sprache und KI: Prompten am Custom GPT**
Mittwoch, 24.09.2025 | 14:00 – 15:30 Uhr
- 4. Best-Practice-Seite und Leitfaden: Barrierefreie Internetseiten gestalten**
Donnerstag, 02.10.2025 | 14:00 – 15:30 Uhr
- 5. Wie funktionieren Usability-Tests mit Menschen mit geistiger Behinderung?**
Mittwoch, 12.11.2025 | 14:00 – 15:30 Uhr
- 6. Personas: Digitales Nutzerverhalten sichtbar machen**
Mittwoch, 03.12.2025 | 14:00 – 15:30 Uhr

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

Digital geht auch einfach

Rückblick auf den Fachtag #LeichtOnline

Von Britt Jensen

Digitale Teilhabe für alle

Digitale Teilhabe muss selbstverständlich sein, auch für Menschen mit Lernbehinderung. Beim Online-Fachtag „Digital geht auch einfach“ am 8. Juli 2025 haben wir gezeigt, wie digitale Angebote verständlich gestaltet werden können – und dass das einfacher ist, als viele denken.

Wertvolle Rückmeldungen

Über 80 Teilnehmende aus ganz Deutschland waren dabei: Fachleute für digitale Barrierefreiheit, Mitarbeitende aus sozialen Organisationen und Verwaltungen sowie viele weitere, die sich für eine inklusive digitale Zukunft einsetzen.

Wir freuen uns sehr über das große Interesse und über die positive Resonanz auf unsere Ansätze und Ergebnisse.

Danke für Ihr Interesse und Ihr Engagement

Wir danken allen Förderern, Partner:innen und Teilnehmenden für ihr großes Interesse und ihr Engagement für mehr digitale Teilhabe.

Für alle, die nicht live dabei sein konnten

Die Veranstaltung wurde aufgezeichnet. Den Film sowie alle Materialien und Zusatzinformationen finden Sie hier zum Anschauen und Herunterladen:

<https://lo.lhhh.de/fachtag-verpasst-jetzt-reinschauen/>



Praxisnahe Einblicke aus dem Projekt

#LeichtOnline

Mit dem Projekt #LeichtOnline entwickeln wir Lösungen, die digitale Barrieren abbauen – und zwar gemeinsam mit den Menschen, die diese Angebote nutzen. Auf dem Fachtag haben wir gezeigt:

- wie digitale Barrierefreiheit aus Sicht von Menschen mit Lernbehinderung aussieht.
- wie wir gemeinsam mit ihnen Internetseiten testen – und worauf es dabei wirklich ankommt.
- welche Erfahrungen und Erkenntnisse wir aus der Praxis gewonnen haben.

Der vollständige Leitfaden mit allen Empfehlungen und Materialien wird am 2. Oktober 2025 veröffentlicht.



Britt Jensen

Telefon: (040) 689 433 18

E-Mail: Britt.Jensen@LHHH.de

IN EINFACHER SPRACHE

Es gab einen Fachtag vom Projekt LeichtOnline. Das Thema war: Digital geht auch einfach. Fachleute haben darüber gesprochen, wie alle Menschen das Internet leichter nutzen können.

#LeichtOnline geht in die nächste Runde

Verlängerung der Förderung durch die Aktion Mensch Stiftung

Von Britt Jensen

Wir freuen uns sehr: #LeichtOnline wird verlängert!
Das Projekt, das ursprünglich bis Juni 2025 befristet
war, läuft nun bis Ende 2026 weiter.

geschrieben werden müssen.

Erste Tests mit Spracheingabe zeigen: Die Technik ist
vielversprechend, aber noch nicht gut genug an die
Bedarfe von Menschen mit Lernbehinderung ange-
passt. Hier wollen wir Lösungen entwickeln, die wirk-
lich helfen.

2. Suchfunktion

Auch die Suche auf Internetseiten ist oft kompliziert.
Viele wissen nicht, welche Begriffe sie eingeben
sollen oder wie sie ihre Frage formulieren. Die Such-
ergebnisse sind häufig unverständlich oder wenig
hilfreich.

Wir entwickeln Suchfunktionen, die gezielt unter-
stützen, zum Beispiel durch Themenvorschläge oder
einfache Rückfragen. So finden Menschen schneller
genau die Informationen, die sie brauchen.

Neue Technologien sinnvoll einsetzen

Ein spannendes Feld ist dabei der Einsatz von Künst-
licher Intelligenz.

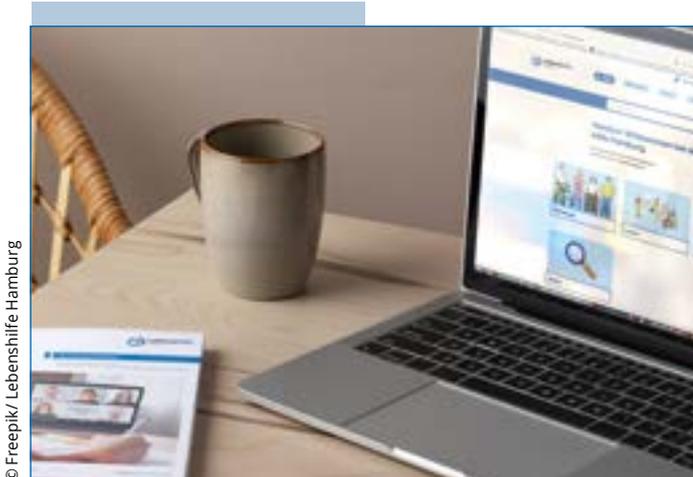
KI kann helfen, gesprochene Sprache zu erkennen oder
Suchanfragen besser zu verstehen.

Wichtig ist uns: Die Technik muss Menschen mit Lern-
behinderung wirklich unterstützen und darf keine neu-
en Barrieren schaffen.

Deshalb entwickeln und testen wir diese Technologien
gemeinsam mit Menschen mit Lernbehinderung.

Danke für die Unterstützung!

Wir danken der Aktion Mensch Stiftung herzlich für die
Verlängerung der Förderung und freuen uns, diesen
Weg gemeinsam weiterzugehen.



