

in puncto

Lebenshilfe



Ein Heft auch in Leichter Sprache

Kurs halten! - Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- » Das hat uns bewegt: Inklusiver Triathlon
- » Großes Jubiläum: 20 Jahre Vereinigung WIR
- » Zwei Kunstprojekte der besonderen Art
- » Neues Beratungsangebot für Alleinerziehende



Lebenshilfe
Bremen

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,*

ich freue mich, Ihnen die neueste Ausgabe der *in puncto Lebenshilfe* vorzustellen. Mit großer Freude blicken wir auf eine ereignisreiche Zeit voller Engagement und Gemeinschaftsgeist zurück. Unsere Aktivitäten und Projekte der letzten Monate zeigen, wie vielfältig und lebendig unsere Gemeinschaft ist. Ob bei sommerlichen Festen, kreativen Kunstprojekten oder sportlichen Herausforderungen – überall stehen die Teilhabe und das Miteinander im Mittelpunkt.

Im Mai konnte ich selbst bei einem wichtigen Ereignis zugegen sein. Der Besuch der Sozialsenatorin war ein Anlass, der uns zeigte, wie unsere Arbeit auf politischer Ebene wahrgenommen wird und welche Bedeutung sie für die Gesellschaft hat. Die gesellschaftliche Lage immer im Blick versuchen wir als gemeinnützige Organisation stets auf aktuelle Entwicklungen zu reagieren. So zum Beispiel mit neuen Initiativen wie der Alleinerziehendenberatung, einer Erweiterung des bisherigen Paarberatungsangebots in der Kornstraße für Eltern, die ein beeinträchtigtes Kind haben oder erwarten. Immer mehr Ein-Eltern-Familien leben in Bremen und sind auf professionelle Hilfen für ihren herausfordernden Alltag angewiesen. So weiten wir kontinuierlich unser Spektrum aus, um noch mehr Menschen zu erreichen und zu unterstützen.

Besonders stolz sind wir auf das Kunstprojekt für Kinder und Jugendliche in der Arberger Mühle, das einen besonderen, kreativen Raum bot, in dem sich junge Menschen künstlerisch ausdrücken konnten.

Ebenfalls möchten wir das Jubiläum der Vereinigung



WIR erwähnen. Diese Gruppe von Selbstvertreter*innen aus der Lebenshilfe Bremen macht sich seit 20 Jahren stark für mehr Teilhabe und bessere Bedingungen für Menschen mit Behinderung, hat sogar bundesweit großartige Erfolge zu verzeichnen und erinnert uns daran, dass jeder Beitrag zählt.

Nicht zuletzt hat der inklusive Triathlon beeindruckend bewiesen, dass sportliche Grenzen überwindbar sind, wenn man sie gemeinsam angeht. Die Veranstaltung war ein Highlight dieses Sommers, das die Begeisterung und den Teamgeist in unserer Gemeinschaft spürbar machte. Sportlich waren auch die Kolleg*innen der Lebenshilfe Bremen unterwegs und zwar auf ihrem Arbeitsweg. Die Aktion Mit dem Rad zur Arbeit hat großen Anklang gefunden, gemeinsam wurden etliche Kilometer gesammelt.

Wir laden Sie ein, die vielen Facetten unserer Arbeit zu entdecken. Gemeinsam gestalten wir eine Zukunft, die Raum für Vielfalt und individuelle Entwicklung bietet. Unsere Arbeit zeigt, dass wir zusammen vieles erreichen können.

Viel Freude beim Lesen wünscht

Ihr Uwe Wrede

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

4 Aus dem Verein

- » *Besuch der Sozialsenatorin*
- » *Neues Sportangebot durch Bremer Loch*
- » *Verleihung des Bremer Jugendpreises*
- » *Unterwegs auf Messen*
- » *Praxisintegrierte Ausbildung PiA-b*
- » *Zertifikate für stolze Mitarbeiter*innen*
- » *Gute Stimmung beim KoBe-Sommerfest*
- » *25-jähriges Jubiläum des Gelben Hauses*
- » *Bunte Kunst in der Arberger Mühle*
- » *20 Jahre Vereinigung WIR*

10 Kinder, Jugendliche und Familien

- » *Neue Alleinerziehendenberatung*

12 Wohnen

- » *Kunstprojekt: Bronzene Hundehaufen*

14 Sport

- » *Mehr Liebe für das Fahrradfahren*
- » *Kooperation von ATS & Lebenshilfe Bremen*
- » *Inklusiver Bremer Triathlon 2024*
- » *Deutsche Meisterschaften in Berlin*

19 Impressum



Der gemeinsame Spaß am Sport vereint Menschen - so wie auch in diesem Jahr beim inklusiven Bremer Triathlon des ATS Buntentor und der Lebenshilfe Bremen. Menschen mit und ohne Behinderung meisterten zusammen drei verschiedene Disziplinen und setzen damit ein großartiges Zeichen für Inklusion.

Besuch der Sozialsenatorin



Direkt nach der Wiederwahl Andreas Bovenschultes als Bremer Bürgermeister im Sommer 2023 wurde auch der Senat um ihn neu aufgestellt. Dr. Claudia Schilling von der SPD wurde als Nachfolgerin für Anja Stahmann gewählt, die bis Juli das Amt der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration der Freien Hansestadt Bremen innehatte. Die Sozialsenatorin ist als Oberste Landesbehörde für den Bereich Soziales zuständig und stellt damit das Sozialministerium des

Landes Bremen dar. Der politische Austausch ist für die Lebenshilfe Bremen ein wichtiger Faktor, um dauerhaft die Qualitätsstandards für die Nutzer*innen unserer Angebote gewährleisten zu können. Daher fand am 16. Mai ein Treffen zum gemeinsamen Kennenlernen statt. Claudia Schilling kam zu Besuch in die Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen, um sich mit der Geschäftsführung und dem Vorstand auszutauschen. Wir sagen Danke für das konstruktive Gespräch an diesem Tag und freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit.



Sozialsenatorin Dr. Claudia Schilling mit Hans-Peter Keck, Geschäftsführer Lebenshilfe Bremen (l.), und Uwe Wrede, stellvertretender Vorsitzender des Vorstands Lebenshilfe Bremen (r.).

Neues Sportangebot durch Spenden aus dem Bremer Loch



Hundebellen, Hahnenschreie, ein zaghaftes Maunzen oder ein lautes IA - wer eine Münze ins "Bremer Loch" wirft, hört den Gesang der Bremer Stadtmusikanten. Unter dem berühmten Gullydeckel auf dem Bremer Marktplatz verbirgt sich eine unterirdische Spendenbüchse. Geleert wird sie einmal im Jahr und mit dem Erlös unterstützt die Wilhelm Kaisen Bürgerhilfe ausgewählte Projekte für die Menschen in der Stadt.

