

AKTUELLES UND INTERESSANTES AUS DER LEBENSHILFE HAMBURG

MOIN!

AUSGABE 1/2026 | APRIL 2026

HAUPTTHEMA

Leben in Bewegung



Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Hauptthema: Leben in Bewegung | |
| SEI AKTIV! Sport in Einrichtungen der Behindertenhilfe | 5 |
| <i>In Leichter Sprache:</i> Olympische Spiele in Hamburg? | 6 |
| Du willst in Hamburg Sport machen? | 10 |
| Inklusives Sport-Tandem | 11 |
| Aus dem Verband | |
| <i>In Leichter Sprache:</i> Das ist uns wichtig: | |
| Der neue Vorstand von der Lebenshilfe Hamburg | 12 |
| Unsere Selbstvertreter treffen sich | 15 |
| Sich engagieren in der Lebenshilfe: | |
| Interview mit der neuen Geschäftsführerin | 16 |
| Aus dem Betreuungsdienst | |
| Schulungsangebot zu digitalen Themen | 18 |
| Aus den Projekten | |
| #LeichtOnline Werkstattgespräche: Neue Termine | 19 |
| Für alle die passende Beratung | 20 |
| Online-Shopping | 21 |
| Aus den Selbsthilfegruppen | |
| Hockies auf dem Weg ins Saarland | 22 |
| Treffpunkt KuSel | 23 |
| Dies & Das | |
| Die Elbphilharmonie singt | 24 |
| Ideen im Kopf | 25 |
| Fortbildungen: Leichte Sprache & Leichtes Internet | 26 |
| Jede Spende hilft | 28 |
| Rätsel | 31 |
| Mitgliederjubiläen | 32 |

IN EINFACHER SPRACHE

Matthias Bartke ist der Vorsitzende von der Lebenshilfe Hamburg. Er schreibt an die Mitglieder vom Verein: Das Hauptthema dieser MOIN! ist „Leben in Bewegung“. Viele Menschen mit Behinderung machen Sport. Wir haben viele Infos, wo und wie man Sport machen kann. Außerdem stellen sich die Mitglieder des neuen Vorstands vor und auch die neue Geschäftsführerin.

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Lebenshilfe Hamburg!

Gefühlt habe ich eben noch den Rückblick für das vergangene Jahr geschrieben und nun ist Ostern schon vorbei und der Frühling weit vorangeschritten.

Apropos Frühling: Inspiriert von der Aufbruchstimmung dieser Jahreszeit und den vielen Veränderungen im Verband haben wir mit unserer Tradition des Neujahrsempfangs gebrochen: Das erste Mal haben wir zum **Frühlingsempfang** geladen. Viele sind dieser Einladung gefolgt und so stimme ich unserer Gastrednerin Mareike Engels, Vizepräsidentin der Hamburgischen Bürgerschaft, gern zu: Das kann eine wunderbare neue Tradition werden.

Diese Stimmung bringt aber nicht nur uns als Lebenshilfe Hamburg in Bewegung, sondern viele Menschen. In der aktuellen Ausgabe der MOIN! können Sie sich überzeugen, wie aktiv Menschen mit Behinderung sind. Special Olympics und die Hockies machen es (mal wieder) vor. Schließlich wissen wir Lebenshilfler nicht erst seit der neuerlichen Bewerbung als Austragungsort für die olympischen und paralympischen Spiele, dass unser Hamburg eine Sport-Stadt ist. Auch wenn es schon ein großes Angebot an inklusiven Sportmöglichkeiten gibt, so schadet ein „Mehr“ sicher nicht.

Neben Artikeln zum Hauptthema Leben in Bewegung, finden Sie natürlich auch diesmal wieder Berichte aus den verschiedenen Bereichen unseres Verbands. Und es stellt sich Ihnen der neue Vorstand wie auch die Geschäftsführerin vor. Schließlich berichtet der Betreuungsdienst, wie er unsere Klientinnen und Klienten digital fit macht.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund aktiv und aktiv gesund!

Herzlichst
Ihr Matthias Bartke



© Marco Urban

SEI AKTIV!

Sport in Einrichtungen der Behindertenhilfe

Von Katharina Pohle

Präsidentin von Special Olympics Hamburg

Menschen mit Behinderungen, die in Einrichtungen der Behindertenhilfe leben, haben im Alltag häufig nur eingeschränkte Möglichkeiten, Sport- und Bewegungsangebote wahrzunehmen. Dafür gibt es unterschiedliche Ursachen: Die Wege zu passenden Angeboten sind oft zu weit oder nur mit Begleitung zu bewältigen, die Anforderungen erscheinen zu hoch, finanzielle Ressourcen sind begrenzt oder persönliche Hemmschwellen stehen im Weg. In der Folge bleiben viele Menschen mit Behinderungen vom organisierten Sport ausgeschlossen.

Das Projekt „Sportliche Aktivierung in Einrichtungen der Behindertenhilfe – Hilfe zur Selbsthilfe – SEI AKTIV!“ von Special Olympics Hamburg setzt genau hier an. Es möchte Barrieren abbauen und Menschen mit Behinderungen dabei unterstützen, selbstbestimmt und regelmäßig sportlich aktiv zu sein.

Die Projektidee, gefördert von Aktion Mensch, entstand während der Corona-Pandemie. In dieser Zeit stellte sich die zentrale Frage: Wie können Menschen in Einrichtungen dazu motiviert werden, sich mehr zu bewegen und dies möglichst niedrigschwellig unter den Rahmenbedingungen der Pandemie?

Aus diesem Gedanken heraus nahm Special Olympics Hamburg Kontakt zu Einrichtungen der Behindertenhilfe sowie zu Werkstätten auf. Ziel war es, Bewegungsangebote über Online-Training direkt vor Ort zu ermöglichen. Dafür wurden qualifizierte Trainerinnen und Trainer sowie geeignetes Trainingsmaterial bereitgestellt. Außerdem haben die Projektmitarbeiterinnen die Hardware, also Laptops und Kameras vor Ort installiert

und eingerichtet, so dass die Einrichtungen unmittelbar starten konnten. Zum Angebot gehören beispielsweise Tanzen, kleine Spiele und einfache Übungen, die Spaß machen.

Der Ansatz erwies sich als erfolgreich: Nach einer dreimonatigen Erprobungsphase entschieden sich die meisten Einrichtungen, das Angebot dauerhaft zu übernehmen. Sie übernahmen die Kosten für die Übungsleiter:innen und sicherten die Finanzierung aus eigenen Mitteln. Damit wurde im Sinne einer nachhaltigen Sportentwicklung der Grundstein für weiterführende Bewegungs- und Sportangebote gelegt.