© Freepik/Lebenshilfe Hamburg

In den vergangenen Jahren haben wir viel erreicht:
Wir haben einen umfassenden Katalog zu digitalen
Barrieren und passenden Lösungen für Menschen mit
Lernbehinderung entwickelt. Außerdem haben wir das
Thema digitale Barrierefreiheit in gesellschaftliche und
politische Diskussionen eingebracht.

Gleichzeitig wissen wir: Es gibt noch viel zu tun.

Zwei neue Schwerpunkte:

Formulare und Suchfunktion

In der nächsten Projektphase konzentrieren wir uns
besonders auf zwei Bereiche:

1. Formulare leichter nutzbar machen

Online-Formulare stellen für viele Menschen eine
große Hürde dar – besonders, wenn eigene Texte

Glücksgefühle

Mit Gedichten berühren



Von Nikolas Gerlach

Ich bin Autor von meinem ersten Glücksgefühl-Buch, das ich geschrieben habe, mit meinem Team zusammen.

Wie bin ich auf die Idee gekommen? Seit meinem Urlaub auf Föhr war ich sehr angetan davon, ein Buch über Glücksgefühle zu schreiben. Ich hatte sehr viel Spaß daran, an meinem ersten Buch zu arbeiten. Der Kontakt zur Autorin Sabine Nielsen hat mich auch nochmal dazu motiviert, ein Buch zu schreiben. Sabine Nielsen schreibt Krimis und Kinderbücher und so sind wir zur Zusammenarbeit gekommen.



© Alle Fotos Nikolas Gerlach

Letztendlich hat mir aber ihr Buch „Ole Hannsen steuert zur Insel Föhr“ die Motivation dafür gegeben. Und das Buch soll für alle sein, die Lust darauf haben, ein Buch über Glücksgefühl zu lesen.

In meinem Glücksgefühl-Buch stehen Gedichten drin zu verschiedenen Themen und ich habe dazu eigene Fotos geschossen. Ich habe mich mit Wolkenformen und der Sonne beschäftigt.



Und in dem Gedicht „Zwischen uns“ habe ich darüber geschrieben, was mich mit jemandem verbindet. Andere Themen sind „Mein Weg“ und „Kennst Du die Berge?“.

Was ist für mich ein Glücksgefühl-Buch? Schöne Gedichte, die Menschen berühren und glücklich machen. Es muss gut lesbar sein und verständlich sein. Zudem gehören auch schöne Bilder dazu, denn es kann auch jeden Menschen glücklich machen, wenn man das Geschriebene nicht versteht.

IN EINFACHER SPRACHE

Nikolas Gerlach hat ein Buch geschrieben. Es heißt Glücksgefühl-Buch. Nikolas beschreibt seine Gefühle, wenn er in der Natur ist. Und was er fühlt, wenn er mit anderen Menschen zusammen ist. Die Fotos für das Buch hat er selbst gemacht.

Die Welt verstehen

Was bedeutet das für mich?

Ich bin Claudia. Ich bin 53 Jahre alt. Ich arbeite im Stadthaushotel in Hamburg – Altona. Dort arbeite ich als Frühstücksfee. Ich bediene die Gäste und bin freundlich.

Ich wohne in einer eigenen Wohnung. Der Ambulante Betreuungsdienst von der Lebenshilfe unterstützt mich. Und wenn ich möchte, kann ich mich an die Wohngruppe im Werkstattthaus wenden.

Ich war verheiratet. Mein Mann ist inzwischen verstorben. Ich mag Harry Potter, Herr der Ringe, stricken, Bilder sticken, Hörspiele hören, Brettspiele spielen, in den Tierpark und ins Theater gehen.

Die Welt verstehen bedeutet für mich, neue Interessen zu entdecken, neue Freunde zu finden und Tiere zu schützen.



© Mahroo

Ich bin Mahroo, ich bin 15. Ich komme aus dem Iran, einem Land mit einer Diktatur. Die Regierung dort bestimmt, was wir wissen dürfen und an welche Religion wir glauben sollen. Deshalb wusste ich kaum etwas über Nachrichten aus der ganzen Welt. Man lebt isoliert ohne es richtig zu merken. Erst hier in Deutschland habe ich gesehen, wie selbst neunjährige Kinder schon so viel wissen.

Jetzt habe ich immer noch viele Fragen, z.B. über Politik. Und meine Freunde beantworten sie mir. Fast alle sind älter als ich und wissen deshalb auch mehr. So lerne ich heute die Welt verstehen: durch meine Freunde.
Thank you, friends!

IN EINFACHER SPRACHE

Claudia und Mahroo sagen, was ihnen zum Satz „Die Welt verstehen“ einfällt. Für Claudia ist es wichtig, Neues zu entdecken, um die Welt zu verstehen. Mahroo fragt ihre Freunde, wenn sie etwas nicht versteht.



© Lebenshilfe Hamburg

Fortbildung „FASD verstehen und begleiten“

Rückblick und Ausblick

Von Dilan Aktan

Die Lebenshilfe Hamburg bietet in diesem Jahr an acht Terminen eine zweistündige Fortbildung zum Thema FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) an. Die ersten Veranstaltungen im Mai und Juni haben mir deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, Fachkräften konkrete Anregungen zu geben, wie sie bei einem Verdacht auf FASD weiter vorgehen können. In der Praxis bestehen häufig große Unsicherheiten, das Thema überhaupt anzusprechen. Das ist gut nachvollziehbar: Oft fehlt es an spezifischem Fachwissen oder einer entsprechenden Ausbildung im Umgang mit FASD.

Umso erfreulicher ist es, dass Teilnehmer:innen aus ganz unterschiedlichen Arbeitsfeldern dabei waren: aus Schulen, pädagogischen Tierhöfen, Ämtern und der Eingliederungshilfe.

Ein zentraler Bestandteil der Fortbildung ist die wissenschaftliche Einordnung von FASD sowie die Verknüpfung mit dem Thema Neurodivergenz. Weitere Schwerpunkte sind psychische Gesundheit, Pflegekinderhilfe, Stigmatisierung, diagnostische Kriterien, typische Symptome und der Entwicklungsverlauf bis ins Jugendalter. Dabei wird stets berücksichtigt, dass kein Mensch mit FASD dem anderen gleicht – es handelt sich um ein breites und individuelles Spektrum.