In diesem Jahr gehen die gesammelten Spenden an den Paritätischen Wohlfahrtsverband, der unter dem Motto "Diversität und Vielfalt" fünf soziale Projekte aus seiner Mitgliedschaft fördert. Mit dabei: ein neues Sportangebot der Lebenshilfe Bremen und des ATS Buntentor. Bereits seit vielen Jahren bietet die Lebenshilfe zusammen mit dem ATS Buntentor das Sommer- Sportangebot Boccia für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung an - mit erfolgreicher Teilnahme bei den Special Olympics. Nun soll in Zusammenarbeit mit weiteren Partner*innen ein neues Sportprogramm für die Wintermonate ins Leben gerufen werden: Eisstockschießen. Das Ziel: Trainieren für die Winterspiele der Special Olympics 2026! Dank der Spende kann nun die passende Ausrüstung angeschafft werden, um in Zukunft auf dem Eis und in der Halle trainieren zu können. Darunter Eisstöcke, Stiele, Sommerlaufsohlen, Dauben und eine Kunststoffrollbahn. Wir bedanken uns herzlich bei der Wilhelm Kaisen Bürgerhilfe, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband und allen Münzwerfern für diese tolle Spende!



Verleihung des Bremer Jugendpreises 2024



"Setzt Euch ein für Eure Rechte!" lautete dieses Jahr das Motto des alljährlich verliehenen Bremer Jugendpreises "Dem Hass keine Chance". Der von der Landeszentrale für politische Bildung veranstaltete Wettbewerb lädt Kinder und Jugendliche aus Bremen und Bremerhaven dazu ein, kreative Ideen und Projekte für ein gutes Miteinander zu entwickeln und damit ein



Zeichen gegen Hass, Gewalt und Ausgrenzung zu setzen. Anlässlich des 75. Geburtstags unserer Verfassung rief der Wettbewerb dazu auf, an die Wichtigkeit der Menschenwürde zu appellieren und sich gegen Diskriminierung einzusetzen. Auch die Lebenshilfe Bremen nahm im Juni an der Preisverleihung in der Oberen Rathauhalle teil und überreichte den Schüler*innen der Oberschule am Waller Ring einen Preis für ihr großartiges Projekt DWDMIU. In dieser Kampagne für ein demokratisches Miteinander wird jeder Form von Hass oder Diskriminierung die Botschaft der unantastbaren Menschenwürde entgegengesetzt. Dabei führt bereits die zweite Generation an Schüler*innen das langjährige Projekt weiter. Glückwunsch an unsere Nachbarn aus Walle!

Unterwegs auf Messen



Ein fester Bestandteil unserer Teams und eine wichtige Säule für die Arbeit der Lebenshilfe Bremen sind die HEP-Auszubildenden, die in den Wohnangeboten so wertvolle Arbeit leisten. Aber...Heilerziehungspfleger*in - was ist das eigentlich? Soll ich da nun heilen, erziehen oder pflegen? Alles gleichzeitig oder nichts davon? Zugegeben - da haben wir es mit einem ziemlich sperrigen und altmodischen Begriff zu tun, der dem vielseitigen und erlebnisreichen Alltag mit den Menschen mit Assistenzbedarfen nicht gerecht wird. Um junge Menschen über die Arbeit der Lebenshilfe zu informieren und ihnen die einzelnen wertvollen Berufsbilder näherzubringen, sind einzelne Kolleg*innen vermehrt auf Messen vertreten.



Neben Berufsmessen sind wir auch auf Veranstaltungen zur Stärkung des Ehrenamts anzutreffen. Die Ehrenamtlichen bei der Lebenshilfe leisten Großes, z.B. auf den Reisen oder bei individuellen Begleitungen und Freizeitaktivitäten. Nachdem diese Angebote nun uneingeschränkt wieder stattfinden, freuen wir uns über aktive Menschen, die anderen Menschen (mit einer Beeinträchtigung) unvergessliche Erlebnisse ermöglichen möchten. Für Interessierte haben wir mit lebenshilfe-bremen.de/freiwillige eine Website eingerichtet, die über alle Möglichkeiten des Engagements informiert.

Wenn Schule und Praxis verschmelzen: PiA-b



Es war ein Projekt der besonderen Art: Drei Jahre lang absolvierten vier Kolleg*innen der Lebenshilfe Bremen berufsbegleitend zu ihrer Tätigkeit als persönliche Assistenzen in Kita oder Schule die Praxisintegrierte Ausbildung (PiA-b) in Kooperation mit dem IBS (Institut für Berufs- und Sozialpädagogik). Die Herausforderung bestand darin, praktische Arbeit und schulischen Teil miteinander zu vereinbaren. Denn neben ihrer täglichen Arbeit bei der Lebenshilfe, in der sie Kinder mit Beeinträchtigung in Kitas oder Schulen begleitet haben, galt es, an drei Tagen in der Woche ihre Ausbildungsmodule beim IBS zu absolvieren. Doch die Mühen dieser berufsbegleitenden Ausbildung wurden belohnt: Nach bestandener Prüfung hatten die Kolleg*innen den fertigen Abschluss als staatlich anerkannte Erzieher*innen in der Tasche und darüber hinaus jede Menge Berufserfahrung gesammelt. Wir gratulieren den vier frischgebackenen Erzieher*innen zu ihrer bestandenen Ausbildung und danken ihnen für ihre tolle Arbeit. Besonders freuen wir uns darüber, dass sich zwei Schulbegleiter*innen dazu entscheiden haben, bei der Lebenshilfe Bremen zu bleiben und ihren weiteren Weg gemeinsam mit uns zu gehen.



Denn neben ihrer täglichen Arbeit bei der Lebenshilfe, in der sie Kinder mit Beeinträchtigung in Kitas oder Schulen begleitet haben, galt es, an drei Tagen in der Woche ihre Ausbildungsmodule beim IBS zu absolvieren. Doch die Mühen dieser berufsbegleitenden Ausbildung wurden belohnt: Nach bestandener Prüfung hatten die Kolleg*innen den fertigen Abschluss als staatlich anerkannte Erzieher*innen in der Tasche und darüber hinaus jede Menge Berufserfahrung gesammelt. Wir gratulieren den vier frischgebackenen Erzieher*innen zu ihrer bestandenen Ausbildung und danken ihnen für ihre tolle Arbeit. Besonders freuen wir uns darüber, dass sich zwei Schulbegleiter*innen dazu entscheiden haben, bei der Lebenshilfe Bremen zu bleiben und ihren weiteren Weg gemeinsam mit uns zu gehen.

