

# in puncto

## Lebenshilfe



Ein Heft auch in Leichter Sprache

**2023 Ahoi!** - Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- » Kooperation mit FUMS UNITED
- » Was macht man eigentlich im Freiwilligen Kulturellen Jahr?
- » Gastartikel: Inklusiv-Konzert für ALLE
- » Englisch lernen für Olympia



**Lebenshilfe**  
Bremen

*Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Mitglieder,*

2022 war ein ereignisreiches Jahr mit Nachrichten, die uns alle nach wie vor schockieren. Der Krieg in der Ukraine ist ein bestürzendes Ereignis mit weitreichenden Auswirkungen auch auf unser Leben. Doch wir können die Welt nur besser und bunter machen, wenn wir uns nicht lähmen lassen, sondern weiter in Bewegung bleiben und trotz aller negativen Botschaften dennoch optimistisch in die Zukunft blicken.

Das wollen wir tun und so starten wir voller Tatkraft und mit Musik für ALLE ins Jahr 2023. Seien Sie gespannt auf einen Artikel der Gastautorin Gerhild Alf, die wir für unsere erste diesjährige Ausgabe gewinnen konnten. Sie berichtet von klangvollen Momenten bei den Veranstaltungen ihres inklusiven Projekts *Inklusik-Konzert für ALLE* - ein wunderbares Angebot in Bremen: Konzerte, bei denen niemand still sitzen oder still sein muss; da dürfen alle auf ihre eigene Art dabei sein.

Ein Ereignis, das in Zukunft noch für den ein oder anderen positiven Bericht sorgen wird, ist unsere *Kooperation mit dem inklusiven Fußballverein FUMS UNITED*. Das ist der Startschuss für eine freundschaftliche Zusammenarbeit in gemeinsamer Mission für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung.

Jedes Mal wieder sind wir begeistert, wenn junge Erwachsene nach ihrem Schulabschluss die Entscheidung treffen, mit ihrem sozialen Engagement das Leben anderer Menschen zu bereichern. Fakt ist, dass das ehrenamtliche Engagement eine wichtige Säule der vielfältigen Angebote der Lebenshilfe Bremen ist. Zu diesen Freiwilligen gehört auch Shannon Stahlbock, die ihr *Freiwilliges Kulturelles Jahr* im Bereich der Familienunterstützenden Dienste leistet. Sie berichtet in dieser Ausgabe anschaulich von ihren vielfältigen Aufgaben und ihren Erlebnissen, z. B. den lustigen



*Unsere Haustechnik auf Energiesparmission*

Nachmittagen mit der 14-jährigen Lotta, die sie jeden Dienstag besucht.

Zu freiwilligem Engagement hat die Lebenshilfe Bremen zum Jahresbeginn auch bei allen Kolleg\*innen aufgerufen. Dabei geht es um die *Maßnahmen zur Energieeinsparung*. Oben sehen Sie zwei Kollegen aus dem Haustechnik-Team auf der Jagd nach unnötigen Energiefressern. Jede/r Einzelne kann hierfür eine Menge tun. Lesen Sie mehr aus unserem Verein gleich ab Seite 4.

In unseren Wohnangeboten ist mit der *Veröffentlichung des Ernährungsstandards* für die Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen das ELGE-Projekt zum Abschluss gekommen. Bereits einige Ausgaben zuvor berichteten wir über das Ernährungsprojekt, das in den Küchen der Lebenshilfe für ordentlich Trubel und leckere Genussmomente gesorgt hat.

Unsere *Paarberatungsstelle* für Eltern, die ein Kind mit einer Beeinträchtigung haben, zeigt sich nun mit *neuen Plakaten und Postkarten* auch der breiten Öffentlichkeit Bremens, sodass bald hoffentlich noch mehr Elternpaare auf dieses wertvolle Angebot aufmerksam werden. Das Poster können Sie sich auf Seite 8 ansehen und gerne an Interessierte weiterleiten.