Im ersten Schritt geht es darum, positive Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und zu vermitteln: Bewegung macht Spaß. Darauf aufbauend kann die Frage entstehen: Welche Sportart passt zu mir? So wächst das Zutrauen, selbst aktiv eine Sportart auszuüben. Langfristig kann daraus auch die Motivation entstehen, an Wettbewerben von Special Olympics teilzunehmen. Die Anforderungen sind dort bewusst vielfältig und differenziert gestaltet, sodass individuelle Voraussetzungen berücksichtigt werden. Entscheidend ist, Ängste abzubauen und zu zeigen: Jede und jeder kann teilnehmen.

Das Angebot *SEI AKTIV!* wird auf Veranstaltungen beworben und vielfach über persönliche Empfehlungen weitergetragen. Den Kontakt zu den Einrichtungen stellen unsere zwei Projektleiterinnen Ilka Meis und Isabella Schmidt her. Besonders erfolgreich ist die Umsetzung, wenn Verantwortliche in den Einrichtungen direkt angesprochen werden. Dabei hat sich gezeigt, dass das während der Pandemie entwickelte Online-Format den persönlichen Kontakt nicht ersetzen kann. In den Jahren seit der Pandemie entwickelten sich die Online-Formate mehr und mehr zu gemeinsamen Vor-Ort-Angeboten in

den Einrichtungen. So entstanden in den letzten Jahren über 80 neue regelmäßige Sport- und Bewegungsangebote. Zusätzlich finden jährlich mehrere Aktionstage mit unterschiedlichen Sportarten statt, wie z. B. ein Aktionstag Parkour am 17.05.2026 in der Parkour-Halle („Die Halle Hamburg“) im Oberhafen.

Die aktuelle Projektphase läuft noch bis Ende 2026. Bei Special Olympics Hamburg ist die Hoffnung groß, eine Anschlussfinanzierung zu ermöglichen, um auch darüber hinaus Menschen mit Behinderung für Sport und Bewegung begeistern zu können.

Informationen zu SEI AKTVI!

Auf der Website von Special Olympics Hamburg unter:
<https://ogy.de/specialolympics>

Projektleiterinnen:

Ilka Meis

Telefon: 0152 23133234

E-Mail: ilka.meis@hamburg.specialolympics.de

Isabella Schmidt

Telefon: 0176 55696562

E-Mail: isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de

In Leichter Sprache

Olympische Spiele in Hamburg?

Was sind die Olympischen Spiele?

Die Olympischen Spiele sind ein **Sport-Wettkampf**:

Das spricht man: O-lüm-pische Spiele.

Viele Sportler und Sportlerinnen machen mit.

Die Sportler kommen **aus der ganzen Welt**.

Bei den Spielen gibt es

viele verschiedene Sportarten.

Die Olympischen Spiele sind **alle 2 Jahre**:

Mal gibt es Olympische **Sommerspiele**.

Mal gibt es Olympische **Winterspiele**.

Was sind die Paralympischen Spiele?

Es gibt einen Sport-Wettkampf für

Sportler **mit Körper-Behinderungen**.

Zum Beispiel: Sportler mit Rollstuhl.

Der Wettkampf heißt:

Die Paralympischen Spiele.

Das spricht man: Para-lüm-pische Spiele.



Die Paralympischen Spiele sind immer nach den Olympischen Spielen.

Beide Wettkämpfe sind im gleichen Ort.

Wo sind die Olympischen Spiele?

Die Olympischen Spiele sind **jedes Mal in einem anderen Land**.

Und in einer anderen Stadt.

Jede Stadt kann eine **Bewerbung** schreiben.

In der Bewerbung steht:

Wir wollen die Olympischen Spiele in unserer Stadt.

Die Stadt **Hamburg** will eine **Bewerbung** schreiben, damit die Spiele in Hamburg sind:

Die Olympischen Spiele.

Und die Paralympischen Spiele.

Sie sollen im Sommer 2036 stattfinden.

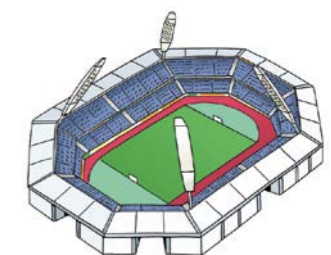
Oder im Jahr 2040 oder 2044.

Darum macht die Stadt eine Abstimmung.

Die Abstimmung heißt:

Olympia-Referendum.

Die Abstimmung wird am 31. Mai 2026 stattfinden.



Sollen die Olympischen Spiele in Hamburg sein?

Und die Paralympischen Spiele?

Die Menschen in Hamburg können wählen:

- **Ja:** Ich bin **dafür**.
- **Nein:** Ich bin **dagegen**.

Ihre Meinung ist wichtig:

Wenn **mehr Menschen dagegen** sind,
dann schreibt die Stadt Hamburg **keine Bewerbung**.
Die Stadt Hamburg schreibt die Bewerbung nur,
wenn mehr Menschen dafür abstimmen.
Und wenn wenigstens jeder 5. Mensch dafür abstimmt.

So stimmen Sie ab:

Sie bekommen ein paar Wochen vorher einen großen Brief.
Auf dem Brief steht: Amtliche Abstimmungsunterlagen.

Das ist im Brief: Unterlagen für die Abstimmung.**Wie wollen Sie die Abstimmung machen?**

Die meisten Menschen
machen die **Abstimmung mit der Post**.
Das nennt man auch: **Brief-Abstimmung**.

Wenn Sie keine Brief-Abstimmung wollen,
können Sie auch in die **Abstimmungs-Stelle** gehen.

Das ist wie die Wahl im Wahl-Lokal:

- Sie gehen in die **Abstimmungs-Stelle**.
- Sie füllen den **Stimm-Zettel** aus.
- Sie werfen den Stimm-Zettel in einen Kasten.

Der Kasten heißt: Wahl-Urne.

Wann ist der Termin für die Abstimmung?

Sonntag, 31. Mai 2026

Von 8.00 bis 18.00 Uhr

In den Unterlagen zur Abstimmung ist eine Liste:
Auf der Liste stehen alle Abstimmungs-Stellen.
Und die Adressen.

Das müssen Sie mitbringen:

- Den **Abstimmungs-Schein**.
- Den **Stimm-Zettel**.
- Ihren **Personal-Ausweis**.

Haben Sie Fragen zur Abstimmung?

Dann kommen Sie zu unserem Info-Abend.

Wann? Am Dienstag, 19. Mai 2026
von 19.00 bis 20.30 Uhr.