Zertifikate für stolze Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe



Bei der Lebenshilfe Bremen arbeiten rund 500 Menschen, die als Assistenzen ein Kind mit Behinderung im Kita-Alltag begleiten. In den letzten Jahren kamen etliche Mitarbeiter*innen hinzu, deren Herkunftssprache nicht deutsch ist. Dies kann sowohl für die Kinder als auch die Kitas eine große Bereicherung sein. Für die pädagogische Anleitung stellt es jedoch oftmals eine Herausforderung dar, wenn Fachbegriffe und



Konzepte aufgrund von Sprachbarrieren nicht oder nur schwer verstanden werden. Daher ermöglichte die Lebenshilfe Bremen acht Mitarbeitenden, sich im Rahmen eines Starterkurses über ein halbes Jahr in einer Kleingruppe mit pädagogischen Themen auseinander zu setzen. Die Referentin Frau Länger passte dabei ihre Sprache und die Inhalte individuell dem Niveau der Teilnehmenden an. Nach sieben Terminen endete der Kurs pünktlich zu den Sommerferien. Die Teilnehmenden nahmen ihre Zertifikate entgegen und lobten das Engagement der Referentin. Dabei zählten sie Themen auf, die ihnen für den Berufsalltag besonders geholfen haben, z.B. der Umgang mit herausforderndem Verhalten, Nähe und Distanz - speziell mit Kindern im Autismusspektrum. Sogar die Hausaufgaben, die von einem Termin zum nächsten aufgegeben wurden und dazu anregten, das betreute Kind genau zu beobachten und kleine Interventionen auszuprobieren, wurden von allen gern gemacht und als hilfreich empfunden. "Ich schaue jetzt immer darauf, was mein Kind gut kann, statt zu sehen, was es noch nicht kann", freute sich eine Kursteilnehmerin.

Gute Stimmung beim KoBe-Sommerfest



Gute Stimmung und strahlendes Wetter herrschten diesen Juli beim Sommerfest im Freizeit-Treff KoBe Nord. Denn

wie lässt sich das Sommerwetter besser genießen, als unter Sonnenschirmen bei leckerem Essen und kalten Getränken? Das dachten sich die Besucher des KoBe-Treffs auch und veranstalteten in den



KoBe-Räumen der Bremerhavener Heerstraße ein buntes Fest. KoBe steht für Kontakt und Begegnung. Hier können die Nutzer*innen unserer Wohnangebote zusammenkommen und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen. Sie können zusammen kochen, Fußball schauen, Karten spielen, Ausflüge unternehmen und vieles mehr. Ihr Programm stellen die Freizeit-Treffs selbst zusammen. Derzeit laden insgesamt zwei KoBe-Treffs in Bremen Nord und Mitte-West zu einem vergnüglichen Beisammensein ein. Alle Nutzer*innen unserer Wohnangebote sind herzlich Willkommen. Denn in Gemeinschaft macht es einfach mehr Spaß.

Das gelbe Haus feiert 25-jähriges Jubiläum



Fünfundzwanzig Jahre ist eine stolze Zahl. So lange bietet die Wohngemeinschaft in der Osterholzer Landstraße -

aufgrund ihrer Fassade auch liebevoll Gelbes Haus genannt - gehörlosen Menschen mit Behinderung eine Wohnmöglichkeit, die speziell auf ihre Ansprüche ausgerichtet ist. Am 26. Juli wurde dieses Jubiläum gebührend mit einem Sommerfest gefeiert. Um die 40 Gäste tummelten sich im gut gefüllten Garten,



wo ein Pavillon mit Sitzgelegenheiten, ein üppiges Buffet und Leckeres vom Grill zum Verweilen einluden. Neben den Bewohner*innen und ihren Angehörigen ließen es sich auch Fachbereichsleiter Thomas Schnittka, Fachgebietsleitung Stefan Jürgens, die Wohnberaterinnen Julia Mandos und Deborah Erdmann sowie die Frauenbeauftragten der Lebenshilfe nicht nehmen, an den Feierlichkeiten teilzunehmen. Mit Fußball spielen, Ringe werfen, einem Akkordeonspiel und Malen war zugleich für viel Unterhaltung gesorgt. Auf zwei aufgestellten Leinwänden prangte anschließend die große Jubiläumsszahl, deren bunter Hintergrund die heitere Stimmung der Gäste widerspiegelte. Höhepunkt der Veranstaltung bot die Tombola mit Glücksrad. Von kleinen bis großen Dingen gab es hier für jede*n etwas zu gewinnen. Hauptgewinn war ein dreimonatiger Kurs zum Erlernen der Gebärdensprache, gesponsert von der Sprachschule manimundo. Die Lebenshilfe Bremen bedankt sich herzlich bei manimundo, der SWB, dem Netzwerk Bremen und dem Martinshof Bremen für ihre Beteiligungen an der Tombola sowie bei der FAG Bremen für die kostenlose Bereitstellung ihrer veganen Würstchen.

Bunte Kunst in der Arberger Mühle



Kurz vor den Sommerferien endete unser halbjähriges Kunstprojekt in der Arberger Mühle, bei dem fünf Kinder und Jugendliche an fünf Wochenenden eine kreative Reise vom Korn über das Mehl zum Brot antreten konnten. Ziel war es, auf kreative Weise das Thema Mühle zu erleben und sich künstlerisch auszuprobieren. Und wo ging dies besser als in einer echten alten Windmühle? Die Voraussetzungen für das freie Schaffen waren ideal, denn im Inneren der historischen Mühle verbirgt sich ein modernes Kunstatelier. Ehrenamtliche der Lebenshilfe Bremen ermöglichten den Kindern und Jugendlichen die An- und Abreise und unterstützten sie auch während des Projekts.

Die gemeinsame Reise der Kinder und Jugendlichen startete im Februar. Kunstpädagoginnen der Hochschule für Künste in Ottersberg stellten die kreative Expertise und gestalteten das tägliche Programm. Beim ersten Termin lernten die Kids die Arberger Mühle kennen und bekamen eine Einführung in die Materialien. Während der nächsten Termine konnten sich alle ganz frei und bunt austoben und sämtliche Utensilien ausprobieren. Bei all den Buntstiften, Pinseln, Farben, Wachsmalstiften, Scheren und Knetpasten war für jede*n etwas dabei. Zwischendurch wurde gemalt, was die Kinder rund um die Mühle gesehen haben. Alle Bilder wurden dann zu einer schönen



Kollage zusammengestellt. Ein andermal durfte sich jede*r die Hände so richtig schmutzig machen: Aus Mehl, Wasser und Farben wurde ein kunterbunter Knetteig hergestellt, mit dem anschließend allerlei phantasievolle Figuren geformt werden konnten.