Viel Spaß beim Lesen und eine schöne Frühlingszeit wünscht Ihnen:

*Uwe Wrede*

*Stellv. Vorsitzender des Vorstands der Lebenshilfe Bremen e.V.*

#### 4 Aus dem Verein

- » Neue Ausstattung für einen Kreativraum
- » Infoveranstaltung Betreuungsrechtsreform
- » Frauenbeauftragte auf wichtiger Mission
- » Taskforce Energiesparen
- » Unterstützung für die Vereinigung WIR
- » Kooperation mit FUMS UNITED
- » Neue Plakate für die Paarberatungsstelle

#### 7 Aus dem Leben

- » Inklusik-Konzert für ALLE

#### 10 Büro für Leichte Sprache

- » Ein Märchen in Leichter Sprache
- » Ein Podcast über Leichte Sprache

#### 16 Wohnen

- » Neuer Ernährungsstandard

#### 16 Kinder, Jugendliche und Familien

- » Shannons FKJ bei der Lebenshilfe Bremen

#### 18 Sport

- » Englisch lernen für Special Olympics

#### 19 Impressum



Lang, lang ist's her... Für diesen Sommer können wir endlich wieder ein tolles Event ankündigen: Der Sänger und Songwriter Morgan Finley aus Vancouver macht auf seiner Lebenshilfe-Tour in Bremen halt, um ein Konzert für die Bewohner\*innen der Lebenshilfe Bremen zu geben. Ein toller Anlass für ein kleines Sommerfest im Garten unserer neuen inklusiven Hausgemeinschaft in der Vegesacker Heerstr. am 25.06.2023.

### Neue Ausstattung für einen Kreativraum



In der letzten Ausgabe der in puncto Lebenshilfe haben wir schon einmal über eine wunderschöne Lichtsäule berichtet, die durch die großzügige Spende der Heiman-Stiftung nun bei unseren Weserkindern den Gruppenraum in eine zauberhafte Stimmung taucht. Heute bedanken wir uns erneut bei der Heiman-Stiftung, die uns bei der Ausstattung eines Kreativraums im Rahmen unserer neuen Räumlichkeiten in der Waller Heerstraße 107 unterstützt hat. Der Raum kommt z. B. bei der Frühförderung oder bei Familienhilfen zum Einsatz. Uns ist es sehr wichtig, dass die Räume, in denen Therapie- oder Beratungsangebote stattfinden, den Nutzer\*innen unserer Angebote und ihren Angehörigen einen geborgenen und sicheren Rahmen bieten. Der Kreativraum wurde nun mit einem gemütlichen Hängesessel und ebenfalls mit einer Lichtsäule, in der sich kleine Fischfiguren tummeln, ausgestattet. Wir bedanken uns bei Manfred Kröger und der Heiman-Stiftung für diese Spende!



### Informationsveranstaltung zur Betreuungsrechtsreform



Zum 01.01.2023 ist die Betreuungsrechtsreform wirksam geworden. Dabei handelt es sich nicht nur um weitreichende Änderungen mit Auswirkungen auf die Betreuungsgerichte, -behörden und -vereine. Auch bei Menschen mit einer angeordneten rechtlichen Betreuung sind Änderungen zu erwarten. Zum einen wird die rechtliche Betreuung als eine Unterstützung des Betroffenen definiert. Orientiert wird sich künftig an dem Willen und nicht an dem bisherigen Begriff des Wohles des/r Klienten\*in. Es gibt Änderungen in verfahrensrechtlichen Bereichen und in der Beteiligung von Angehörigen. Insgesamt sollen mit der Reform die Rechte der Betroffenen im Sinne des Art. 12 UN-BRK gestärkt und die Qualität der rechtlichen Betreuung gesteigert werden. Diese Änderungen können auch in der alltäglichen Begleitung unserer Bewohner\*innen eine Bedeutung haben.

Aus diesem Anlass bietet die Lebenshilfe Bremen eine Fortbildung bzw. Informationsveranstaltung an, in der durch einen Referenten des Hilfswerks Bremen die Grundzüge der Reform vermittelt und Fragen geklärt werden. Anders als sonst richtet sich die Veranstaltung nicht ausschließlich an pädagogische Mitarbeiter\*innen, sondern es sind auch rechtliche Betreuer\*innen und interessierte Angehörige herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

**Termin: 11.05.2023, 12:00-14:00 Uhr, in der Waller Heerstraße 55.**

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der Zentrale der Lebenshilfe Bremen für die Fortbildung an:

**E-Mail: [zentrale@lebenshilfe-bremen.de](mailto:zentrale@lebenshilfe-bremen.de) | Tel.: 0421 387 77-0**



### Frauenbeauftragte auf wichtiger Mission



Die Frauenbeauftragten aus unserem Wohnbereich waren wieder unterwegs. Anfang Januar ging es nach Berlin zur Abschlusstagung *15 Jahre Frauen-Beauftragte in Einrichtungen: Vom Modell zur bundesweiten Interessenvertretung*. Am 1. Februar 2023 startet das Bundesnetzwerk der Frauen-Beauftragten in Einrichtungen – *Starke.Frauen.Machen.* e. V. in die eigenständige Arbeit als bundesweite Interessenvertretung der Frauen-Beauftragten. Damit endet eine mehr als 15-jährige Zeit des Aufbaus und der Unterstützung von Frauen-Beauftragten durch Weibernetz e. V., unterstützt durch das BMFSFJ und zahlreiche Wegbegleiter\*innen. Bei der Tagung wurde deshalb gemeinsam zurückgeblickt, etliche Erfolge wurden gefeiert und der Blick optimistisch in die Zukunft gerichtet.

Das Bild zeigt die Frauenbeauftragten der Bewohner\*innen Anika Huskamp und Elke Rauschenberg gemeinsam mit Jürgen Dusel, dem Beauftragten der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen.



### Taskforce Energiesparen



Letzten Herbst hat die Lebenshilfe Bremen eine *Taskforce Energiesparen* gegründet, die in der wichtigen Mission unterwegs ist, Einsparpotentiale bei der Lebenshilfe Bremen zu identifizieren. Inzwischen konnten schon etliche Energiesparmaßnahmen in die Wege geleitet werden. Es gibt viele Möglichkeiten der Einsparung, ohne dass die Änderungen jemanden stören. So muss selbstverständlich niemand von den Mitarbeiter\*innen und Nutzer\*innen frieren oder im Dunkeln sitzen. Alle sollen sich in den Räumlichkeiten wohlfühlen können. Unser Haustechnik-Team war und ist unermüdlich damit beschäftigt, unnötige Strom- und Gasfresser an sämtlichen Standorten der Lebenshilfe Bremen ausfindig zu machen und ihnen buchstäblich den Stecker zu ziehen und sie ggf. auszutauschen. Darüber hinaus wurden die Mitarbeiter\*innen umfassend über einfache Möglichkeiten der Einsparung informiert. Schon durch kleine Verhaltensänderungen oder Einstellungen wie effizientes Stoßlüften oder Computer und Bildschirme im Energiesparmodus zu verwenden, lässt sich effektiv und nachhaltig Energie sparen. Um den Vorgang zu erleichtern, wurden zwei unterschiedliche Checklisten entwickelt, die je nach Bedarf und Standort etliche Ideen zum Energiesparen liefern.

Wir bedanken uns bei den Kolleg\*innen dafür, dass sie mit ihrem Engagement die Lebenshilfe so tatkräftig dabei unterstützen, Preissteigerungen bei Gas und Strom etwas gelassener entgegenzublicken und außerdem ganz nebenbei auch noch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten.



## WIR suchen Sie... als Unterstützer\*in!



Die Vereinigung **WIR sind die Aktiven und reden mit** setzt sich tatkräftig für Selbstbestimmung, Teilhabe und die Stärkung der Rechte von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ein. Die Mitglieder sind ausschließlich Menschen, die selbst eine geistige Beeinträchtigung haben. Sie treffen sich monatlich, um für die Erreichung ihrer Ziele zu arbeiten. Der Sprecherrat besteht aus sieben Mitgliedern und ist durch seine Vorsitzenden bei den Vorstandssitzungen der Lebenshilfe Bremen e.V. vertreten. Dort wird gemeinsam besprochen, was für Menschen mit einer Behinderung getan werden kann. Außerdem engagiert sich **WIR** auch im Gespräch mit Politiker\*innen für die Umsetzung wichtiger Themen.

Die Vereinigung wurde 2004 gegründet und hat schon einiges erreicht. Besonders stolz ist **WIR** z. B. über den Erfolg, dass der Behindertenausweis jetzt ein kleineres Format hat und dadurch im Portemonnaie aufbewahrt werden kann.



### Was WIR suchen:

Hin und wieder benötigt die Vereinigung **WIR** Unterstützung für verschiedene Aufgabenbereiche. Dazu gehören z. B. die Vorbereitung und Begleitung der monatlichen Mitgliederversammlung sowie Begleitung von Abstimmungen und Wahlen. Auch im Zusammenhang mit dem anfallenden Schriftverkehr wird



Unterstützung gesucht. Es müssen Texte und Formulare erstellt und in Leichter Sprache geschrieben werden. Hinzu kommt die Hilfe beim Verstehen von Unterhaltungen und Wortführung sowie bei der Nutzung von technischen Geräten wie Computer, Beamer etc. Besonders wichtig ist der Vereinigung WIR dabei, dass der/die Unterstützer\*in hinter den Zielen und Abläufen der Vereinigung steht und diese mitträgt.