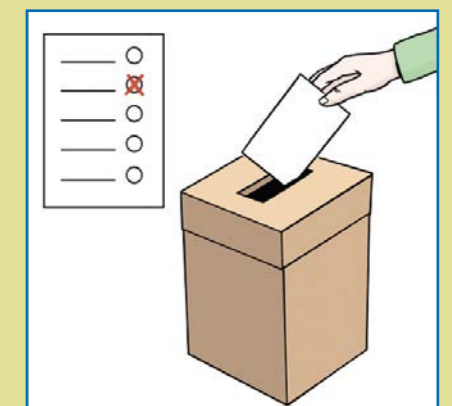
Wo? Lebenshilfe Hamburg, Stresemannstr. 163, 22769 Hamburg

Der Info-Abend ist in Leichter Sprache.

- Jeder kann kommen.
- Sie müssen **nichts** bezahlen.
- Bitte melden Sie sich vorher an.

E-Mail: Veranstaltungen@LHHH.de

Telefon: 040 689 433 11



Du willst in Hamburg Sport machen?

Unsere Tipps

Sport ist wichtig für die Gesundheit. Menschen fühlen sich oft glücklicher, wenn sie Sport machen. Und Menschen können beim Sport Gemeinschaft erleben. Darum gibt es in Hamburg viele Angebote, bei denen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport machen können.



Hier findest Du das Angebot vom **Hamburg Sportbund:**
<https://ogy.de/HHSP-inklusion>



Es gibt Online Sport zum Mitmachen, Inklusive Sportgruppen und Veranstaltung. Du findest auch Infos, wie Du ein Sportabzeichen machen kannst.



Hier findest Du das Angebot von **Special Olympics Hamburg:**
<https://ogy.de/sohh>



In der Zeitschrift **sporting inklusiv** gibt es einen guten Überblick über Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Behinderung. Und auch persönliche Geschichten aus dem inklusiven Sportalltag.



Das Heft ist kostenlos. Es liegt in der ganzen Stadt aus, auch in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Hamburg. Man kann es auch online lesen: <https://ogy.de/yumpu-ls>



Tipp für Fußball-Fans:

Ohne Hindernisse ins Stadion mit der **Bundesliga-Reiseführer-App!** Mit der App sollen Menschen mit Behinderung ihren Stadion-Besuch besser planen können. Damit die An- und Abreise einfacher wird. Entwickelt wurde die App von der Deutschen Fußball Liga mit Unterstützung der Aktion Mensch.



Möchtest Du etwas über **Sportarten und ihre Regeln** erfahren? <https://ogy.de/sportarten>



© KI-Foto (Chat-GPT)

Inklusives Sport-Tandem

Gemeinsam aktiv

Von Henriette Busch

Beim Sportclub Alstertal-Langenhorn e. V. (SCALA) wird Inklusion gelebt:

Mit einem Sport-Tandem-Projekt unterstützt der Verein Menschen mit Behinderung dabei, an Sportangeboten teilzunehmen. Freiwillige begleiten sie zum Training und zurück, machen gemeinsam Sport und erleichtern den Einstieg. So entstehen Begegnung, Bewegung und echte Teilhabe.

Ob Handball, Ballspiele, Psychomotorik, Tennis, Walking Football oder Turnen für Kinder – bei SCALA gibt es vielfältige inklusive Angebote für jedes Alter. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Welche Kurse aktuell stattfinden, erfahrt ihr direkt bei der Inklusionsbeauftragten von SCALA:



Henriette Busch
Telefon: 0176 8991 0368
E-Mail: h.busch@scala-sportclub.de

Einen ersten Überblick gibt es auch online unter: www.scala-sportclub.de (Bereich Inklusion).



© KI-Foto (Chat-GPT)

IN EINFACHER SPRACHE

Beim Sportverein SCALA können Menschen mit und ohne Behinderung zusammen Sport machen. Freiwillige holen die Menschen mit Behinderung zu Hause ab und gehen zusammen zum Training.

In Leichter Sprache**Das ist uns wichtig****Der neue Vorstand von der Lebenshilfe Hamburg**

Am 28. November 2025 war die Mitglieder-Versammlung von der **Lebenshilfe Hamburg**.

Die Mitglieder haben einen neuen Vorstand gewählt.

Der Vorstand ist eine Gruppe aus Menschen.

Der Vorstand arbeitet für 4 Jahre.

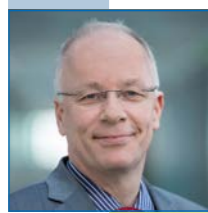
Der Vorstand trifft wichtige Entscheidungen.

Der Vorstand plant neue Projekte und Angebote.

Der Vorstand sorgt für gute Unterstützung für Menschen mit Behinderung.

Wir haben den neuen Vorstand gefragt:

Was ist ihm besonders wichtig?

**Dr. Matthias Bartke**

Dr. Matthias Bartke ist wieder Vorsitzender vom Vorstand.

Er sagt: Jeder Mensch mit Behinderung ist wichtig.

Er möchte die Rechte von Menschen mit Behinderung stärken.

Er möchte auch das Internet verbessern.

Die digitale Welt soll **ohne** Hürden sein.

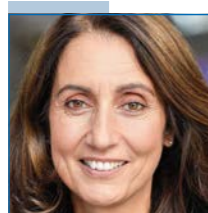
**Axel Graßmann**

Axel Graßmann sagt:

Jeder Mensch soll die Hilfe bekommen, die er braucht.

Alle Menschen sollen digitale Medien nutzen können.

Alle Menschen sollen die digitale Welt verstehen.

**Aydan Özoğuz**

Aydan Özoğuz möchte, dass mehr Menschen die Hilfs-Angebote kennen.

Sie möchte die Hilfs-Angebote weiter verbessern.

Sie möchte Familien Mut machen.

Familien sollen Hilfe annehmen.

**Dr. Tanja Reuter**

Dr. Tanja Reuter möchte mehr Mit-Sprache in der Politik.

Manchmal ändern sich Gesetze für Menschen mit Behinderung.

Frau Reuter will genug Geld für Unterstützung sichern.

Die Rechte von Menschen mit Behinderung sollen stärker werden.

**Nadin Schindel**

Nadin Schindel sagt:

Menschen mit Behinderung, Eltern, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten und Assistenz sollen zusammen sprechen.

Sie sollen gemeinsam überlegen:

Wie wird das Leben besser?

Wie erreichen wir Ziele?

Frau Schindel möchte Eltern und Kindern Mut machen.

Auch Kinder mit Behinderung können selbst entscheiden.

**Reinhard Schulz**

Reinhard Schulz sagt:

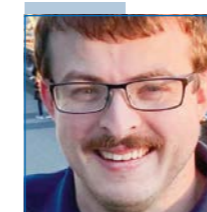
Inklusion muss besser werden.