Ein besonderes Anliegen ist mir, auch betroffenen Menschen und ihren Angehörigen die Teilnahme zu ermöglichen. Sie sind Expert:innen in eigener Sache und bereichern die Fortbildung mit ihren Perspektiven und Erfahrungen. Durch ihr Feedback kann ich das Konzept fortlaufend weiterentwickeln und praxisnah gestalten – dafür bin ich sehr dankbar.

Die Fortbildungstermine in diesem Jahr sind bereits ausgebucht. Aber wir werden auch im nächsten Jahr wieder Veranstaltungen zum Thema FASD anbieten.



IN EINFACHER SPRACHE

Die Lebenshilfe Hamburg macht Fortbildungen über FASD. FASD ist, wenn ein Baby im Bauch der Mutter krank wird, weil sie Alkohol trinkt. Alkohol schadet dem Baby und es kann später Probleme haben, zum Beispiel beim Lernen oder beim Verhalten. Es ist wichtig, darüber zu informieren.



Die MOIN! im Gespräch mit Matthias Bartke

Zur anstehenden Trennung von Lebenshilfe-Werk und Landesverband

MOIN!: Herr Bartke, der Hamburger Landesverband der Lebenshilfe und das Lebenshilfe-Werk trennen sich. Ist das wirklich notwendig?

Dr. Matthias Bartke, Vorsitzender des Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.: Leider ja. Uns ist diese Entscheidung wahrlich nicht leichtgefallen. Das Lebenshilfe-Werk ist eine gemeinnützige GmbH. Der Landesverband ist zwar Mitgesellschafter dieser GmbH, hat aber nur eine Minderheitenbeteiligung daran. Er hat also keine Mehrheit, um seine Vorstellungen von Inklusion beim Lebenshilfe-Werk durchzusetzen.

Als ich den Vorsitz des Hamburger Lebenshilfe Landesverbandes übernommen habe, wurde mir von allen Beteiligten gesagt, dass das Verhältnis zwischen Werk und Landesverband schwierig sei. Wir haben daher im Vorstand des Landesverbandes viele Debatten darüber geführt, wie wir das Verhältnis verbessern können.

MOIN!: Und ist es dann nicht auch besser geworden?

Bartke: Zunächst erstmal nicht. Eine Änderung zum Positiven ist erst eingetreten, als Carsten Krüger die Geschäftsführung des Lebenshilfe-Werkes übernommen hat. Herr Krüger kommt von der Lebenshilfe Berlin. Er hat dafür gesorgt, dass das Werk in die Neue Flora eingezogen ist und unser Nachbar wurde.

MOIN!: Wie ging es dann weiter?

Bartke: Der Vorstand des Landesverbandes war glücklich über die neue Nachbarschaft. Wir hatten die Hoffnung, dass dies der erste Schritt zur Überwindung der Trennung zwischen Lebenshilfe-Werk und Lebenshilfe Landesverband sein könnte. Wir haben daher mehrere Zusammentreffen der drei Gesellschafter des Lebens-

hilfe-Werkes gehabt. Ziel dieser Zusammentreffen war es, die Möglichkeiten einer Fusion von Landesverband und Werk auszuloten. Geleitet und organisiert wurden die Treffen von der contec GmbH, einer Berliner Beratungsfirma, die auf Unternehmen der Sozialwirtschaft spezialisiert ist.

MOIN!: Aber der Plan einer Fusion hat ja ganz offenbar nicht geklappt.

Bartke: Richtig. Je länger wir tagten, desto mehr wurde uns klar, dass die Unterschiede im Bereich der Inklusionspolitik kaum überbrückbar sind. Und das ist für uns als Lebenshilfe natürlich gravierend. Bekanntlich war die Lebenshilfe wichtiger Motor der allermeisten positiven Veränderungen im Bereich der deutschen Behindertenpolitik der letzten Jahrzehnte. Das ist für uns eine Verpflichtung: Wir als Lebenshilfe müssen unsere eigenen behindertenpolitischen Forderungen natürlich auch leben und einhalten. Und dies gilt insbesondere für die Grundsätze der UN-Behindertenrechtskonvention. Auf ihr basiert der Grundsatz „Nichts über uns ohne uns“.

MOIN!: Was heißt das konkret für die Zusammenarbeit zwischen Lebenshilfe-Landesverband und Lebenshilfe-Werk?

Bartke: Das heißt, dass bei allen wichtigen Gremien der Lebenshilfe Menschen mit geistiger Behinderung in die Entscheidungsfindung mit einbezogen werden müssen. Es darf nicht über ihre Köpfe hinweg entschieden werden. Aus diesem Grunde sind bei der Lebenshilfe in allen entscheidungsrelevanten Organen Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter mit vollem Stimmrecht vertreten. Im Lebenshilfe-Bundesvorstand ist die Selbstvertreterin Ramona Günther. Bis vor Kurzem hatte der Bundesvorstand mit Sebastian Urbanski sogar das

erste Mitglied mit Down-Syndrom in seinen Reihen. In der Bundeskammer ist Peter Benzenhöfer aus Baden-Württemberg der Selbstvertreter und bei uns im Vorstand des Lebenshilfe Landesverbandes Hamburg sind es Josie Schindel und Alexander Wrusch.

MOIN!: Und beim Lebenshilfe-Werk?

Bartke: Beim Lebenshilfe-Werk gibt es in den Entscheidungsgremien weder Selbstvertreterinnen noch Selbstvertreter. Wir haben das intensiv mit den anderen beiden Gesellschaftern des Werkes diskutiert. Es war vor allem die Gesellschafterin „Stiftung Hamburger Lebenshilfeheime“, die sich dem Gedanken der Selbstvertretung kategorisch verweigerte. Mich hat das sehr traurig gemacht. Ich hatte gehofft, dass wir inhaltlich auf einen Nenner kommen können. Aber wenn der zentrale Teilhabe-Grundgedanke der Lebenshilfe-Behindertenpolitik abgelehnt wird, dann kommt man da einfach nicht zusammen.

MOIN!: Und wie ist es dann zur Trennungsentscheidung gekommen?

Bartke: Die von der contec geleiteten Treffen haben wir im Vorstand des Lebenshilfe Landesverbandes intensiv ausgewertet. Wir waren uns einig, dass es nur zwei Möglichkeiten gibt, mit der unterschiedlichen Herangehensweise der beiden Einrichtungen umzugehen: Entweder der Lebenshilfe Landesverband wird Mehrheitsgesellschafter beim Lebenshilfe-Werk und kann so die Inklusions-Vorstellungen der Lebenshilfe auch beim Werk durchsetzen. Oder aber Werk und Landesverband trennen sich.