Zusammen mit einem Bauern ging es für die fünf Teilnehmenden auch auf große Treckerfahrt. Kletternd fanden alle auf dem großen Anhänger Platz, sodass bei bestem Ausblick und schönem Wetter die Feldwege erkundet werden konnten. Auf offenem Feld haben die Kinder dann das Korn und seine Pflänzchen genauer unter die Lupe genommen. Hier haben sie erfahren, welchen Weg es als kleines Saatkörnchen hin zum fertigen Brot zurücklegt. Um mit eigenen Augen zu beobachten, wie sich die kleinen Pflanzen in der Zwischenzeit entwickelt hatten, sind sie später noch einmal zurückgekehrt. Natürlich stand auch die Begegnung mit Schweinen und Hunden auf dem Programm, die auf einem echten Bauernhof nicht fehlen dürfen.

Das bunte Projekt endete mit einem leckeren Finale: Aus dem großen, historischen Backofen der Arberger Mühle duftete es herrlich, als die Kinder ihre eigenen Pizza-Kreationen zusammenstellten, die direkt in den Ofen geschoben wurden. So endete die Reise vom Korn über das Mehl zum Brot mit einem köstlichen Ergebnis zum Sehen, Riechen, Anfassen und Schmecken.





20 Jahre Vereinigung WIR



Nicht über uns - mit uns! So lautet das Motto der Vereinigung **WIR sind die Aktiven und reden mit**. Die Vereinigung

von Menschen mit Behinderung in der Lebenshilfe Bremen wurde im Mai 2004 gegründet und möchte erreichen, dass insbesondere Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung mehr selbst bestimmen können. Seit nunmehr zwei Jahrzehnten setzt sich **WIR** tatkräftig für Selbstbestimmung, Teilhabe und die Stärkung der Rechte von Menschen mit geistiger Behinderung ein. Die Mitglieder sind ausschließlich Menschen, die selbst eine geistige Beeinträchtigung haben. Sie treffen sich monatlich, um für die Erreichung ihrer Ziele zu arbeiten. Sieben gewählte Mitglieder bilden einen Sprecherrat, der durch seine Vorsitzenden auch bei den Vorstandssitzungen der Lebenshilfe Bremen vertreten ist. Dort beraten sie gemeinsam mit dem Vorstand, was für Menschen mit einer Behinderung getan werden kann. Selbstvertretung ist dabei ein zentraler Punkt ihrer Arbeit. Aus diesem Grund macht sich **WIR** auch in der Politik für die Interessen von Menschen mit Behinderung stark und engagiert sich im Gespräch mit Politiker*innen für die Umsetzung wichtiger Themen wie beispielsweise die Verkleinerung des Behindertenausweises. So möchte die Vereinigung erreichen, dass Politiker*innen nicht nur über Menschen mit Behinderung reden, sondern vielmehr mit ihnen. Auch an anderen Stellen ist **WIR** vielseitig aktiv: Sie tauschen sich mit anderen Selbstvertretern und Menschen mit Behinderung in Wohngruppen und -gemeinschaften aus, treffen sich mit dem Angehörigenbeirat der Lebenshilfe Bremen, sammeln Unterschriften, um politisch etwas zu erreichen, sprechen mit dem Behindertenbeauftragten vom Land Bremen und machen mit beim Bremer Behindertenparlament. Und weil man nicht immer nur über ernste Themen reden kann, treffen sich die Mitglieder auch gerne mal zu Unternehmungen wie einer gemeinsamen Kohlfahrt oder einer Weihnachtsfeier.



In diesem Jahr blickt die Vereinigung **WIR** auf ganze zwanzig Jahre zurück und ist stolz auf das, was sie erreicht hat. Das waren Gründe zum Feiern. Rund 40 Gäste erhoben am 10. August vor den Türen der Lebenshilfe Bremen ihre Gläser, um auf die Vereinigung und ihre Leistungen anzustoßen. Auch unser Vorstand, vertreten durch Christian Morgner, Uwe Wrede und Gerd von Lübke, und unser Geschäftsführer Hans-Peter Keck gratulierten den Mitgliedern herzlich. Detlef Erasmý, Erster Sprecher der Vereinigung **WIR**, begrüßte die Gäste und überreichte Barbara Riedel, ehrenamtliche Unterstützerin der Vereinigung, einen Präsentkorb für ihren jahrelangen Einsatz. Bei gutem Essen, Musik und bester Laune schwelgten alle Gäste gemeinsam in Erinnerungen an die letzten Jahre. Auch wenn die Feier sich irgendwann dem Ende neigte, so bleiben die Pläne und Ideen der Vereinigung für die Zukunft bestehen. **WIR** hat noch so einiges vor und wird auch weiterhin viel mitreden!



Neue Alleinerziehendenberatung bei der Lebenshilfe Bremen

Beratung für allein- oder getrennterziehende Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung

Vielen Eltern, die ein Kind mit einer Behinderung erwarten oder bereits bekommen haben, ist oft nicht klar, welche Unterstützungsmöglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen, um ihre Ängste und Fragen loszuwerden und alltägliche Herausforderungen zu meistern. Oft fehlt ihnen auch der Raum, um über persönliche Bedürfnisse, individuelle Sorgen und Nöte zu sprechen. Aus diesem Grund rief Julia Mandos gemeinsam mit der Geschäftsführung der Lebenshilfe Bremen vor mehr als zwei Jahren die Paarberatungsstelle in der Kornstraße ins Leben. Viele Elternpaare haben seither den Weg dorthin gefunden und wurden im Rahmen einer Beratung oder Kurzzeittherapie mit bis zu fünfzehn kostenlosen Sitzungen begleitet.

Im Laufe der Zeit häuften sich die Anfragen, ein solches Beratungsangebot auch speziell für Alleinerziehende zu entwickeln. Denn allein in Bremen ist laut Arbeitnehmerkammer fast jede vierte Familie eine Ein-Eltern-Familie. Dabei sehen sich Allein- oder Getrennterziehende oftmals mit zusätzlichen Herausforderungen und Belastungen konfrontiert: Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, finanzielle Sorgen, die Organisation des Alltags, die Suche nach einer verlässlichen Kinderbetreuung, Absprachen mit dem anderen Elternteil, das Wahrnehmen von Terminen und Verabredungen, Zeit für sich selbst finden und vieles mehr. Ein-Eltern-Familien sind also oft stärker als andere auf Unterstützung, Hilfsdienste oder familien- und sozialpolitische Leistungen angewiesen. Haben die eigenen Kinder bzw. Jugendlichen eine Beeinträchtigung, können alltägliche



Herausforderungen schnell an die Belastungsgrenze führen.