Inklusion bedeutet:

Alle Menschen gehören zur Gesellschaft.

Wir schließen **niemanden** aus.

Menschen mit Behinderung sollen nah bei ihrer Arbeit wohnen.

**Alexander Wrusch**

Alexander Wrusch möchte mehr Treffen zwischen Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung.

Zum Beispiel in der Freizeit.

Er möchte mehr Inklusion.

Selbst-Vertreter in der Lebenshilfe in Deutschland sollen sich gut austauschen.



Birgit Zeidler

Birgit Zeidler findet Früh-Förderung wichtig.
Früh-Förderung ist Hilfe für kleine Kinder mit Behinderung.
Gute Bildung ist auch wichtig.
Das gilt besonders für Menschen mit geistiger Behinderung.
Kinder brauchen gute Unterstützung in der Schule.
Mehr Menschen sollen bei der Lebenshilfe mitmachen.
Besonders junge Familien sind wichtig.

Kurz gesagt

Der neue Vorstand möchte die Rechte stärken.
Der Vorstand möchte mehr Inklusion.
Der Vorstand möchte gute Unterstützung für Menschen mit Behinderung.
Der Vorstand möchte eine digitale Welt **ohne** Hürden.

Infos zum Text:

Dieser Text ist mit einer KI erstellt:
ChatGPT 4.0, Custom-GPT: Leichte Sprache LHHH
Trainingsdaten: Lebenshilfe Hamburg
Wichtig: Die KI kann Fehler machen.
Ein Mensch hat den Text geprüft.



Unsere Selbstvertreter treffen sich

Regelmäßiger Austausch zu wichtigen Themen

Selbstvertretung heißt: Menschen reden nicht nur über Politik. Sie machen selbst mit und sagen ihre Meinung.

Bei ihrem letzten Treffen Ende Februar haben die Selbstvertreter über wichtige soziale Themen gesprochen. Sie haben nochmal klar gesagt, was sie wollen.

Ein wichtiges Thema war die neue Kampagne der Bundesvereinigung Lebenshilfe „Teilhabe ist Menschenrecht!“.

Die Selbstvertreter sagten: Die Hilfen für Menschen mit Behinderung dürfen nicht gekürzt werden. Unterstützung, Assistenz und Teilhabe sind keine Extras. Sie sind wichtig für eine gerechte und inklusive Gesellschaft. Wenn hier gespart wird, hat das direkte Folgen für das Leben von Menschen mit Behinderung.

Auch über Arbeit wurde gesprochen.

Die Selbstvertreter wollen sich gern mit Gewerkschaften austauschen. Sie wollen sich für bessere Arbeitsbedingungen einsetzen. Das gilt für den ersten Arbeitsmarkt und auch für andere Arbeitsformen.

Am Ende des Treffens haben die Selbstvertreter mit der „WIR-Gruppe“ aus Schleswig-Holstein online den nächsten Termin geplant.

Die Treffen der Selbstvertreter im Norden werden durch die NDR-Spendenaktion „Hand in Hand“ möglich gemacht



© Lebenshilfe Hamburg

Sich engagieren in der Lebenshilfe - mehr als eine Profession

Interview mit der neuen Geschäftsführerin

Alexander Wrusch, Vorstandsmitglied: Hallo Natascha, wir haben ja heute das Interview.

Was hat dich motiviert, die Position der Geschäftsführung zu übernehmen?

Natascha Dönges, Geschäftsführerin der Lebenshilfe Hamburg: Lieber Alex, herzlich willkommen. Ich freue mich, dass du da bist.

Zu Deiner Frage: Tatsächlich gibt es viele Facetten, die mich motiviert haben, diese Position in der Lebenshilfe Hamburg übernehmen zu wollen. Denn ich bin eine Überzeugungstäterin und möchte meinen Beitrag dazu leisten, die wichtige Idee der Lebenshilfe weiter voranzutreiben: Eine Welt, in der jeder willkommen ist und gut leben kann. Es ist mir eine Freude, Themen, Projekte und Ideen voranzubringen, welche die Lebenssituation von allen Menschen hier in Deutschland ver-

bessern. Ich möchte gern auf diesem Weg mitgestalten und Verantwortung übernehmen für diese Themen, die unsere Mitglieder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Unterstützerinnen und Unterstützer bewegen. Dabei inspirieren mich insbesondere die Lebenshilfe-Ideen von selbstbestimmter Teilhabe, Selbsthilfe und Selbstvertretung – vor allem aber der Mut und das Engagement von Menschen mit Behinderung und insbesondere auch ihrer Eltern und Angehörigen. Gerade in der aktuellen Situation ist unsere Vision einer inklusiven Gesellschaft noch einmal besonders wichtig.

Alexander: Dann schließe ich mich gleich mit der nächsten Frage an. Diese ist so ähnlich, aber auch nicht ganz.

Was findest du an Lebenshilfe besonders spannend?

Natascha: Spannend finde ich vor allem die Entstehungsgeschichte und damit die Gründungsmotivation der Eltern und Angehörigen und dass die Idee und Vision der Lebenshilfe auch nach so langer Zeit nichts an Popularität verloren hat. Denn für mich bedeutet Vielfalt und Verschieden sein Leben! Alles andere wäre fade, grau und langweilig.

Nicht nur aus der Geschichte Deutschlands, sondern auch aus meiner familiären Geschichte heraus bin ich dankbar für diese Bürgerbewegung! Und für das, was Tolles aus dieser Initiative und dem Mut von Eltern und Angehörigen erwachsen ist. Die für ihre Kinder oder Angehörigen die Lebenssituation verbessern wollten und damit zugleich ein Zeichen für eine inklusive Gesellschaft insgesamt gesetzt haben. Und das nach einer so finsternen Zeit.

Alexander: Und wo sind die Schwerpunkte bei deiner Arbeit?

Natascha: Aktuell merken wir an allen Stellen, dass sich die gesellschaftliche Situation verändert. Aus meiner Sicht ist dies gefährlich reaktionär. Das hat natürlich Auswirkungen auf die Lebenssituation von vielen Menschen: Dies bekommen wir unmittelbar bei uns mit, wenn ich zum Beispiel mit Klientinnen und Klienten rede, die Sorgen haben, dass sie keine Leistungen mehr bekommen. Aber die auch Angst vor Übergriffen haben. Insgesamt hat dies Auswirkungen für die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen, die sich nicht so artikulieren können wie andere Gruppen. Im Hinblick darauf gibt also viel zu tun. Daneben möchte ich zwei Schwerpunkte bei den Themen Selbstvertretung und digitale Teilhabe setzen. Damit die Stimmen und Interessen von Menschen mit geistiger und Lernbehinderung wie auch komplexen Beeinträchtigun-

gen in einer (digitalen) Welt nicht untergehen. Im Betreuungsdienst haben wir dank des Trägerbudgets nicht nur eine gute Ausgangssituation für unsere Leistungserbringungen, sondern können aktiv dazu beitragen, in Hamburg die Angebote der Eingliederungshilfe und damit die Teilhabe-Chancen zu verbessern. Diese Möglichkeiten möchte ich ebenfalls gut nutzen.