MOIN!: Wie haben die anderen beiden Gesellschafter darauf reagiert?

Bartke: Sie wollten nicht, dass wir Mehrheitsgesellschafter werden. Wir wollten dagegen unsererseits nicht Gesellschafter einer Lebenshilfe-Einrichtung bleiben, die die Inklusionsgrundsätze der Lebenshilfe nicht teilt und auch nicht praktiziert. Daher haben wir uns am Ende schweren Herzens von unserer Beteiligung am Lebenshilfe-Werk getrennt.

MOIN!: Was hat diese Trennung nun konkret für Auswirkungen?

Bartke: Das Wichtigste ist: Am Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen des Lebenshilfe-Werkes ändert sich nichts. Auch das im vergangenen Jahr mit der Sozialbehörde ausgehandelte gemeinsame Trägerbudget von Werk und Landesverband läuft weiter wie bisher. Die augenfälligste Auswirkung der Trennung ist, dass sich das Lebenshilfe-Werk in den nächsten Monaten umbenennen wird.

Lassen Sie mich eines noch am Ende sagen: Gerade durch die enge Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen des Werkes in der Neuen Flora haben wir sehen können, mit welchem Engagement und wie aufopfernd diese sich um ihre Bewohnerinnen und Bewohner kümmern. Auch wenn die Behindertenarbeit des Werkes sicherlich mehr auf dem Fürsorge- als auf dem Teilhabegedanken fußt, so ändert dies doch nichts an unserer Wertschätzung für die Arbeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Werkes. Für die ihnen anvertrauten Menschen leisten sie Großartiges. Dafür möchte ich mich ausdrücklich bedanken.



© Lebenshilfe Hamburg



Wir sind die Selbstvertreter-Gruppe der Lebenshilfe Hamburg.

Heute berichten wir von einem Besuch von der Uni und von unserem letzten Treffen mit dem Vorstand.

Im Juni haben wir über Video mit Dr. Wiebke Curdt von der Uni Hannover gesprochen.

Darum ging es:

- Was ist Bildung?
- Was ist der Unterschied zwischen Lernen und Bildung?
- Wie können wir uns weiter-bilden?

Wir wollen Wiebke bald wieder einladen. Denn sie forscht zu vielen interessanten Fragen.

Im Juli trafen wir uns mit Vorstands-Mitgliedern. Das machen wir regelmäßig.

Diesmal ging es um diese Themen:

- Arbeit
- Weiter-Bildung
- Politik in Hamburg



© Lebenshilfe Hamburg

Wir reden bei unseren Treffen über viele wichtige Themen und haben oft Gäste, mit denen wir diskutieren.

Möchten Sie auch mitmachen oder haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich bei uns:

E-Mail: Selbstvertreter-Gruppe@LHHH.de

Telefon: 01520-390 37 16

Neu im Team

Verstärkung für unseren Ambulanten Betreuungsdienst



Marie Brendel

Nachdem ich meinen Bachelor in Psychologie, den Master in Psychotherapie und die dazugehörige Approbationsprüfung in Hamburg absolviert habe, arbeite ich nun seit Anfang April 2025 im Team des Ambulanten Betreuungsdienstes Ost als Teil der Lebenshilfe Hamburg. Ich freue mich sehr, in Zukunft vielen Klienten und Klientinnen in ihren individuellen Bedürfnissen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und darüber hinaus „Hilfe zur Selbsthilfe“ leisten zu können.



Heidi Frieling

Nach meiner Weiterbildung zur geprüften Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung habe ich in Ostfriesland bei der Lebenshilfe Aurich-Wittmund in einer Wohngruppe gearbeitet. Im Juni 2024 bin ich nach Hamburg gezogen, um mich beruflich zu verändern. Bis März 2025 war ich als Erzieherin tätig. Im April habe ich meine Tätigkeit als Betreuerin im Ambulanten Betreuungsdienst bei der Lebenshilfe Hamburg begonnen. Ich freue mich auf meine neue Tätigkeit im Team Ost.



Jens Paulsen

Seit April 2025 arbeite ich für die Lebenshilfe Hamburg im Ambulanten Betreuungsdienst Team Ost. Ich freue mich, sinnvolle und soziale Arbeit zu machen und Menschen mit Beeinträchtigungen in ihrem Alltag zu begleiten und zu unterstützen.

Viele Jahre habe ich für einen freien Träger der Jugendhilfe in der Stadtteil- und Soziokultur gearbeitet und eine Musikwerkstatt für Jugendliche betrieben. Mein zweites Standbein ist die Musik. Unter verschiedenen Pseudonymen veröffentliche ich regelmäßig im Bereich Chillout, Folktronic und Jazz.



Nermin El Dilati

Ich habe bisher als medizinische Dolmetscherin mit Kindern und Erwachsenen gearbeitet und auch für die Lebenshilfe Hamburg übersetzt. Seit Juni 2025 bin ich nun im Ambulanten Betreuungsdienst Team West beschäftigt, mit tollen netten Kollegen. Ich bin sehr froh, hier nun auf eine andere Weise Menschen aktiv zu unterstützen und neue Menschen kennen zu lernen.



© Alle Fotos Lebenshilfe Hamburg

Daten schützen bei WhatsApp

Peer-Berater für digitale Teilhabe geben Workshops

Von Jasmin Aust

Das Projekt „Mein Klick“ von Leben mit Behinderung Hamburg veranstaltete im Mai in Kooperation mit verschiedenen Trägern einen Fachtag unter dem Motto „Digitale Teilhabe“. Wir von der Lebenshilfe Hamburg waren mit zwei Workshops vertreten: Susanne Zornow gab einen Einblick in das Projekt #Leicht Online und unsere Peer-Berater für digitale Teilhabe führten zweimal ihren selbst gestalteten Workshop „Daten-Schutz-Check bei WhatsApp“ durch.

Während einer Ja-Nein-Abfrage mit verschiedenen Fragen rund um den Datenschutz bei WhatsApp zeigte sich ein deutliches Bild: Fast alle im Raum nutzen WhatsApp, aber wenn es darum geht, die Nachrichten oder Kontoeinstellungen sicherer zu machen, sind bei vielen Personen noch Fragen offen. Vielen ist insbesondere der Privatsphäre-Check (zuvor Datenschutz-Check) bei WhatsApp noch nicht bekannt.