Dank einer Spende aus der Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" des Norddeutschen Rundfunks konnte die Lebenshilfe Bremen dem Wunsch Alleinerziehender nach Beratung und Unterstützung nun nachkommen und ihr Portfolio um diesen Personenkreis erweitern. Mit dem Aufbau einer neuen Alleinerziehendenberatung wurde die ideale Ergänzung zum bereits bestehenden Angebot für Paare geschaffen, das während der letzten zwei Jahre beträchtlichen Zulauf erhalten hat. Seit März 2024 erwartet nun sowohl Paare als auch Ein-Eltern-Familien in der Bremer Neustadt die Möglichkeit einer individuellen Beratung oder Kurzzeittherapie durch Julia Mandos, Sandra Siewert und Cara Sharpe. Sie verfügen als systemische Beraterinnen über Erfahrungen in der Kinder- und Jugendhilfe, Fachberatung und der Behindertenhilfe für Erwachsene. Neben ihrem Fachwissen können sie außerdem auf ein großes Unterstützer- und Helfernetzwerk zurückgreifen.

Das neue Beratungsangebot richtet sich an Eltern aus ganz Norddeutschland, die ein beeinträchtigtes Kind alleine oder getrennt erziehen. Der Begriff "Beeinträchtigung" ist hier weit gefasst und schließt neben körperlichen und geistigen Behinderungen auch psychische Störungen und chronische Erkrankungen mit ein. Dabei kann das Angebot in jeder Lebensphase ab der Schwangerschaft bis ins Erwachsenenalter des Kindes genutzt werden. Die Beratung ist kostenlos und umfasst neben einem unverbindlichen Erstgespräch bis zu fünfzehn weitere kostenlose Beratungstermine. Alleinerziehenden bietet sich hier die Möglichkeit, individuelle Themen mit professioneller Begleitung zu beleuchten und Veränderungsprozesse in Gang zu



Die Räume der Beratungsstelle in der Bremer Neustadt



setzen. Im Fokus steht die gemeinsame Entwicklung von Strategien zur Alltags- und Problembewältigung und die Suche nach Entlastungsmöglichkeiten. So kann eine Beratung beispielsweise hilfreich sein, wenn die Herausforderungen des Alltags mit hohem Stress empfinden verbunden sind oder individuelle Sorgen und Nöte zu einer hohen Belastung werden. Sie kann dabei unterstützen, neue Perspektiven für die eigene Lebensführung zu entwickeln oder Strategien für den Umgang mit Stress, Belastungen, Trennung oder Scheidung zu finden. Ebenso können Konflikte mit dem/der Expartner*in, die zu Lasten der Förderung und Erziehung der Kinder gehen, oder der Wunsch, persönliche Bedürfnisse außerhalb der Elternrolle wahrzunehmen, Anlass einer Beratung sein. Die Gründe und Anlässe für einen Besuch der Beratungsstelle sind dabei so vielseitig wie die Ratsuchenden selbst.

Während der Sitzungen unterstützen die Beraterinnen je nach Bedarf mit kreativen Mitteln, Gesprächsführungstechniken und systemischen Methoden. Dabei wird auch das familiäre und soziale Umfeld der Ein-Eltern-Familie berücksichtigt und ressourcen- und lösungsorientiert vorgegangen. Alleinerziehende Eltern profitieren ebenfalls von einem großen internen und externen Helfernetzwerk mit zusätzlichen Unterstützungsmöglichkeiten. Indem die Beraterinnen auch bei der Suche nach passgenauen Ergänzungsleistungen helfen, sichern sie ein ganzheitliches Angebot. Bei Bedarf leiten sie die Ein-Eltern-Familie zu tiefergreifenden bzw. weiterführenden Begleitungen weiter.

Um die Beratungsstelle in Fachkreisen und der Öffentlichkeit bekannter zu machen, wurden sämtliche Kooperationspartner in einem Schreiben über die Erweiterung des bisherigen Angebots informiert. Auch der Bundesvereinigung Lebenshilfe wurde das neue Angebot vorgestellt, die daraufhin im Juni 2024 einen Artikel in der Lebenshilfe Zeitung veröffentlicht hat. Außerdem zeigt sich die Beratungsstelle in Zukunft mit neuen Postkarten und Plakaten im ganzen Bremer Stadtgebiet von ihrer neuen Seite, um möglichst viele Alleinerziehende auf sich aufmerksam zu machen. Vielleicht ist das neue Beratungsangebot auch für Sie, Ihre Freunde oder Bekannten interessant? Erzählen Sie es gerne weiter und helfen Sie damit jenen, für die das Angebot in Frage kommen könnte.

Nähere Informationen sowie Postkarten und Poster zur Verteilung an Interessierte erhalten Sie von den Beraterinnen:

Sandra Siewert und Cara Sharpe

Tel.: 0421 696 506-25

Mail: alleinerziehend@lebenshilfe-bremen.de



Auf der Suche nach dem Hundehaufen

Wie die Überschrift schon vermuten lässt, wurde die Lebenshilfe Bremen im vergangenen März Teil eines Künstlerprojekts der etwas anderen Art. Der Bremer Aktionskünstler Mohamed Smith - auch bekannt als "Bremer Banksy" - nahm Kontakt zur Lebenshilfe auf, um Menschen mit Beeinträchtigung an seiner neuesten Aktion teilhaben zu lassen: Zehn Wochen lang wollte der Künstler überall in der Stadt Hundehaufen aus Bronze verteilen und verstecken. Die Koordinaten des Fundorts gab er dann später auf seiner Instagram-Seite bekannt. Insgesamt zehn dieser Goldstücke waren in verschiedenen Bremer Stadtteilen versteckt.

Wer die Haufen fand, durfte sie mitnehmen oder für andere Suchende liegen lassen. Die Idee dahinter: Etwas Wertvolles in der Stadt zu platzieren, das sich erst bei genauerem Hinsehen enttarnt.

Bekannt wurde der Künstler unter anderem durch die Installation des Bremer "Bronzemanns" mit Einkaufswagen in den Wallanlagen. Zwar liegt Kunst ja bekanntlich im Auge des Betrachters, doch dass hinter seinen Werken eine durchaus kritische Botschaft stehen kann, zeigte besonders sein darauffolgendes Projekt vergangenen Februar: Über Nacht stellte er zu der Skulptur "Hirte mit Schweinen" in der Sögestraße ein weiteres Schwein dazu - dieses Mal komplett aus Fleisch. Drumherum verteilte er ein Sammelsurium aus Wurstverpackungen. Damit wolle der Künstler auf die Verschwendung von Lebensmitteln und den übermäßigen Fleischkonsum der Gesellschaft aufmerksam machen. Auch seine neueste Aktion mit den außergewöhnlichen Hundehaufen verknüpfte Mohamed Smith mit einer klaren Aufforderung: Die Suche nach den Bronzehaufen soll Menschen dazu bewegen, auch mal etwas genauer auf Dinge oder Andere hinzusehen. Denn manchmal enttarnt sich etwas Wertvolles oder



*Wiegt etwa 565 Gramm und wurde bei 1.200 Grad aus Bronze gegossen: Diesen "Hundehaufen" galt es für die Bewohner*innen des Kattenescher Wegs zu finden*

Schönes auch erst auf den zweiten Blick. Und natürlich lässt der bronzene Hundehaufen auch sonst allerlei Raum für Interpretationen.