Alexander: Was ist die größte Herausforderung?

Natascha: Ein bisschen habe ich die Herausforderungen ja schon angedeutet: Die klammen Kassen der öffentlichen Hand sorgen für Ängste bei vielen Menschen. Manchen glauben gar, dass Errungenschaften zur Unterstützung vulnerabler Gruppen zu teuer und verzichtbar sind. Von daher halte ich es derzeit für die größte Herausforderung dafür zu sorgen, dass diese Stimmen sich nicht durchsetzen. Im Gegenteil, wir müssen Werbung machen für die positive Wirkung einer inklusiven Gesellschaft. Und deswegen weiterhin Möglichkeiten zur Verbesserung der Teilhabe identifizieren und umsetzen. Ich halte dies für möglich, ohne dass die Kosten weiter in die Höhe getrieben werden, wenn es gelingt, Unterstützung effektiver zu organisieren. Klar ist aber auch: Wir müssen den Sorgen der Menschen begegnen und sprachlicher wie gesellschaftlicher Verrohung etwas entgegen setzen.

Alexander: Angenommen, du könntest morgen eine einzige Sache im Verband so verändern, ohne Budget- oder Struktur Grenzen. Was wäre das?

Natascha: Was für eine tolle Frage! Ehrlich gesagt würde ich mir eine inklusive Welt ohne Barrieren – weder vor den Türen noch in den Köpfen – wünschen. In welcher sich alle Menschen selbständig und frei bewegen können und willkommen sind.

Alexander: Dankeschön für das Interview.

Natascha: Sehr gerne. Ich danke dir, Alex.

IN EINFACHER SPRACHE

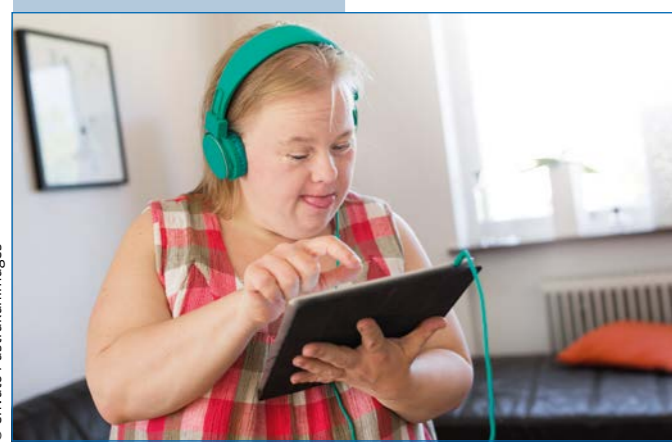
Alexander Wrusch vom Vorstand hat Natascha Dönges Fragen zu ihrer Arbeit gestellt. Sie ist die neue Geschäftsführerin von der Lebenshilfe Hamburg. Ihr ist zum Beispiel wichtig, dass die Menschen mit Behinderung genug Unterstützung bekommen, auch wenn der Staat weniger Geld hat.

Schulungsangebot zu digitalen Themen

Wir machen unsere Klient:innen digital fit

Von Teresa Weigand

Ein großer Teil unseres Alltags findet heutzutage digital statt: ob Kommunikation, Information oder Dienstleistungen. Wer hier nicht mitkommt, läuft Gefahr, ausgeschlossen zu werden. Für uns ist klar: Alle Menschen sollen die Möglichkeit haben, am digitalen Leben teilzu-



nehmen. Und dies so weit wie möglich selbstbestimmt. Deshalb machen wir unsere Klient:innen fit für die digitale Welt.

Unsere letzte Klient:innenbefragung hat deutlich gezeigt: Es besteht nicht nur ein Bedarf an Unterstützung, sondern auch ein großes Interesse am Thema „Digitales“. Viele unserer Klient:innen möchten sich mit digitalen Themen auseinandersetzen und ihre Fähigkeiten erweitern.

Zwischen Januar und März haben wir daher die konkreten Interessen und Bedarfe genauer erhoben. Auf dieser Grundlage konnten wir ein schon im letzten Jahr erarbeitetes Curriculum zielgerichtet ergänzen, sowie weitere geeignete Lernmaterialien entwickeln, die sich speziell an den Bedarfen und Wünschen unserer Klient:innen orientieren.

Die neuen Schulungen sind Teil unseres Trägerbudgets im Ambulanten Dienst. So wird es uns möglich, ein gezieltes Bildungsangebot im Bereich digitaler Kompetenzen im Rahmen der Eingliederungshilfe zu entwickeln.

Dabei wollen wir alle Beteiligten befähigen:

- Klient:innen durch passgenaue Schulung
- Betreuungskräfte zur Unterstützung ihrer Klient:innen bei Fragen rund um die digitale Welt
- andere Leistungserbringer zur Entwicklung eigener Schulungsangebote für ihre Mitarbeitenden und Klient:innen

Auf diese Weise möchten wir Hamburgische Leistungserbringer der Eingliederungshilfe auch ermutigen, ebenfalls ein solches Angebot für ihre Klient:innen aufzubauen.

Ab Mai 2026 sollen die ersten Schulungen starten. Dabei arbeiten wir auch eng mit unseren Peer-Berater:innen für digitale Barrierefreiheit zusammen.



Teresa Weigand
Telefon: (040) 689 433 19
E-Mail: Teresa.Weigand@LHHH.de

IN EINFACHER SPRACHE

Viele Dinge im Alltag sind digital und alle sollen mitmachen können. Darum helfen die Peer-Berater unseren Klienten, den Umgang mit digitalen Medien zu lernen. Es gibt einfache Schulungen für Klienten und Mitarbeitende, damit alle besser zurechtkommen.

#LeichtOnline Werkstattgespräche

Aktuelle Themen des Projekts #LeichtOnline

Von Britt Uhlenbrok Jensen

#LeichtOnline untersucht seit Januar 2021 wie Menschen mit Lernbehinderung 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 Lernbehinderung sprechen. Wir geben Einblicke in unsere Erkenntnisse, sind aber genauso gespannt von Ihren Erfahrungen zu hören.