Die Peer-Berater zeigten mithilfe eines Films, welche Einstellungen sie persönlich für ihr WhatsApp-Konto empfehlen:

1. Keine fremden Personen dürfen mich in Gruppen einladen.
2. Keine fremden Personen dürfen mein Profilbild sehen.
3. Anrufe von fremden Personen sind stumm geschaltet.
4. Lesebestätigungen sind ausgeschaltet.
5. Den Online-Status und Zuletzt-Online-Status sieht niemand.

Darüber hinaus zeigt eine Anleitung unserer Peer-Berater in Leichter Sprache, wie Sie die Tipps auch in Ihrem WhatsApp-Konto einstellen können.

Die Anleitung und unseren Film finden Sie hier:



Anleitung: <https://t1p.de/whats-app>



Film auf Youtube: <https://t1p.de/whats-app-sicher>



Die Peer-Berater freuen sich sehr, dass ihr erster öffentlicher Auftritt sehr positiv bei den Workshop-Teilnehmenden ankam und haben viele spannende Ideen für ihren nächsten Workshop beim BGW forum am 1. September 2025 mitgenommen. Weitere Kurse und Beratungen sind in Vorbereitung. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Wir bedanken uns bei der Aktion Mensch für die Förderung.



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



IN EINFACHER SPRACHE

Die Peer-Berater geben Tipps. Sie erklären: Wie kann man seine Daten schützen. Zum Beispiel bei WhatsApp.



© Lebenshilfe Hamburg

10 Jahre Büro für Leichte Sprache Hamburg

Ein Blick zurück und in die Zukunft

Von Susanne Zornow

Zehn Jahre sind vergangen, seit wir mit Unterstützung von Aktion Mensch das Büro für Leichte Sprache Hamburg eröffnet haben. Damals war es ein kleiner Anfang mit einer großen Idee: Sprachbarrieren abbauen, Verständlichkeit schaffen, Teilhabe ermöglichen.

Heute – zehn Jahre später – schauen wir zurück auf eine intensive Zeit. Und wir schauen nach vorn. Denn Leichte Sprache ist längst kein Randthema mehr.

Leichte Sprache – vom Rand in die Mitte

In den letzten Jahren hat sich viel bewegt. Die Forderung nach verständlicher Sprache ist Teil eines größeren gesellschaftlichen Wandels geworden. Gesetze wie die UN-Behindertenrechtskonvention oder das Behindertengleichstellungsgesetz (BGG) geben wichtige Impulse. Aber: Gesetze allein machen noch keine Veränderung.

Es braucht Menschen mit Erfahrung, Fachwissen und dem Wunsch, Dinge wirklich besser zu machen. Wir sind stolz, dass wir diese Veränderung mitgestalten durften: als Übersetzer:innen und Dozent:innen, als Mitdenkende und als Diskussionspartner:innen.

Einige Beispiele unserer Beteiligung: Deutsche Gesellschaft für Leichte Sprache e.G., DIN SPEC „Empfehlungen für Deutsche Leichte Sprache“, Bundesinitiative Barrierefreiheit, Überwachungsstelle des Bundes für barrierefreie Informationstechnik.

Wie sich Leichte Sprache verändert hat

Unsere Anfänge? Viel Print, viel Tabelle: links die Grafiken, rechts die Leichte Sprache. Funktional, aber nicht immer schön.

Heute? Apps und Webseiten, Vorlesefunktionen, Erklärungsfilme. Leichte Sprache ist angekommen: in der Kommunikation großer Organisationen, in politischen Prozessen und in der digitalen Welt.

Die Lebenshilfe Hamburg begleitet die zunehmende alltägliche Digitalisierung mit Projekten rund um Digitale Teilhabe – Leichte Sprache ist immer dabei. Das gilt besonders für das Projekt #LeichtOnline: Denn so schnell wie Leichte Sprache im Internet aufgetaucht ist, so klar wurde auch, dass es noch mehr braucht um Digitale Barrierefreiheit herzustellen.

Was uns wichtig war – und bleibt

Leichte Sprache ist mehr als Technik. Es geht um Menschen. Um Verständlichkeit. Und um Respekt. Deshalb arbeiten wir von Anfang an mit Prüfer:innen zusammen – Menschen mit Lernschwierigkeiten, die uns ihre Sichtweise geben. Sie machen unsere Texte besser. Und sie machen deutlich: Echte Barrierefreiheit gibt es nur in Teamarbeit mit der Zielgruppe.



© Freepic

Blick nach vorn – mit KI, aber nicht ohne uns

Ein Thema, das uns alle in Zukunft beschäftigen wird: Künstliche Intelligenz. Erste Programme können Texte automatisch vereinfachen. Schnell, skalierbar, oft erstaunlich gut.

Aber: Verständlichkeit braucht mehr als Algorithmen. Es braucht Erfahrung, Kontext, Fingerspitzengefühl. KI kann unterstützen, aber nicht ersetzen. Wir glauben an eine gute Verbindung: aus Technik und Menschlichkeit.

Ein Danke – und ein Versprechen

Dieses Jubiläum ist kein Schlußstrich, sondern eine Zwischenbilanz. Wir danken allen, die uns begleitet haben: den Prüfer:innen und dem Team vom Campus Uhlenhorst, Kolleg:innen, Partner:innen.

Und wir machen weiter. Mit Freude, mit Erfahrung, mit der Überzeugung, dass Leichte Sprache mehr ist als einfache Wörter. Sie ist ein Werkzeug für mehr Teilhabe. Und das bleibt unser Ziel – auch in den nächsten zehn Jahren.



Internet: [LS.LHHH.de](https://www.LS.LHHH.de)
 Susanne Zornow
 Telefon: (040) 689 433 12
 E-Mail: Susanne.Zornow@LHHH.de

10 Jahre Büro für Leichte Sprache Hamburg

Wir schauen zurück – und in die Zukunft

So hat alles angefangen

Vor 10 Jahren haben wir
das Büro für Leichte Sprache in Hamburg eröffnet.

Die **Aktion Mensch** hat uns dabei geholfen.

Das war unser Ziel:

Es soll mehr Texte in Leichter Sprache geben.