Im März schlug der anonyme Künstler vor, über Nacht einen seiner Bronzehaufen in oder rund um das Grundstück einer der Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen zu verstecken. Wo genau, blieb ein Geheimnis. Alle Teams der verschiedenen Häuser waren dazu eingeladen, sich gemeinsam mit den Bewohner*innen auf die Suche zu machen. Das Haus, das den bronzene Haufen fand, durfte selbst entscheiden, was es damit machen möchte, und ihn auch gerne behalten. Insbesondere die Gärten und begrünten Bereiche um die Grundstücke wurden gründlich unter die Lupe genommen. Schon bald fand die Suche ein erfolgreiches Ende: Inmitten eines von Efeu überzogenen Beets der Wohngemeinschaft im Kattenescher Weg. Nun wird die Skulptur einen besonderen Ehrenplatz im Haus bekommen. Wir sagen herzlichen Dank an Mohamed Smith für die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung an seiner Aktion.



DÜRFEN WIR UNS BEI IHNEN BEWERBEN?

#LebenshilfeMomente

Mehr als ein Moment. Teilhabe.

Unser Angebot an Sie!

- >> Sie begleiten Menschen bei einem selbstbestimmten Leben und ihrer Teilhabe in der Gesellschaft.
- >> Unsere Teams halten zusammen, arbeiten Sie intensiv ein und lassen Sie zu keiner Zeit allein.
- >> Ihre Meinung zählt: Bei der Lebenshilfe haben wir immer ein offenes Ohr für Ihre Ideen.
- >> Wir entlohnen Sie nach Tarif (TVöD-VKA). Dazu gehören eine Jahressonderzahlung, eine feste jährliche Leistungszulage, die Beteiligung an Tarifierhöhungen sowie eine Aufstockung des Krankengeldes.
- >> Sie haben 30 Tage Urlaub, der 24. und 31. Dezember sind zusätzliche freie Tage.
- >> Sowohl Fortbildungen zu aktuellen Themen als auch Supervision sind für uns selbstverständlich.
- >> Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen: Unser Betriebliches Gesundheitsmanagement hält viele Angebote bereit.
- >> Ein Zeitwertkonto gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihre Lebensarbeitszeit flexibel zu planen. Zudem bieten wir Ihnen Sabbatical-Möglichkeiten.
- >> Sie möchten mal etwas anderes machen? Bei entsprechender Qualifikation suchen wir gemeinsam nach internen Aufstiegs- oder Veränderungsmöglichkeiten.
- >> Der Einklang von Beruf und Familie ist uns wichtig. Wenn nötig, versuchen wir gemeinsam, gute Lösungen zu finden.
- >> Vielfalt wird bei der Lebenshilfe groß geschrieben: Wir sind weltoffen, bunt und durch unsere Gemeinschaft stark!

HEILERZIEHUNGSPFLEGER*INNEN, SOZIALPÄDAGOG*INNEN, ERZIEHER*INNEN, FRÜHFÖRDER*INNEN,
SOZIALASSISTENT*INNEN, PHYSIOTHERAPEUT*INNEN, ALTENPFLEGER*INNEN, ERGOTHERAPEUT*INNEN,
SCHULBEGLEITER*INNEN, KITA-ASSISTENT*INNEN, LOGOPÄD*INNEN, HEILPÄDAGOG*INNEN,
SONDERPÄDAGOG*INNEN, TEAMLEITER*INNEN, BÜROKAUFLEUTE, STUDENT*INNEN, MINI-JOBBER*INNEN,
FSJ'LER*INNEN, AZUBIS... UND MENSCHEN, DIE GUTES TUN MÖCHTEN

Mehr Liebe für den Drahtesel



Immer mehr Deutsche schwingen sich auf ihre Drahtesel. Laut der SINUS-Studie "Fahrrad-Monitor" nutzten im Jahr 2023 bereits 39 Prozent der Deutschen das Fahrrad täglich oder mehrmals pro Woche als Verkehrsmittel. Mehr als jede*r fünfte Berufstätige fährt regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit. Dabei liegt die Fahrradstadt Bremen im Deutschlandvergleich ganz vorn: In keiner anderen Stadt mit mehr als 500.000 Einwohner*innen bestreiten mehr Menschen ihre Wege mit dem Rad und herrscht solch ein gutes Fahrradklima. Schließlich bietet Bremen rund 800 Kilometer Radwege. Die Vorteile von Radfahren sprechen für sich: Wer das Auto häufiger stehen lässt, tut damit der Umwelt etwas Gutes. Darüber hinaus gelangen Sie schnell, flexibel und unabhängig von A nach B. Nervige Warte- und Umsteigezeiten gehören ebenso der Vergangenheit an wie die lange Suche nach Parkplätzen. Vor allem in Großstädten bringt das Fahrrad Sie schneller ans Ziel und autofreie Zonen sind kein Problem mehr. Auch im Hinblick auf Anschaffungs- und Instandhaltungskosten schlägt der Drahtesel das Auto um Längen. Lastenfahrräder stellen darüber hinaus wahre Transportwunder dar, in dem Einkäufe, Kinder oder Vierbeiner viel Platz finden. Mit Friesennerz, Regenhose und Co. ausgestattet, kann Sie selbst das Wetter nicht aufhalten. Insbesondere Ihrer Gesundheit kommt regelmäßiges Fahrradfahren zugute. Sie stärken das Herz-Kreislauf-System, kurbeln die Fettverbrennung an und senken langfristig Ihren Ruhepuls. Auch wird die Muskulatur trainiert und die Durchblutung gefördert. Dabei ist Radfahren besonders gelenkschonend, weil das meiste Körpergewicht auf

Manchmal ist das Leben ganz schön leicht
Zwei Räder, ein Lenker und das reicht
Wenn ich mit meinem Fahrrad fahr'
Dann ist die Welt ganz einfach



Lied von Max Raabe: Fahrrad fahr'n

dem Sattel liegt. Durch die zyklische Beinbewegung werden die Gelenke optimal mit Sauerstoff versorgt. Bewegung hilft außerdem dabei, Stress zu reduzieren.