Das sind die nächsten Themen:

1. Pop-ups, Cookiebanner & Co.: hilfreich oder hinderlich?

Pop-ups gehören zum Alltag im Internet: Cookiebanner, Hinweise, Worterklärungen oder Exit-Intents. Sie sollen informieren oder unterstützen, können aber auch ablenken oder überfordern.

Im Werkstattgespräch sprechen wir darüber, welche Arten von Pop-ups es gibt, welche Barrieren sie verursachen können und wann sie für Menschen mit Lernbehinderung hilfreich sind und wann nicht.

Donnerstag, 7. Mai 2026 | 14:00 – 15:30 Uhr

2. Icons und Bilder: Orientierung oder Stolperfalle?

Icons und Bilder sollen Inhalte schneller verständlich machen und bei der Orientierung helfen. Doch nicht alle Symbole werden gleich verstanden.

Im Werkstattgespräch zeigen wir Beispiele aus dem Projekt #LeichtOnline und aus Nutzertests. Gemeinsam schauen wir darauf, welche Icons und Bilder gut funktionieren und wo sie zu Missverständnissen führen können

Mittwoch, 10. Juni 2026 | 14:00 – 15:30 Uhr

3. Barrierefreie Web-Angebote für Menschen mit Lernbehinderung planen

Barrierefreiheit beginnt nicht erst beim Design oder der Umsetzung, sondern schon bei der Planung eines Web-Angebots. Doch was sollte von Anfang an mitgedacht werden?

Im Werkstattgespräch geben wir Empfehlungen aus dem Projekt #LeichtOnline und sprechen darüber, wie barrierefreie Websites und Anwendungen von Beginn an sinnvoll geplant werden können.

Mittwoch, 24. Juni 2026 | 14:00 - 15:30 Uhr

Einfach anmelden und mitmachen

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen: Stellen Sie Fragen, berichten Sie aus Ihren Erfahrungen und Projekten. Die Veranstaltungen sind online und kostenlos. Jede Veranstaltung wird zu internen Zwecken aufgezeichnet.

■ Britt Uhlenbrok Jensen leitet das Projekt #LeichtOnline und ist Mitglied im Ausschuss barrierefreie Informationstechnik.

■ Susanne Zornow leitet das Büro für Leichte Sprache Hamburg und ist stellvertretende Projektleitung im Projekt #LeichtOnline.



Alle Termine und Anmeldung:
<https://lo.lhhh.de/werkstattgesprach>

IN EINFACHER SPRACHE

Das Projekt #LeichtOnline untersucht: Wie kann das Internet barrierefrei werden? Bei den Werkstattgesprächen von #LeichtOnline berichten unsere Expertinnen, was sie herausgefunden haben. Die Gespräche sind online. Jeder kann sich anmelden.

Für alle die passende Beratung

Die Peers an der Berufsschule

Von Teresa Weigand

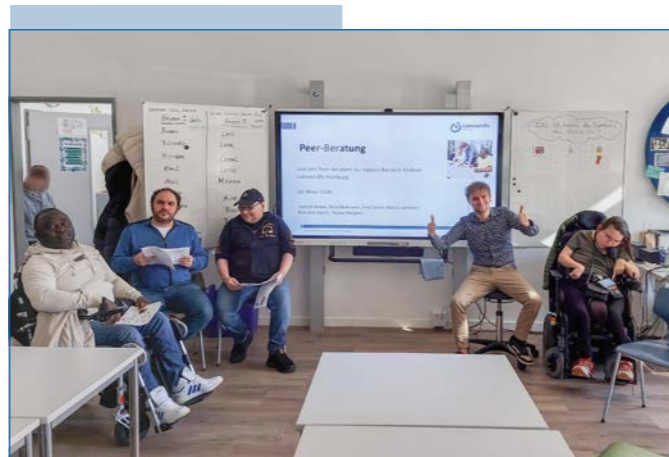
Am 18. März waren die Peer-Berater für digitale Barrierefreiheit in Eidelstedt im Einsatz. In der Beruflichen Schule BS24, die zum Berufsbildungswerk gehört, gaben die Peers eine Beratung für zwölf Schüler:innen zwischen 16 und 18 Jahren.

In diesem Alter sind soziale Medien ein großes Thema, so auch für die jungen Menschen an der BS24. Durch vorherige Absprache mit dem Lehrer der Klasse konnten die Peers eine passgenaue Beratung für die Schüler:innen anbieten.

Das waren die Themen der Beratung:

- Wie schütze ich mich auf sozialen Netzwerken (hier TikTok und Roblox) vor fremden Menschen, die vielleicht keine guten Absichten haben?
- Was darf ich posten und was nicht?
- Wann ist es okay, jemanden zu blockieren?
- Wann sollte ich mir Hilfe holen und wo kann ich die Hilfe bekommen?

Die Schüler:innen wurden interaktiv in den Vortrag der Peers mit eingebunden und konnten jederzeit ihre Fra-



© envato / astrakanimages

gen stellen. Schüler:innen wie Lehrkräfte waren begeistert von der Veranstaltung. Es wurden noch viele weitere wichtige Themen angesprochen, die gegebenenfalls in weiteren Beratungen bearbeitet werden können. Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit mit der BS24. Wir bedanken uns auch bei der Aktion Mensch für die Förderung des Projekts.



Teresa Weigand
Telefon: (040) 689 433 19
E-Mail: Teresa.Weigand@LHHH.de

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

IN EINFACHER SPRACHE

Die Peer-Berater waren in einer Berufs-Schule und haben mit Jugendlichen gesprochen. Sie erklärten einfache Regeln für soziale Medien, zum Beispiel zum Schutz im Internet. Alle konnten Fragen stellen und fanden die Beratung sehr gut.



© envato / astrakanimages

Online-Shopping

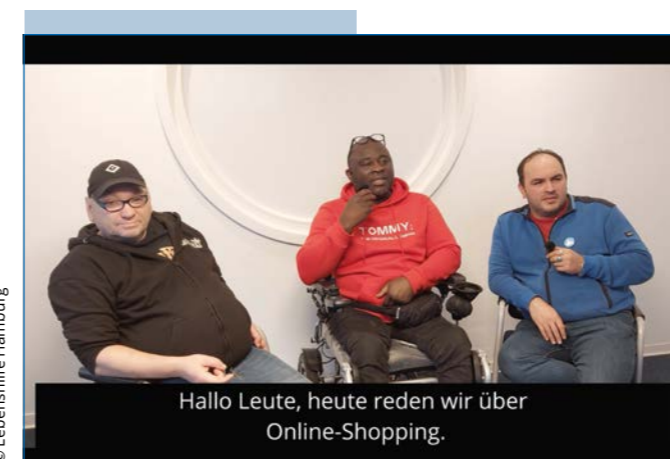
Neuer Erklär-Film aus dem Projekt Peer-Beratung

Von Teresa Weigand

Die Peer-Berater:innen für digitale Barrierefreiheit machen in ihrem Projekt nicht nur live Beratungen sondern wollen auch für nachhaltige und sofort verfügbare Hilfestellungen sorgen. Deshalb werden Erklär-Filme zu verschiedenen Themen erstellt, die dann öffentlich auf Social Media für alle zugänglich sind.