Leichte Sprache ist wichtig für Menschen mit geistiger Behinderung:

- Damit jeder einen Text gut lesen kann.
- Damit jeder gut versteht:

Das steht in dem Text.

- Damit jeder gute Infos hat.

Am Anfang war das Büro klein.

Aber das Ziel war sehr wichtig.

Heute gibt es das Büro schon seit 10 Jahren.

Wir schauen zurück:

Es war eine spannende Zeit.

Wir schauen auch in die Zukunft:

Leichte Sprache ist heute ein wichtiges Thema.

Leichte Sprache ist für alle Menschen wichtig.

Alle sollen Texte gut verstehen.

Es gibt auch **Gesetze**.

Zum Beispiel das Behinderten-Gleichstellungs-Gesetz.

Kurz: BGG

Darin steht:

Texte müssen leicht sein,

damit alle sie verstehen können.

Aber: Gesetze allein ändern nicht alles.

Menschen machen den Unterschied.

Es braucht Menschen,

die sich **für Leichte Sprache einsetzen**.

Wir sind stolz:

Wir haben bei der Veränderung mitgeholfen.

Zum Beispiel:

- bei der Deutschen Gesellschaft für Leichte Sprache
 - bei neuen Regeln für Leichte Sprache
 - in verschiedenen Arbeits-Gruppen
-

So hat sich Leichte Sprache verändert

Früher waren viele Texte auf Papier.

Daneben gab es Bilder.

Heute gibt es Leichte Sprache an verschiedenen Stellen:

- Apps
Apps sind kleine Programme für das Handy.
 - Internet-Seiten
 - Erklär-Filme
-

Leichte Sprache im Internet

Die Lebenshilfe Hamburg macht viele Projekte.

Ein wichtiges Projekt heißt: **#LeichtOnline**.

Das Ziel:

- Alle Menschen sollen das Internet benutzen können.
- Auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Wir merken:

Leichte Sprache im Internet ist wichtig,

aber nicht genug.

Die ganze Internet-Seite muss **ohne Hindernisse** sein.

Bitte umblättern →

Was uns wichtig ist

Leichte Sprache ist **mehr als Technik.**

Es geht um Menschen.

Deshalb arbeiten wir mit **Prüfern und Prüferinnen.**

Sie haben Lern-Schwierigkeiten.

Sie prüfen unsere Texte.

Sie sagen:

- Was gut ist.
- Was noch schwierig ist.

Nur so entstehen **gute Texte.**

Ein Blick in die Zukunft:

Ein neues Thema ist **Künstliche Intelligenz.**

Kurz: **KI**

KI ist so ähnlich wie ein Computer-Programm.

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.

KI kann Texte **einfacher machen.**

KI kann auch bei Leichter Sprache helfen.

Das geht **schnell** und **automatisch.**

Aber: **Gute Texte brauchen mehr als ein Programm.**

Man braucht Erfahrung.

Und ein Gefühl für Sprache.

Man muss wissen,

für wen der Text ist.

Und wie die Menschen sprechen.

Deshalb sagen wir:
Künstliche Intelligenz kann helfen,
aber sie kann uns nicht ersetzen.

Menschen bleiben wichtig.

Wir sagen Danke

- an unsere Prüferinnen und Prüfer
- an das Team vom Campus Uhlenhorst
- an Kolleginnen und Kollegen
- an unsere Partner

Wir freuen uns auf die Zukunft von Leichter Sprache.
Und wir haben immer noch das gleiche Ziel:

Mehr Teilhabe für alle Menschen.

Infos zum Text:

Dieser Text ist mit einer **KI** erstellt:

ChatGPT 4.0, Custom-GPT: [Leichte Sprache LHHH](#)

Trainingsdaten: [Lebenshilfe Hamburg](#)

Ein Mensch hat den Text verbessert.

Wichtig: Die **KI** kann Fehler machen.

Ein Mensch muss immer prüfen,

- ob die Infos richtig sind.
- ob die Leichte Sprache richtig ist.



© freepik / wirestock_creators

CustomGPTs

Unser Duo zum Leichte Sprache Üben

Von Susanne Zornow

Seit über 10 Jahren arbeiten wir mit Leichter Sprache, seit 2024 auch mit Künstlicher Intelligenz. Noch gibt es kein Tool, das den menschlichen Übersetzungsprozess vollständig ersetzt. Aber die Perspektive, die aufwendige Übersetzung in Leichte Sprache durch KI zu unterstützen, ist sehr attraktiv: Das schafft mehr barrierefreie Informationen und mehr Teilhabe für Menschen mit Lernbehinderung.



Wir haben zwei CustomGPTs entwickelt, um die Möglichkeiten und Grenzen von KI-Übersetzungen zu testen. Jetzt können Sie es selbst ausprobieren: Alles, was Sie brauchen, ist ein kostenloser ChatGPT-Account.

Was ist ein CustomGPT?

Ein CustomGPT ist eine besondere Funktion von ChatGPT: Mit einem Pro-Account haben Nutzer:innen die Möglichkeit, sich eigene kleine Werkzeuge zu bauen: Die CustomGPTs. Das bedeutet, ich erstelle einen eigenen Chat und trainiere ihn für eine ganz bestimmte Funktion, die er immer wieder ausführen kann. Zum Beispiel für Leichte Sprache.



Leichte Sprache LHHH

Von community builder 

Übersetzt in Leichte Sprache mit klarer Struktur und einfachen Hauptsätzen

Leichte Sprache LHHH

- Sie brauchen eine Erklärung für ein Fachwort oder einen ganzen Text?
- Leichte Sprache LHHH erstellt einen ersten Textentwurf in Leichter Sprache.
- Der kreative Gesprächspartner für Leichte Sprache gibt Anregungen und Vorschläge.



Scannen Sie den QR-Code für [Leichte Sprache LHHH](#)



Trainer Leichte Sprache

Von community builder 

Gibt Feedback zu Leichter Sprache und hilft beim Üben.

Trainer Leichte Sprache

- Sie haben einen Textentwurf in Leichter Sprache geschrieben?
- Der Trainer gibt Ihnen eine Rückmeldung und macht Verbesserungsvorschläge.
- Die ideale Ergänzung zu unseren Fortbildungen: Übung macht die Meister*in!