Schlagkräftige Argumente für den Drahtesel, hat sich die Lebenshilfe Bremen gedacht und gemeinsam auf vielfältige Weise die Radwege zum Glücken gebracht. Von Mai bis August haben sich daher 65 Kolleg*innen bei der Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit" des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs und unseres Gesundheitspartners der AOK Bremen/Bremerhaven auf den Sattel geschwungen und für die Lebenshilfe eifrig Kilometer gesammelt. Ob als Einzelperson oder als Team - alle Teilnehmenden fuhren ihre individuelle Strecke und zählten die Kilometer rund um ihre Fahrten zur Arbeit. Die aktiven Tage wurden in einem Aktionskalender festgehalten und den Teilnehmenden lockten attraktive Gewinne. Zusammen sind wir als Lebenshilfe ganze 13.188 Kilometer gefahren und haben damit 2,60 Tonnen CO₂ gespart. Wir finden, das ist eine tolle Leistung!

Beim diesjährigen inklusiven Triathlon am Werdersee durfte das Zweirad ebenfalls nicht fehlen. Neben Schwimmen und Laufen bildete Radfahren eine der drei sportlichen Disziplinen, die Menschen mit und ohne Behinderung bestreiten konnten. In der Zwischenzeit wurden die Verpflegungsstände mit Hilfe des neuen Lebenshilfe-Lastenfahrrads mit Wasserflaschen und Bananen beliefert, um die eifrigen Sportler mit neuer Energie zu versorgen. So sieht Sportsgeist aus!

Wussten Sie eigentlich: Wer Interesse hat, im nächsten Jahr in einer kleinen Gruppe eine Fahrradreise zu unternehmen und radelnd die Landschaft zu entdecken, kann sich gerne bei Lebenshilfe Tours Bremen melden, unserem Reisebüro für Ausflüge für Menschen mit Behinderung.



Gemeinsam was bewegen:

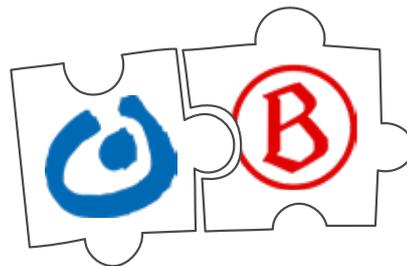
Kooperation von ATS Buntentor & Lebenshilfe Bremen

Unseren regelmäßigen Leser*innen dürfte der Name ATS Buntentor schon ein Begriff sein. Der Sportverein in der Bremer Neustadt ist ein Ort für viele sportliche Ereignisse und Meilensteine, über die wir regelmäßig und gerne hier berichten.

Schon lange verbindet die Lebenshilfe Bremen und den ATS Buntentor eine gemeinsame Motivation: der Wunsch, zur Schaffung einer inklusiven Gesellschaft beizutragen, in der alle Menschen zusammen aktiv sein können, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrer Hautfarbe, ihrer Kultur, ihres Glaubens, ihrer sozialen Stellung, ihres Geschlechts sowie ihrer sexuellen Identität und egal, ob sie eine Beeinträchtigung haben oder nicht.

Unter dem Motto „...nette Menschen in Bewegung“ steht im ATS Buntentor e. V. das soziale Erleben und das Gemeinschaftsgefühl an erster Stelle. Hier ist Platz für alle Menschen, die ihrem Leistungsanspruch nachgehen oder einfach ihre Freude an der Bewegung ausleben wollen.

Gemeinsam mit der Lebenshilfe Bremen organisieren engagierte Menschen schon seit Jahren im ATS Buntentor eine Boccia-Gruppe für Menschen, die eine geistige Behinderung haben. Menschen, die in den Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen woh-



nen, nehmen dieses Angebot begeistert in Anspruch. Auch Menschen ohne Behinderung nehmen teil. Sie werden Unified Partner genannt. Im Rahmen dieses Angebots sind inzwischen nicht nur beeindruckende Leistungen erzielt worden, sondern es haben sich auch tiefe Freundschaften zwischen den Sportbegeisterten entwickelt. Jeden Freitag kommt die Boccia Mannschaft zusammen, um unter der Leitung von Trainerin Sabine Schmieder zu trainieren - im Sommer auf der Boccia-bahn im Freien, im Winter in der Halle.

Für die Abwechslung stehen auch weitere Sportarten auf dem Programm, darunter Walken, Triathlon oder neuerdings Eisstockschießen. Neben dem Spaß am Sport wird auch der Teilnahme an Meisterschaften Raum gegeben. So wurden z. B. im Rahmen der Nationalen Spiele und der Weltspiele von Special Olympics etliche Medaillen mit nach Hause gebracht. Aber auch Ausflüge zu verschiedenen Sportereignissen dürfen zwischendurch nicht fehlen.

Auf Basis dieser partnerschaftlichen Tradition entstand Anfang des Jahres der gemeinsame Wunsch, mit einer Kooperationsvereinbarung die freundschaftliche Zusammenarbeit beider Vereine zu besiegeln. Gemeinsame Aktivitäten, Unterstützung bei Veranstaltungen oder der gemeinsame Auftritt in den sozialen Medien sind nur einige Bestandteile der Vereinsarbeit, die in dieser Kooperation festgehalten wurden.

Ende April unterzeichneten beide Seiten feierlich die Vereinbarung - glücklich darüber, dem gemeinsamen Ziel auf diese Weise wieder ein großes Stück näher zu kommen.



Rechts Jürgen Maly, Vorsitzender des ATS Buntentor mit Hans-Peter Keck, Geschäftsführer der Lebenshilfe Bremen.

Inklusiver Bremer Triathlon 2024

Auf die Plätze, fertig, los! Am 16. August 2024 schallte der offizielle Startschuss für den inklusiven Bremer Triathlon über den Werdersee in Bremen. Organisiert wurde das Sportereignis von der Boccia-Gruppe des ATS Buntentor in Kooperation mit der Lebenshilfe Bremen. Insgesamt 42 Menschen mit und ohne Behinderung stellten sich hier gemeinsam drei verschiedenen Disziplinen, die direkt nacheinander durchgeführt wurden: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die Teilnahme war kostenlos. Dabei konnten die Athlet*innen entweder im Volkstriathlon als Einzelkämpfer*innen antreten oder sich im Staffeltriathlon als Team aufstellen. Eine Staffel bestand aus drei Personen, von denen jede eine Disziplin übernahm. Die Strecke verlief rund um den Werdersee. Für die Teilnehmenden galt es, zunächst 250 Meter zu schwimmen, dann sechseinhalb Kilometer mit dem Rad zu fahren und abschließend zweieinhalb Kilometer laufend oder walkend zurückzulegen. Dazwischen durchliefen die Sportler*innen zwei Wechselzonen. Ihre Endzeiten setzten sich aus den



drei Disziplinen sowie den Wechselzeiten zusammen. Zwischendurch konnten sich die Athlet*innen an aufgebauten Verpflegungsständen mit Wasser und Bananen stärken, die eigens mit dem neuen Lebenshilfe-Lasten-fahrrad von Sabine Schmieder und Marion Hörmann transportiert wurden. Zwei aufgestellte Pavillons boten allen Sparteifrigen bei ihrer Ankunft die Möglichkeit, sich für den Triathlon umzuziehen, während ihre mitgebrachten Fahrräder einen gründlichen Fahrrad-Check durchliefen, bei dem notwendige Reparaturen direkt durchgeführt wurden.