**Voraussetzung:** Sie wollen dabei helfen, die Belange von Menschen mit einer Beeinträchtigung zu stärken und die Inklusion ein Stück voranzutreiben.

**Was WIR bieten:** Neben einer Menge Spaß in einer netten Truppe und spannenden Erfahrungen, erhalten Sie für das ehrenamtliche Engagement selbstverständlich eine Aufwandsentschädigung.

**Zeitraum und Umfang:** Die Unterstützung wird zum nächstmöglichen Zeitpunkt im Umfang von etwa 10-12 Stunden im Monat benötigt. Melden Sie sich auch, wenn Sie sich einen anderen Zeitraum vorstellen.

### Sie sind interessiert?

Bitte wenden Sie sich für weitere Infos an:

**Detlef Erasmy** (Erster Sprecher der Vereinigung WIR)  
**E-Mail:** [wir\\_reden\\_mit@lebenshilfe-bremen.de](mailto:wir_reden_mit@lebenshilfe-bremen.de).

## Anpfeif für inklusive Kooperation: FUMS UNITED & Lebenshilfe Bremen



Schon seit der Gründung des sozialen Fußballvereins FUMS UNITED im Jahr 2020 verfolgt die Lebenshilfe Bremen mit großem Interesse die Entwicklungen. Beide eint das Ziel einer inklusiven Gesellschaft. FUMS UNITED trägt aktiv zur Erreichung dieses Ziels bei, indem der Verein einen Raum für das Miteinander von Menschen unabhängig von ihrer Herkunft, ihrer Hautfarbe, ihrer Kultur, ihres Glaubens, ihrer sozialen Stellung, ihres Geschlechts und ihrer sexuellen Identität schafft. Wir haben bereits einige Male über die inklusiven Aktionen und Erfolge des Vereins berichtet und besonders auf die Aspekte Inklusion und Teilhabe hingewiesen. Neben sozialen Projekten und Aktionen gegen Rassismus, Diskriminierung und Homophobie ist dies eine der Säulen der Vereinsarbeit von FUMS UNITED. Im Team **FUMS UNITED Allstars** spielen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Fußball. So geht gelebte Inklusion und das will die Lebenshilfe Bremen unterstützen.

FUMS UNITED und die Lebenshilfe Bremen leben die Werte der Inklusion, der Teilhabe und des Miteinan-



ders abseits von Ausgrenzung, Hass oder Diskriminierung. Auf Basis dieser gemeinsamen Philosophie entstand die Idee einer Zusammenarbeit beider Vereine, mit der eine künftige Kooperation zum Teil der Vereinsarbeit erklärt wird. Dazu gehören z. B. gemeinsame Auftritte in den sozialen Medien, aber auch die gegenseitige Unterstützung von Aktivitäten und Veranstaltungen, die der Erreichung der gemeinsamen Ziele dienen.

Im Januar war es so weit. Die Kooperationsvereinbarung wurde von beiden Seiten feierlich unterzeichnet und per Handschlag besiegelt. Beide Seiten sind sich einig, dass damit ein weiterer großer Schritt in die richtige - die inklusive - Richtung gegangen wird.



V. l. n. r.: Sonja Griese, stellv. Geschäftsführerin Lebenshilfe Bremen; Hans-Peter Keck, Geschäftsführer Lebenshilfe Bremen; Daniel Hörmann, Vorsitzender des Vorstands FUMS United e. V.; Leif Peters, Leitung Öffentlichkeitsarbeit Lebenshilfe Bremen

# Beziehungshürden überwinden!



## Paarberatung

für Eltern von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung

Dies ist ein **kostenloses Angebot** der Lebenshilfe Bremen.

- Sie haben ein Kind mit einer Beeinträchtigung (egal welchen Alters)?
- z. B. mit einer geistigen Behinderung, Autismus, Diabetes o. a.
- Ihre Paarbeziehung ist durch die damit verbundenen Herausforderungen belastet?
- Sie wünschen sich Strategien, wie Sie mit diesen Problemen umgehen können?

Wir laden Sie zu einem unverbindlichen Kennlerngespräch ein!