Im neuen Film geht es um das Thema: Online-Shopping. Erfahrungen aus den Digital-Projekten der Lebenshilfe haben gezeigt, dass dies ein Thema mit vielen Fragen und Unsicherheiten für viele Menschen ist. Schließlich geht es um Geld. Daher gibt es ein großes Interesse daran, beim online einkaufen sicherer zu werden, was für Viele ein großes Stück an Selbstbestimmung bedeutet. Unsere Peer-Berater:innen haben sich dem Thema angenommen und erklären alles Wichtige, was man im Zusammenhang mit Online-Shopping wissen muss:

- Was ist Online-Shopping eigentlich?
- Was sind die Vor- und Nachteile von Online-Shopping?
- Ist das sicher?
- Welche Bezahl-Methoden empfehlen die Peers?



© Lebenshilfe Hamburg

Mit ihren Tipps und Erfahrungen wollen sie alle unterstützen, die sich im Internet unsicher fühlen.

Die Vorbereitungs- und Dreharbeiten für den Film begannen im Winter 2025. Im Dezember wurde einen ganzen Tag gemeinsam gefilmt. Im neuen Jahr haben wir fleißig geschnitten und bearbeitet, sodass wir jetzt stolz unser End-Produkt präsentieren können. Der Film ist ab jetzt in voller Länge (28min) auf unserer Webseite zu finden.



Zum Video gucken QR-Code scannen:
www.youtube.com/watch?v=vbwBT8u9t0Q

In kleinen Häppchen kann er auch auf Instagram angeschaut werden.

Wir hoffen auf guten Anklang, und dass der Film eine Unterstützung sein kann. Wir bedanken uns bei der Aktion Mensch für die Förderung des Projekts.



Teresa Weigand
Telefon: (040) 689 433 19
E-Mail: Teresa.Weigand@LHHH.de

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

IN EINFACHER SPRACHE

Die Peer-Berater haben einen neuen Film gemacht: Sie erklären einfaches Online-Shopping und wie man sicher einkauft. Der Film ist im Internet für alle kostenlos zu sehen.

Die Hockies auf dem Weg ins Saarland

Tom's Traum



Die nächsten Special Olympics Nationalen Spiele finden vom 15. bis 20. Juni 2026 im Saarland statt. Über 4.000 Athlet:innen werden an dem größten Sportevent für Menschen mit geistiger und mehrfacher Beeinträchtigung an den Start gehen. Unsere Hockies haben sich für dieses Turnier qualifiziert und sind schon in den Vorbereitungen.

Übrigens: Die Teilnahme an diesem Sportereignis ist mit hohen Kosten verbunden. Deshalb: Wir freuen uns, wenn Sie die Hockies mit einer Spende unterstützen. Hier finden Sie das Spendenkonto der Lebenshilfe: <https://lhhh.de/spenden/> Stichwort: Hockies

IN EINFACHER SPRACHE

Im Saarland sind im Juni die Special Olympics Nationalen Spiele. Das ist ein großes Sportfest. Unsere Hockies sind dabei. Die Reise ist teuer. Deshalb freuen wir uns über Spenden.

Treffpunkt KuSel

Die Kultursensible Selbsthilfegruppe lädt ein

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

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

Ob gemeinsames Frühstück, Spielenachmittag oder Ausflug: Wir freuen uns über alle, die mitmachen möchten – egal ob Erwachsene, Kinder oder Familien!

Bitte meldet Euch an bei:



Antonia Bernzen
Telefon: 01590-4245167
E-Mail: zf@LHHH.de

Ukrainisch

Lebenshilfe – это организация, которая помогает людям с инвалидностью, имеющим миграционный опыт. На наших встречах можно в дружеской и уютной атмосфере поговорить о жизни с инвалидностью в Германии, поделиться опытом и поддержать друг друга. Будь то совместный завтрак, настольные игры или поездка – мы будем рады всем, кто хочет присоединиться, будь то взрослые, дети или семьи.

Arabisch

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

Dari/Farsi

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

Unsere Termine:

| | | |
|------------|-----------|-----------|
| Fr. 08.05 | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 19.06 | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 03.07 | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 25.7. | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 28.08 | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 11.09 | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 09.10. | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 06.11. | 10-12 Uhr | Frühstück |
| Fr. 04.12. | 10-12 Uhr | Frühstück |

Besondere Aktionen mit Kindern:

Herbstbasteln,

Freitag, 25.09., von 15.30 bis 18.30 Uhr

Kekse backen und Basteln,

Freitag, 11.12., von 15.30 bis 18.30 Uhr



„Die Elbphilharmonie singt“

Und unser Chor singt mit

Alljährlich findet in der Elbphilharmonie ein Fest der Stimmen unter dem Titel „Die Elbphilharmonie singt“ statt. 16 norddeutsche Chöre treten auf vier Bühnen auf und präsentieren eine vielfältige Klanglandschaft: Ob Gospel, Jazz, oder Seemannslied - für jeden Musikgeschmack wird etwas geboten. Und weil Singen am schönsten ist, wenn man selbst dabei ist, laden spontane Mini-Workshops zum Mitsingen, Ausprobieren und Mitfühlen ein.

Chorwärts, der Chor der Lebenshilfe Hamburg, hatte sich schon mehrfach für eine Teilnahme an diesem Musikfest beworben und ist nun ausgewählt worden. Zusammen mit dem Chor Klangfarben des Ammers-

beker Kulturkreises wird Chorwärts bei diesem besonderen Konzert dabei sein. Die Vorfreude ist groß und die Sänger:innen fiebern schon ihrem Auftritt entgegen.

Seien Sie dabei und genießen Sie einen ganz besonderen musikalischen Nachmittag!

Wann? Samstag, 13. Juni 2026 von 15.00 bis 18.30 Uhr
Wo? Platz der Deutschen Einheit 1, 20457 Hamburg

Tickets kosten 12,00 € oder 24,00 € und können hier gekauft werden:
<https://ogy.de/elfi>



© Swantje Paulus

IN EINFACHER SPRACHE

In der Elbphilharmonie gibt es jedes Jahr ein großes Chorfest. Dort singen viele Chöre. Auch der Chor von der Lebenshilfe Hamburg tritt im Juni bei diesem Konzert auf.