Scannen Sie den QR-Code für [Trainer Leichte Sprache](#)

Das ist uns wichtig: Ohne Menschen geht es nicht!

Die beiden CustomGPTs sind **kein Ersatz** für professionelle Übersetzungen oder eine gute Ausbildung. Ganz im Gegenteil: Die Ergebnisse von Künstlicher Intelligenz variieren stark und müssen **immer** von einem geschulten Auge geprüft, bewertet und bearbeitet werden. Wir empfehlen insbesondere vor dem Umgang mit KI-Tools eine gute Ausbildung der Anwender:innen – zum Beispiel unser Zertifikat Leichte Sprache. Auch die Rückmeldungen von Prüfer:innen mit Lernbehinderung können nicht durch KI-Tools ersetzt werden und werden mit dem Einsatz von automatisierter Übersetzung zunehmend wichtiger.

Wollen Sie mehr wissen?

Besuchen Sie unsere Internetseite: <https://LS.LHHH.de> Dort finden Sie zum Beispiel Praxistests, fachliche Einschätzungen und Informationen in Leichter Sprache.



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

Was ist ChatGPT?

Was ist ein CustomGPT?

Was ist ChatGPT?

Das spricht man so: **Tschätt-Dschi-Pi-Ti.**

ChatGPT ist ein Angebot im **Internet.**

Man kann es auf dem Computer oder Handy benutzen.

Dann kann man mit einer **Künstlichen Intelligenz** schreiben.

Künstliche Intelligenz ist eine Art Computer-Programm.

Es kann Dinge machen, die sonst Menschen machen.

Zum Beispiel:

- Fragen beantworten.
- Texte schreiben.
- Wörter erklären.



Was ist ein CustomGPT?

Das spricht man so: **Kas-tem-Dschi-Pi-Ti.**

CustomGPT ist ein besonderer Teil von ChatGPT.

Custom heißt auf Deutsch: **angepasst.**

Ein CustomGPT kann man für eine bestimmte Aufgabe **anpassen.**

Zum Beispiel für Texte in Leichter Sprache.

Dann kann das Programm die Aufgabe immer wieder machen.

Infos zum Text:

Dieser Text ist mit einer KI erstellt:

ChatGPT 4.0, Custom-GPT: [Leichte Sprache LHHH](#)

Wichtig: Die KI kann Fehler machen.

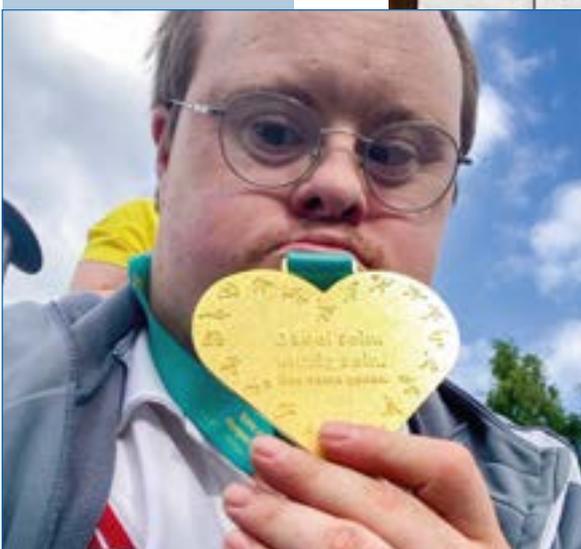
Ein Mensch muss immer prüfen,

- ob die Infos richtig sind.
- ob die Leichte Sprache richtig ist.

Hockeyturnier in Essen

Ein erlebnisreiches Wochenende

Von Tom Krohn



AUF DEM WEG

WIR SIND IMT DEM ICE NACH
ESSEN GEFAHREN DIE GOKE
IST DAS NEUWE SPORT
GETRÄNK, TIMO UND LEVIN
HABEN GESCHAFFEN.
VERENA IST WIE EINE
POLIZISTIN UND EINE MUTTER
DER HOCKIES.

AM SAMSTAG DEM 28.06.25
IST DAS TURNIER IN ESSEN
DAS WETTER WAR SEHR
WARM 30 GRAD,
TIMO HAT EINEN BAUCH KLATSCHER
GERACHT UND KEINE LUFT BEKOMMEN
UND STEFAN HAT EIN ROTES
GESICHT WIE EIN
ROTES LICHT SCHWERT.

TOLLE TAGE IN ESSEN
DIE SPIELE WAREN SUPER
SVEN HAT ZU DOLL JUREL
ER IST VON DER BEWÄSSERUNG
NASS GEWORDEN UND VON DER BANK FAST
GEFALLEN. UND DAS WAR DEN FINALE
UNSEREN HERZEN SIND AUS
PUREN GOLD UND IN UNSEREN HÄNDEN
EVER TOM KROHN



© Lebenshilfe Hamburg

Wings for Life World Run

Ein unvergessliches Erlebnis

Der Wings for Life World Run ist ein ganz besonderer Wohltätigkeitslauf, der zeitgleich in 33 Ländern auf der ganzen Welt stattfindet. Unter dem Motto „Laufen für die, die nicht laufen können“ engagieren sich Teilnehmer:innen für einen guten Zweck: Sämtliche Einnahmen fließen zu 100 % über die Wings-for-Life-Stiftung in die Forschung zur Heilung von Rückenmarksverletzungen und Querschnittslähmungen.

Das Besondere an diesem Lauf: Alle können mitmachen – es spielt keine Rolle, wie man sich fortbewegt. Und es gibt keine festgelegte Distanz. Stattdessen startet 30 Minuten nach dem Laufbeginn das sogenannte „Catcher Car“, das sich langsam auf die Strecke begibt. Wer vom Auto überholt wird, scheidet aus – bis am Ende nur noch eine Person übrigbleibt, die als Sieger oder Siegerin gefeiert wird.

Unser Mitglied Sadeg Borati hat mit seinem Handbike (Hand-Fahrrad) zum ersten Mal teilgenommen.

Wie bist Du auf die Idee gekommen, mitzumachen?

Ich habe Nachbarn, die auch im Rollstuhl sitzen, die haben mir davon erzählt.

Mit welchem Rad oder Rolli war das möglich?

Welche Ausstattung hast Du benötigt?

Ich kann meinen Rollstuhl mit nur wenigen Handgriffen in ein Handbike verwandeln.