SCAN ME

Paarberatung der Lebenshilfe Bremen  
Kornstraße 20 | 28201 Bremen  
0421 696 506-24 / 25  
paarberatung@lebenshilfe-bremen.de

Weitere Infos finden Sie über den QR-Code und unter  
[www.lebenshilfe-bremen.de/angebote/beratung/paarberatung](http://www.lebenshilfe-bremen.de/angebote/beratung/paarberatung)

Gefördert durch die  
**Aktion  
MENSCH**

**Lebenshilfe  
Bremen**

## Inklusik-Konzert für ALLE

von Gerhild Alf

In der großen Kapelle des Osterholzer Friedhofs ist es dämmrig. Leise Gongklänge beginnen, schaukeln sich auf, ein dichter Klangteppich entsteht, wellenförmig an- und abschwelend, nicht wirklich zu orten, sehr intensiv und präsent.

Mein Sohn hat schon vorher ausprobiert, dass die Resonanz seines *wilder Löwe, wilder Tiger-Gebrülls*, Ausdruck seiner Energie und Lebensfreude, hier richtig Spaß macht. Und ich bin ganz entspannt, weil alle, die da sind, wissen, dass heute hier auch Lautsein beim Zuhören erlaubt ist.

Im Verlauf des Konzerts ergibt sich ein faszinierendes Wechselspiel der variationsreichen Gongklänge mit seinen Tiergeräuschen, er mischt sich immer wieder ein, lacht lauthals, wenn er das richtig gelungen findet. Seine Äußerungen werden manchmal beantwortet von einem Kameraden, der ihm aus dem Bus zur Tagesstätte vertraut ist. Und zwischendrin kommt ein zartes Stakkato leiserer Töne von einer jungen Zuhörer\*in dazu.

Im kleinen Saal der Glocke hüllt das Kammerensemble *Konsonanz* die Zuhörer\*innen mit einem Klangteppich mit feiner Rhythmik ein. Mit *Mein Weg* von Arvo Pärt beginnt ein klassisches Konzert, bei dem neben der Musik auch ungewöhnliche Laute zu hören sind. Im Verlauf ist vieles in Bewegung. Die Musiker\*innen spielen mal auf der Bühne, mal zu beiden Seiten des Publikums, mal auf der Empore. Ein junger Zuhörer erkundet nicht bespielte Notenständer und mimt, eine Rede zu halten. Die ausgewählten Musikstücke sind kurz und von unterschiedlicher Wirkung, mal laut und rhythmisch, mal feierlich getragen, mal meditativ, so dass auch die Aufmerksamkeit in Bewegung bleibt. Beim *kleinen grünen Kaktus* zum Abschluss tanzt eine junge Zuhörer\*in erst zögernd, dann losgelöst. Kommentar der begleitenden Mutter: "Endlich muss ich ihr mal nicht sagen, bleib sitzen, das geht hier nicht!" Wieviele von Ihnen kennen das? Das Bedauern, manchmal den Ärger darüber, dass es nicht möglich ist, mit jemandem, der nicht still sitzen und zuhören

kann oder will, ein Konzert zu besuchen? Livemusik in Gemeinschaft ist einfach ein anderes Sinneserlebnis, als zu Hause eine CD zu hören. Aber *normale* Konzertbesucher erwarten für ihre Eintrittskarte ungestörten Musikgenuss. Mit meinem Sohn kann ich mir einen Besuch in einem regulären Klassikkonzert, zum Beispiel in der Glocke, nicht wirklich vorstellen.

Und es hat mich nicht in Ruhe gelassen, dass er mit seiner Begeisterung für Musik davon ausgeschlossen sein soll!

Aus dieser Motivation ist mittlerweile tatsächlich die Reihe **Inklusik-Konzert für ALLE** entstanden. Livekonzerte, bei denen Menschen willkommen sind, die nicht still sitzen und zuhören können oder wollen. Konzerte, die nicht zu lange dauern und am Nachmittag stattfinden, nicht exklusiv für beeinträchtigte Menschen, sondern für alle Musikbegeisterten, die offen für neue Erfahrungen sind. Mit der Unterstützung einiger engagierter und auch von der Idee begeisterter Menschen haben bisher fünf sehr unterschiedliche inklusive Konzerte stattgefunden.

**Der nächste schon feststehende Konzerttermin ist am 24.06.2023 um 15 Uhr mit der Westend-GlobalBand in der Zionsgemeinde.**

**Seien Sie herzlich willkommen!**

Das Projekt wird durch die Aktion Mensch gefördert und von Conpart e. V. unterstützt, wo Gerhild Alf selber Vorstandsmitglied ist.