Ideen im Kopf ...

... und wie daraus Geschichten werden

Von Felia Schön

Ich schreibe seit 2013. Zu dem Zeitpunkt war ich 16 Jahre alt. Ich bin zum Schreiben gekommen durch das Mobbing in der Schule. Das Schreiben hat mir geholfen, damit zurechtzukommen.

Zudem gefällt mir das Schreiben. Ich finde Themen durch das, was ich erlebe oder sie fallen mir spontan ein. Ich schreibe über Liebe, Leidenschaft, Trauer und witzig. Meine Buchtitel heißen zum Beispiel: „Die verzauberte Flamme“ oder „Die Zeit der Gefühle beginnt“. Ich schreibe die Texte für meine Familie und einfach als Aufmunterung für mich selbst, immer dann, wenn ich Zeit habe. Das Schreiben hilft mir persönlich, wenn ich etwas nicht so Gutes erlebt habe, es zu verarbeiten und positiv nach vorne zu schauen.

Meine Texte veröffentliche ich in Buchläden und im Internet. Man kann einfach den Namen Felia Schön bei Google eingeben. Dann wird man alles finden.

Der besondere Frühling

Es scheint eine goldene Sonne.

Es scheint ein goldener Stern, aber vor allem scheinen goldene Blüten, die den Frühling magisch werden lassen.



© Felia Schön

IN EINFACHER SPRACHE

Felia schreibt Bücher seit dem sie 16 ist. Das hat ihr damals geholfen, weil sie in der Schule geärgert wurde. Heute schreibt sie Geschichten über Gefühle und das, was sie erlebt.



© Lebenshilfe Hamburg / ChatGPT

Fortbildungen: Leichte Sprache & Leichtes Internet

Termine 2026

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



Leicht Sprechen

Sprache im Beratungs- und Betreuungsalltag

Termin: 22. September 2026



Leichte Sprache und KI

Prompten am Custom GPT
KI praktisch und sinnvoll einsetzen.

Termin: 25. Juni 2026



Leichtes Internet

Digitale Barrierefreiheit für Menschen mit Lernbehinderung
Wie gestalte ich ein barrierefreies Webangebot? Grundlage sind die Ergebnisse aus dem Projekt #LeichtOnline.

Termin: 17. Juni 2026



Zertifikat für Leichte Sprache:

Mit 3 Modulen zum Zertifikat
Sie können jedes Modul einzeln belegen und erhalten zum Abschluss eine Teilnahmebestätigung.

Modul 1 (Einstieg in Leichte Sprache):

Der Einstiegskurs für alle.
15. + 17. September 2026

Modul 2 (Aufbaukurs Leichte Sprache):

Hier brauchen Sie Vorwissen aus einem Einstiegskurs.
13. + 15. Oktober 2026

Modul 3 (Textwerkstatt Leichte Sprache):

Wir arbeiten an Ihren Texten.
10. November & 24. November 2026

Mehr Informationen zu Inhalt und Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Internetseite: [LS.LHHH.de](https://ls.lhhh.de)



Information und Anmeldung:

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



Die Kurse der Lebenshilfe tragen das Prüfsiegel Weiterbildung Hamburg.

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

Newsletter

Aktuelles - Termine - Lesetipps

E-Mail-Adresse *

JA: Ich melde mich an!

Jede Spende hilft

Wir zeigen Ihnen wie

Eine Familienreise anbieten können – das ist unsere Idee! Wir möchten Kindern mit Behinderung gemeinsam mit ihren Familien die Möglichkeit geben, an einer von uns begleiteten Kurzreise teilzunehmen. Viele Eltern können sich eine Reise finanziell nicht leisten oder haben bislang keine Vorstellung davon, wie das Reisen mit einem Kind mit Behinderung gut gelingen kann.

Wir möchten den Familien Mut machen und insbesondere den Kindern ein schönes Erlebnis und eine bleibende Erinnerung schaffen. Dazu brauchen wir Ihre Unterstützung! Mit einer Spende helfen Sie uns, diese Idee in die Tat umzusetzen. Jeder Beitrag zählt – und wir sagen schon jetzt: Herzlichen Dank!!



© pixabay/ cocoparisienne

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!



Lebenshilfe Landesverband Hamburg e. V.
 Stresemannstraße 163 | 22769 Hamburg
 Telefax: (040) 689 433-13
 Zentrale: (040) 689 433- 0

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

Bankverbindung:
 Bank: Hamburger Sparkasse
 BIC: HASPDEHHXXX
 IBAN: DE29 2005 0550 1072 2429 42
 Vorsitzender: Dr. Matthias Bartke
 Geschäftsführung: Natascha Dönges
 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.

Unser Rätsel

Machen Sie mit!

Welcher Ort ist das?

Ich bin **sehr groß**.
Ich bin **draußen**.
Und ich bin **am Wasser**.

Hier kannst du viele **Schiffe** sehen.
Manche Schiffe sind ganz klein.
Manche Schiffe sind riesig.

Hier arbeiten Menschen.
Hier wird viel transportiert.
Hier gibt es auch große Container.

Manche sagen:
Ich bin das **Tor zur Welt**.

Was bin ich?

Infos zum Text:
Dieser Text ist mit einer KI erstellt:
ChatGPT 4.0, Custom-GPT: Leichte Sprache LHHH
Trainingsdaten: Lebenshilfe Hamburg

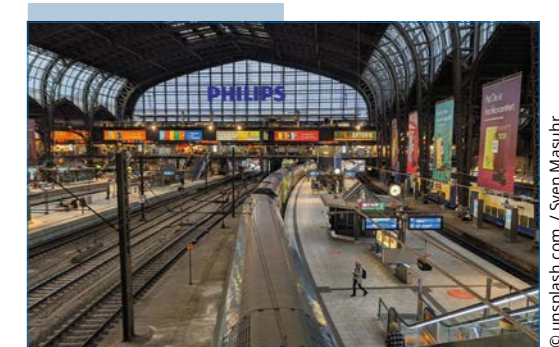
Wichtig: Die KI kann Fehler machen.
Ein Mensch hat den Text geprüft.



© FreePic

Auflösung des Rätsels aus der MOIN! 3 / 2025

Wir haben den Hamburger Hauptbahnhof gesucht!



© unsplash.com / Sven Masuhr

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: Margot Hamburg

45 Jahre: Wolfgang Gust, Kita Philemon-Kirche, Annelene Lippert

35 Jahre: Ulrike Klinkhardt-Rehder, Ruth Reinke

30 Jahre: Karin Meyer-Pannwitt, Inge Sievert

25 Jahre: Kristina Plotka, Sascha Schorr

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:
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!