Um 15 Uhr war es dann so weit: die DLRG patrouillierte mit zwei SUB's im Wasser, die Streckenposten waren positioniert, der Zielkanal aufgebaut, die Startnummern befestigt und die Badekappen aufgesetzt. Dann startete der Volkstriathlon. Aufgeregt und motiviert sprangen die ersten Teilnehmer*innen ins kühle Nass, wechselten dann schnell die Kleidung und schwangen sich anschließend auf ihre Drahtesel. Dies war das Zeichen für den zweiten Startschuss und damit Aufruf



für die Staffekämpfer*innen, mit der ersten Disziplin zu beginnen. So verteilten sich die Athlet*innen gut auf die ganze Strecke. Als die Läuferinnen und Läufer den Zielkanal erreichten, sah man strahlende und stolze Gesichter. Jede*r einzelne*r Teilnehmer*in erhielt eine Medaille und Urkunde für ihre großartigen Leistungen. Auf diese Weise konnten sich alle ein Stück Erinnerung mit nach Hause nehmen und einrahmen.

Ob es dem/der Einzelne*n an diesem Tag nun darum ging, besonders schnell zu sein oder alle Disziplinen im eigenen Tempo zu schaffen - bei allem sportlichen Ehrgeiz stand der Spaß doch stets im Vordergrund! Ganz nach dem Motto "Dabeisein ist alles" war der Triathlon somit auch für absolute Einsteiger*innen gut geeignet, die bisher noch gar keine Erfahrungen beim Triathlon-Laufen gemacht hatten. Einfach alle waren willkommen, die aus Spaß an der Sache mitmachen oder etwas Neues ausprobieren wollten. Dabei handelt es sich bei der Sportart Triathlon auch um eine Disziplin bei den Special Olympics Deutschland (SOD). Die SOD bietet Wettbewerbe in verschiedenen Distanzen und Variationen an. Bereits im Voraus wurde eifrig für das Sportereignis geübt. In den letzten drei

Jahren fanden drei Test-Triathlons am Werdersee statt, bei dem Menschen mit Behinderung sich schon einmal an die verschiedenen Disziplinen und Abläufe herantasten konnten. Gemeinsam wurden alle drei Disziplinen ausprobiert und die Abläufe geprobt. Schon damals war die Vorfreude auf den Triathlon groß. Beim eigentlichen Triathlon waren nun auch Menschen ohne Behinderung herzlich eingeladen, sich anzuschließen und gemeinsam an der Ziellinie zu starten.

Die Lebenshilfe Bremen und ATS Buntentor freuen sich über die Vielzahl an Sportbegeisterten, die am Triathlon teilgenommen haben, und bedanken sich bei allen Helfern und Helferinnen für ihre großartige Unterstützung bei den Vorbereitungen und während der Veranstaltung. Ohne die vielen helfenden Hände hätte der Triathlon in diesem Ausmaß nicht stattfinden können. Für alle, die das Triathlon-Fieber gepackt hat oder die am 16. August nicht teilnehmen konnten, gibt es eine gute Nachricht: Im Sommer 2025 wird es erneut einen inklusiven Triathlon in Bremen geben, bei dem Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam den Spaß am Sport ausleben können und damit ein großartiges Zeichen für Inklusion setzen.





Deutsche Meisterschaften in Berlin

Im Juni waren die Offenen Deutschen Meisterschaften der Lebenshilfe. Das sind sportliche Wettkämpfe für Menschen mit geistiger Behinderung. Dieses Jahr fanden sie in Berlin statt.

Nächstes Mal sind sie in Brandenburg.

So können Menschen aus ganz Deutschland mitmachen.

Die Teilnehmer können in verschiedenen Sportarten antreten.

Es gibt Basketball, Fußball, Tennis, Boccia und Leichtathletik.

Mehrere Athleten vom ATS Buntentor und

der Lebenshilfe Bremen sind im Boccia angetreten.

Sabine Schmieder war als Trainerin mit in Berlin.

Die Wettkämpfe waren ein spannendes Erlebnis.

Das Team hat eine Silber-Medaille gewonnen.

Wir freuen uns über Gold im Einzel für Iris Regelin

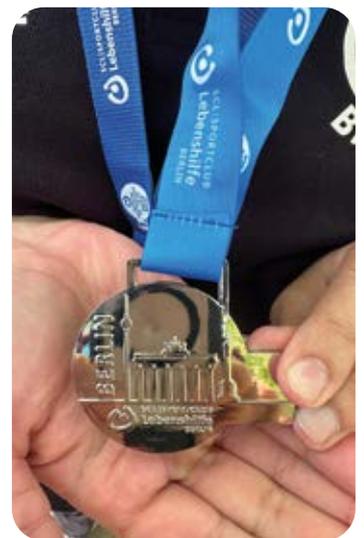
und über Silber im Einzel für Heidi Wilkens.

Für Thomas Hartmann und Jan Hoffmann gab es

tolle Plätze 4 und 7 im Einzel.

Die Lebenshilfe Bremen ist beeindruckt.

Sie gratuliert den Boccia-Profis zu ihrem Erfolg.





Unser Boccia-Team: Gut trainiert und voller Vorfreude auf die Bremer Landesspiele Ende August

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 | Web: www.lebenshilfe-bremen.de

Redaktion: Sonja Griese, Hans-Peter Keck, Leif Peters (Ltg.), Simone Hetmann

Autor*innen: Malin Rausch, Simone Hetmann

Gestaltung: Lebenshilfe Bremen e.V.

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

Bildnachweis: Titelbild: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Jörg Sarbach | Seite 2, 4-8, 10-11, 12, 14-15, 18-19:

© Lebenshilfe Bremen e.V. / Leif Peters, Jelle Röben, Sabine Schmieder, Sabine Stichweh, Malin Rausch, Anastasia Teterkina | Seite 3, 9, 17: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Jörg Sarbach | Seite 10-11, 12: Freepik

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

Textquellen:

Seite 10: Artikel "Alleinerziehend in Bremen" der Arbeitnehmerkammer Bremen: <https://www.arbeitnehmerkammer.de/service/magazin-der-arbeitnehmerkammer/bam/ausgabe-juli/august-2024/schwerpunkt-alleinerziehende.html>

Seite 14: Studienreihe „Fahrrad-Monitor“ des SINUS-Instituts, abrufbar beim BMDV: <https://bmdv.bund.de/SharedDocs/DE/Artikel/StV/Radverkehr/fahrradmonitor.html>



www.lebenshilfe-bremen.de