Es gibt eine Webseite: [www.inklusik.de](http://www.inklusik.de), auf der geplante Konzerte angezeigt werden. Gerne nimmt Gerhild Alf Sie in den E-Mail-Verteiler auf, über den Sie zeitnah über kommende Veranstaltungen informiert werden. Schicken Sie dafür einfach eine E-Mail an: [g.alf@inklusik.de](mailto:g.alf@inklusik.de).

**Inklusik**  
Konzert für alle



## Ein Märchen in Leichter Sprache

Das Büro für Leichte Sprache hat **Die Bremer Stadtmusikanten** in Leichter Sprache geschrieben.

Der Auftrag dazu kam vom Literaturhaus Bremen.

Das Literaturhaus Bremen hatte nämlich eine schöne Idee:

### Die Bremer Sprachmusikanten.

In Bremen leben viele Menschen, die zwei oder mehr Sprachen sprechen.

Zum Beispiel, weil ihre Eltern aus einem anderen Land nach Bremen gekommen sind.

Das Literaturhaus sagt:

Die Geschichte von den Bremer Stadtmusikanten ist in allen Sprachen schön.

Darum haben viele Menschen das Märchen nun in ihrer Sprache vorgelesen.

Man kann sich das auf der Internet-Seite vom Literaturhaus Bremen anhören.

Und man kann auch in der eigenen Sprache für andere vorlesen.

**Hubertus Hess-Grunewald** hat unser Märchen in Leichter Sprache vorgelesen.

Er ist der Präsident von Werder Bremen.

Wir finden: Herr Hess-Grunewald hat das sehr gut gemacht.

Hier kann man sich das Märchen in vielen Sprachen anhören:

<https://www.literaturhaus-bremen.de/sprachmusikanten-bremen>



## Ein Podcast über Leichte Sprache

Marion Klanke leitet das Büro für Leichte Sprache.

Im Februar war sie Gast im Podcast vom Literaturhaus Bremen.

Podcast spricht man: Pott-Kaast.

Ein Podcast ist so ähnlich wie eine Radio-Sendung.

Man kann Podcasts im Internet hören.

Im Gespräch mit dem Moderator Jonas Dahm ging es darum:

- Was ist Leichte Sprache?
- Für wen ist Leichte Sprache?
- Wo und warum ist Leichte Sprache wichtig?
- Gibt es Literatur in Leichter Sprache?
- Wie macht man gute Leichte Sprache?
- Was ist der Unterschied zwischen Leichter Sprache und Einfacher Sprache?
- Was kann man **nicht** in Leichter Sprache schreiben?
- Was wünscht sich Marion Klanke für die Leichte Sprache?

Hier kann man sich den Podcast anhören:

<https://www.literaturhaus-bremen.de/podcast/57-marion-klanke>



## Einfach, lecker und gesund

### Ernährungsstandard für unsere Wohnangebote

*Iss dein Gemüse, das ist gesund!* Diesen Satz hat wohl fast jeder irgendwann schon einmal von seinen Eltern oder anderen Bezugspersonen gehört, während er oder sie lustlos stochernd vor einer Portion Rosenkohl, Aubergine oder Rote Beete gesessen hat.

Eine gesunde Portion Ekel?

Das muss nicht sein!

Jeder von uns weiß doch, dass eine leckere Mahlzeit gut für die Seele ist und uns auch nach einem schlechten Tag wieder ein Lächeln aufs Gesicht zaubern kann. Genuss und gesundes Essen schließen sich nicht aus. Das hat unter anderem das Projekt **Einfach, lecker und gesund essen - das kann ich! (ELGE)** bewiesen, das in den vergangenen drei Jahren in den Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen durchgeführt wurde.



Die Bewohner\*innen haben in dieser Zeit mit Unterstützung ihrer Betreuungskräfte in den Häusern selber die Kochlöffel geschwungen und sich mit ihren Ernährungsgewohnheiten und -vorlieben auseinandergesetzt. Dabei sind köstliche Kreationen und auch das ein oder andere Rezept in Leichter Sprache entstanden. Für Menschen mit einer geistigen Behinderung ist es oft schwieriger, eine gesunde Ernährungsweise zu führen, deshalb werden Sie von den Betreuungs- und Hauswirtschaftskräften der Lebenshilfe Bremen ihren Bedürfnissen entsprechend dabei unterstützt.