Aber mitmachen kann wirklich jeder: Ich habe Videos gesehen, wo Menschen mit Rollator mitgemacht haben.

Wie hast du dich vorbereitet?

Im Februar habe ich angefangen zu trainieren, meistens an der Außenalster. Bis zum Rennen im Mai bin ich zwei Mal in der Woche gefahren – je nach dem, wie fit ich mich gefühlt habe. Ich habe mich über eine App angemeldet, die man beim Lauf braucht. Und mit dieser App kann man auch trainieren. Das ist ganz leicht zu verstehen. Manche trainieren mit Musik, ich kann das nicht, ich brauche meine Ruhe.

Warst Du vor dem Rennen aufgeregt?

Geht so. Habe ganz gut geschlafen. Und ich habe mir gesagt: Ich kann nicht viel erwarten, wenn ich noch nie dabei war.

Wie ist das Rennen verlaufen?

Es gab in Hamburg zwei Startpunkte: Ich war an der Kaifu Lodge, die den Lauf auch organisiert hatte. Wir waren 270 Teilnehmer, davon fünf Rollis. Im Startbereich war ein ziemliches Gewusel und gute Stimmung. Habe mich durchgefragt und jeder hat einem geholfen. Man fährt dann auf der Straße und dem Fußweg - wie man möchte. Die Straßen sind nicht abgesperrt, also gibt es keine Zuschauer. Aber die Teilnehmer haben sich gegenseitig gepusht, das hat Spaß gemacht. Für mich war die Hauptsache, im Trubel dabei zu sein.

Wie war dein Gefühl danach?

Ich war hinterher gut gewärmt, habe allerdings nicht richtig geschwitzt. Ich bin 12,07 km in einer Stunde und 20 Minuten gefahren. Eigentlich kann ich mehr, aber ich bin sehr kritisch mit mir. Trotzdem habe ich mich natürlich gefreut, dass ich es geschafft habe, mitzufahren.

Würdest Du wieder teilnehmen?

Auf alle Fälle. Es spornt mich an, Sport mit einem Ziel zu machen und außerdem ist es noch für einen guten Zweck. Und ich habe jetzt mehr Ausdauer, fühle mich besser. Handbike fahren macht so viel mehr Spaß als nur Rolli zu fahren. Es gibt mir Freiheit und ich habe mittlerweile richtig schöne Strecken entdeckt. Nächstes Jahr möchte ich vielleicht beim HASPA-Marathon mitmachen. Das Coole beim Marathon ist, dass die Straßen abgesperrt sind.

Was würdest Du anderen raten, die vielleicht auch mal mitmachen möchten?

Man läuft nicht um die Wette, man läuft für sich selbst. Hauptsache Bewegung – wie, ist völlig Wurst. Das habe ich auch meinen ehemaligen Kolleginnen von der Lebenshilfe empfohlen...



IN EINFACHER SPRACHE

Sadeg hat seinen Rollstuhl in ein Hand-Rad umgebaut. Damit hat er an einem Rennen teilgenommen. Es hat ihm sehr viel Spaß gemacht. Er möchte im nächsten Jahr wieder dabei sein. Er sagt anderen: Macht doch auch mit!



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 |
|--------------|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 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: 11. November 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

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

Newsletter

Aktuelles - Termine - Lesetipps

E-Mail-Adresse *

JA: Ich melde mich an!



Die Kurse der Lebenshilfe tragen das Prüfsiegel Weiterbildung Hamburg.

Jede Spende hilft

Wir zeigen Ihnen wie

Jedes Jahr ist es wieder so weit: Eine unserer Freizeitgruppen packt ihre Koffer und macht sich auf zu einem malerischen Ziel in Norddeutschland. In barrierefreien Gästehäusern, können die Teilnehmenden die Seele baumeln lassen und die Umgebung erkunden. Die Städte in der Nähe bieten viel zu entdecken, und es gibt immer etwas Neues zu erleben! Ob beim gemütlichen Grillen, einer Runde Minigolf oder beim Eis essen an einem warmen Nachmittag.

Für viele ist diese Fahrt der Höhepunkt des Jahres: eine Zeit mit vielen schönen Erlebnissen, die die Gemeinschaft stärken. Wir würden uns freuen, auch im nächsten Jahr wieder eine Reise anbieten zu können. Dabei brauchen wir Ihre Unterstützung! Mit einer Spende helfen Sie uns, solche unvergesslichen Erlebnisse auch weiterhin zu ermöglichen. Jeder Beitrag zählt – und wir sagen schon jetzt: 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: |
| <input type="radio"/> Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters | <input type="radio"/> Ja, ich bitte um Zusendung des E-Mail Newsletters |

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

Datum, Unterschrift Personensorgeberechtigte(r)

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

Zahlungsmöglichkeiten:

Der Mitgliedsbeitrag wird jeweils zum Jahresbeginn fällig.

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

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

- Überweisung:** Sie überweisen den Beitrag selbstständig auf unser Konto:

Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V.
Bank: Hamburger Sparkasse
BLZ: 200 505 50
Konto: 1072 242 942
IBAN: DE29 2005 0550 1072 2429 42

- Rechnung:** Sie überweisen den Beitrag auf unser Konto, nachdem Sie eine Rechnung von uns erhalten haben.

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

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE7 5ZZZ0 0000262944

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz: WIRD SEPARAT MITGETEILT

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

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

Kontoinhaber/in

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

Ort, Datum, Unterschrift

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

Rätsel

Machen Sie sich auf die Suche!

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



© freepik

Auflösung des Rätsels aus der MOIN! Nr. 1 / 2025

Wir hatten 5 Fehler in das Foto eingebaut.



© Lebenshilfe Hamburg

Lebenshilfe Hamburg
Stresemannstraße 163 | 22769 Hamburg | Telefon: (040) 68 94 33 11
info@lhhh.de | www.lhhh.de

Mitgliederjubiläen

Wir danken herzlich für die langjährige Verbundenheit mit der Lebenshilfe Hamburg

55 Jahre: Rudolf Lange

50 Jahre: Jörn Diestel, Günther Hink, Enno Starke

45 Jahre: Hilde Schütt

35 Jahre: Dieter Basener, Hannelore Herter, Michael A. Krohn

30 Jahre: Gerhard Wessalowski

25 Jahre: Heiner Dumkowski

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

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!