Um die Mitarbeiter\*innen für diese wichtige und anspruchsvolle Aufgabe zu stärken, fanden im Projektzeitraum Schulungen durch eine Ernährungsexpertin statt.

Ein weiterer Bestandteil des Projekts ELGE war, mit wis-

senschaftlicher Begleitung vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) einen Ernährungsstandard auszuarbeiten. Dieser sichert künftig als verbindlicher Standard die Qualität der Ernährung in den Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen, indem er als fachliche und praktische Orientierungshilfe herangezogen wird. Im Ernährungsstandard sind viele Informationen zur Planung, Auswahl, Lagerung und ansprechenden Zubereitung von Lebensmitteln festgehalten sowie Handlungsanweisungen, die z. B. im Falle von Krankheiten wie Diabetes Orientierung geben. Mit dem Ende des ELGE-Projektzeitraums ist auch der Ernährungsstandard zur Vollendung gekommen. Seine Veröffentlichung kann als großer Meilenstein gesehen werden, denn mit diesem verbindlichen Qualitätsstandard für gesunde Ernährung wird den Mitarbeiter\*innen ein hohes Maß an Handlungssicherheit in ihrer täglichen Arbeit mit den Bewohner\*innen gegeben.

Ein weiteres Produkt, das aus dem ELGE-Projekt hervorgegangen ist, ist ein Kochbuch für die Bewohner\*innen. Es wurde in Leichter Sprache verfasst und bündelt die Rezepte, die unsere Bewohner\*innen gemeinsam gekocht und für lecker befunden haben. Es wird in Zukunft die Küchen in den Wohneinrichtungen bereichern und buchstäblich etwas bunter machen.



## Mein FKJ bei der Lebenshilfe Bremen

### ein Erlebnisbericht von Shannon Stahlbock

Mein Name ist Shannon und ich mache seit Mitte August mein Freiwilliges Kulturelles Jahr (FKJ) bei der Lebenshilfe Bremen im Bereich der Familienunterstützenden Dienste (FUD) über den Träger sfd Bremen.

Mein Arbeitsalltag ist zum einen von der Arbeit in den verschiedenen Teilbereichen Reisen, Freizeit und Individuelle Begleitung geprägt, zum anderen auch von zahlreichen Seminaren vom sfd.

Seit Oktober besuche ich als Individuelle Begleitung jeden Dienstag die 14-jährige Lotta. Um 13:30 Uhr stehe ich, nachdem Lotta kurz vorher selbständig von der Schule bei sich zu Hause eintrifft, pünktlich vor der Tür. Erst essen wir gemeinsam zu Mittag. Am Esstisch besprechen wir, was wir für den Tag geplant haben. Meistens sieht der Plan ziemlich gleich aus, wenn nicht besonders gutes Wetter ist und wir rausgehen können, um z. B. ein Eis zu essen. Wir spielen, spielen und spielen. Wenn wir nicht ganz für eine Partie *Mensch-Ärgere-Dich-Nicht* gestimmt sind, gehen wir in Lottas Zimmer. Was an Spielen nicht fehlen darf: Kleine Rollenspiele

und *The Voice of Germany*. Wenn wir also keine Lust auf *Bibliothekarin spielen* haben, wird auf der Bühne mit Mikro in der Hand eine ordentliche Performance hingelegt. Und schwups, ist die Zeit auch schon vorbei. Gegen 15:30 Uhr kommt Lottas Mutter von der Arbeit nach Hause und wir besprechen noch bestehende organisatorische Angelegenheiten. Bis zum nächsten Mal, Lotta!

Mein Alltag bei der Lebenshilfe besteht außerdem aus vielen angebotsübergreifenden Aufgaben, z. B. die Werbetrommel für Ehrenamtliche anzukurbeln. Ab und an kann ich auch kreativ sein, indem ich z. B.



die Weihnachtspostkarte für den FUD gestalten durfte oder eine Anzeige für die Zeitschrift *AKTIVOLI*, in der zu ehrenamtlichem Engagement aufgerufen wird. Wenn Veranstaltungen wie das Sommerfest, der Infoabend über ehrenamtliches Engagement oder Vortreffen für die Reisen anstehen, bin ich fast immer tief in die Organisation und Planung verwickelt. Auch auf der *Reiselust*-Messe im letzten Jahr haben meine Kolleginnen und ich zusammen für ordentlich Trubel gesorgt.

Neben den Büro-Zeiten und den unterschiedlichen Aufgaben beim FUD findet man mich zusammen mit den anderen FKJlern bei den Seminaren vom sfd. Unser Programm dort sieht je nach Thema immer anders aus. Letztes Mal ging es um politische Bildung und Kommunikation. Zusätzlich hatte ich die Aufgabe, den Instagram-Kanal des sfd mit Stories zu bespielen. Nachdem wir am Montag erst zum Thema Kommunikation den Umgang miteinander evaluiert haben, durften wir am Dienstag an einem Workshop mit *Bremen NEXT* und der Medienagentur *vomhörensehen* teilnehmen. Dort haben wir etwas über den professionellen Umgang mit Social Media gelernt und eine Führung durch die Studio-Räumlichkeiten vom *Radio Bremen* bekommen. Mittwoch durften wir an einem Workshop im *Weserburg Museum* teilnehmen. Zu Gast war eine belarussische Künstlerin, die mit ihren Stickereien die aktuelle politische Situation in Belarus dargestellt hat. Am Donnerstag fand ein Kurs zum Thema Selbstbehauptung statt. Den letzten Tag der Woche haben wir gemütlich mit einem Frühstück gestartet und organisatorische Angelegenheiten zum FKJ geklärt.

Insgesamt bin ich sehr froh, mein FKJ bei der Lebenshilfe Bremen ableisten zu dürfen, da ich sehr viel Neues lerne und immer in die aktuelle Arbeitslage miteinbezogen werde. Den Wechsel zwischen Büroalltag und „mal selbst anzupacken“ empfinde ich als besonders angenehm. Auch die Seminare beim sfd sind immer sehr lehrreich und bereichernd.



## Englisch lernen für Olympia

Im Juni 2023 sind die Weltspiele von Special Olympics. Drei Athletinnen vom ATS Buntentor und von der Lebenshilfe Bremen machen mit. Sabine Schmieder aus Bremen ist als Trainerin dabei. Die Vorfreude ist schon groß.



Aber für die Athletinnen und die Trainerin gibt es noch viel zu tun. Jeden Freitag wird mit der Boccia-Mannschaft trainiert.

Die ganze Gruppe ist sehr leistungsstark.

Aber der Spaß am Boccia-Spielen ist das Wichtigste.

Ein besonderer Termin ist kurz vor den Weltspielen:

Die amerikanische Delegation kommt nach Bremen. Sie wollen mit der Bremer Mannschaft Boccia spielen.



Die Bremer Boccia-Mannschaft lernt mit Sabine Schmieder Englisch.

Jeden Freitag übt die Gruppe einen Satz auf Englisch.

So können die Spieler etwas zu den Gästen sagen.

Alle dürfen mitmachen, wenn sie wollen.

Spaß haben und Boccia spielen geht natürlich auch ohne Worte.

Zum Beispiel:

Mit einem Lächeln.

*What's your name?  
Wie ist dein Name?*

*Nice to see you!  
Schön, dich zu sehen!*

*Can I take photos?  
Darf ich Fotos machen?*

*We play bocce.  
Wir spielen Boccia.*



## Impressum

**Herausgeberin:** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Waller Heerstraße 55 | 28217 Bremen

Tel. 0421 387 77-0 | E-Mail: [info@lebenshilfe-bremen.de](mailto:info@lebenshilfe-bremen.de) | Web: [www.lebenshilfe-bremen.de](http://www.lebenshilfe-bremen.de)

**Redaktion:** Sonja Griese, Hans-Peter Keck, Leif Peters (Ltg.), Malin Rausch

**Autor\*innen:** Malin Rausch, Gerhild Alf, Marion Klanke, Shannon Stahlbock

**Gestaltung:** Lebenshilfe Bremen e.V.

**Druck:** Geffken & Köllner, Bremen

**Verteilung:** Lebenshilfe Bremen e.V. an seine Mitglieder und Interessent\*innen

**Bildnachweis:** Titelbild: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Jelle Röben | Seite 2, 4, 5, 7, 11-14: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Christian Glade, Leif Peters, Malin Rausch, Sven Schäfer, Sabine Schmieder, Petra Schneider, Shannon Stahlbock | Seite 3: Morgan Finley | Seite 10: Anke Bär

**Abbildungen / Logo Leichte Sprache:** © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. / Illustrator Stefan Albers



[www.lebenshilfe-bremen.de](http://www.lebenshilfe-bremen.de)