

in puncto

Lebenshilfe



Ein Heft auch in Leichter Sprache

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- » Aktuelles zur Corona-Pandemie
- » Mit Sonnenblumen gegen die Langeweile im Lockdown
- » Auf Amelys Rücken - Ein reittherapeutisches Angebot
- » Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!
- » Unsere Häuser im Portrait



Lebenshilfe
Bremen

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,*

zuletzt richtete ich meine Worte im Rahmen dieses Vorwortes im März des Jahres an Sie. Damals blickte ich noch mit viel Ungewissheit auf das aufkommende Corona-Virus, welches gerade erst Deutschland und Bremen erreicht hatte. Aus der Ungewissheit ist nun die Gewissheit geworden, dass uns die Pandemie nicht mehr loszulassen scheint und seit Monaten unseren Alltag dominiert.

Für die Lebenshilfe Bremen und ihre vielen Mitarbeiter*innen bedeutet dies vor allem eines: Stets wachsam und umsichtig bei der täglichen Arbeit zu agieren. Es müssen strengste Schutz- und Hygienemaßnahmen eingehalten und viele neue Vorschriften und Regeln beachtet werden. Auch muss eine besondere Vorsicht beim Kontakt mit den Nutzer*innen unserer Angebote geboten sein. Eine ganz schöne Herausforderung.

Umsomehr gilt den Menschen, die sich auch in diesen schwierigen Zeiten uneingeschränkt und mit Leidenschaft um das individuelle Wohl der Menschen mit Beeinträchtigung kümmern, großer Respekt. Daher hat die Lebenshilfe Bremen - ebenso wie andere Lebenshilfen im Bundesgebiet - in den letzten Monaten auch immer wieder versucht, sich an verschiedenen Stellen für die Anerkennung der Systemrelevanz und der wichtigen Leistungen der Eingliederungshilfe stark zu machen. Dabei ging es zum Beispiel um die adäquate Ausstattung mit Schutzausrüstung oder zuletzt um die Forderung einer staatlichen Corona-Prämie auch für die Mitarbeiter*innen der Behindertenhilfen.

Auf jeden Fall gilt es, der gesamten Besatzung, die das Schiff "Lebenshilfe" derzeit durch schwere Gewässer steuert, dankbar für ihr großes Engagement zu sein. Sie sind für Menschen da, die insbesondere in Zeiten

wie diesen Ihre Hilfe benötigen.

Weiterhin zu der Corona-Pandemie, skizzieren wir Ihnen in dieser Ausgabe der "in puncto Lebenshilfe", welche Maßnahmen die Lebenshilfe und ein eigens eingerichtetes Lage-Team in den letzten Monaten ergriffen haben. Auch blicken wir zurück auf einen Corona-Ausbruch in einer Wohngemeinschaft der Lebenshilfe, der uns zwar plötzlich, aber nicht unvorbereitet traf und der Dank eines hervorragenden Krisenmanagments ohne größere Folgen blieb.

Aber wir möchten mit dem vorliegenden Heft Ihre Gedanken auch ein Stück weit weg von Corona bewegen und wie gewohnt über Neuigkeiten aus dem Verein berichten sowie Ihnen mit unseren regelmäßigen Serien die Arbeit der Lebenshilfe Bremen näher bringen.

Beispielsweise konnten nach zahlreichen corona-bedingten Absagen unsere Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche zwischen den beiden Lockdowns endlich wieder eine heißersehnte Aktivität anbieten: Bei einem Ausflug zu einem Reiterhof nach Langwedel sind wunderbare Bilder entstanden. Sehen Sie selbst! Auch ein - wie ich finde - wichtiges Projekt möchte ich hervorheben: "Einfach, lecker und gesund essen" fokussiert die gesunde Ernährung in den Wohnangeboten der Lebenshilfe.

Nun wünsche ich Ihnen eine angenehme Lektüre und vor allem:

Bleiben Sie gesund!

Ihr Uwe Wrede

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

4 Aus dem Verein

- » Aktuelles zur Corona-Pandemie
- » Teilhabe-Treff Bremen-Nord
- » Unsere neuen und alten Azubis
- » Reisekatalog 2021
- » Die Schwerbehindertenvertretung bei der Lebenshilfe

8 Projekte bei der Lebenshilfe

- » Einfach, lecker und gesund essen

10 Freiwilliges Engagement

- » **Reihe:** Freiwillige im Portrait

11 Auf Geht's Sonnenblumen

- » Gegen die Langeweile im Lockdown

12 Das Glück dieser Erde...

- » Ein reittherapeutisches Angebot für Kinder und Jugendliche mit Pony Amely

14 Leichte Sprache

- » **Reihe:** Was macht eigentlich unser Büro für Leichte Sprache?

16 Wohnen

- » **Reihe:** Unsere Häuser im Portrait

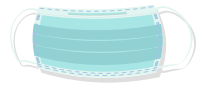
18 Sport

- » Impressionen unserer Sportler*innen der letzten Monate

19 Impressum



Wir stellen in dieser Ausgabe unter anderem das Projekt "Einfach, lecker und gesund essen - das kann ich!" für die Bewohner*innen unserer Wohneinrichtungen vor.



Aktuelles zur Corona-Pandemie

Maßnahmen und Aktivitäten bei der Lebenshilfe Bremen



In den vergangenen Wochen erreichten uns immer wieder Anfragen unserer Mitglieder, wie die Lebenshilfe Bremen auf die Corona-Pandemie reagiert und welche Maßnahmen ergriffen werden. Gerne möchten wir hier einen kurzen Überblick geben.

Mit dem Aufkommen der Pandemie in Europa zu Beginn des Jahres hat die Geschäftsführung umgehend ein sogenanntes "Lage-Team" installiert, an dem zahlreiche Leitungskräfte aus allen Bereichen der Lebenshilfe teilnehmen und welches in kurzen Abständen bis zum heutigen Tage regelmäßig zusammen kommt. Die wichtigste Funktion dieses "Krisenstabes" ist es, laufend die aktuelle Lage und neuste Entwicklungen zu analysieren sowie daraufhin entsprechende übergreifende Maßnahmen abzuleiten und umzusetzen. Dabei stehen der Schutz unserer Mitarbeiter*innen auf der einen Seite und die an die aktuelle Situation angepasste Aufrechterhaltung unserer Begleitungs- und Betreuungsleistungen zum Wohle unserer Nutzer*innen auf der anderen Seite an erster Stelle.



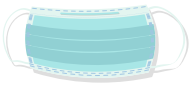
Die politischen Verordnungen und gesellschaftlichen Verhaltensregeln zur Eindämmung des Corona-Virus bedeuten für die meisten Menschen erhebliche Veränderungen ihres Alltags. Damit ist auch der Arbeitalltag bei der Lebenshilfe nicht mehr derselbe wie noch zu Beginn des Jahres.

In den letzten Monaten ging und geht es zum Beispiel um die Einhaltung von strikten Schutz- und Hygienekonzepten auf Basis von sich ständig ändernden behördlichen Verordnungen, eine besondere Vorsicht beim Kontakt mit unseren Nutzer*innen, neue medizinische und pflegerische Herausforderungen, veränderte und erweiterte Dienstpläne

insbesondere in unseren Wohneinrichtungen aufgrund der Schließung der Werkstätten sowie Ausgangs- und Besuchsverbots, den anfänglich großen Mangel an adäquater Schutzkleidung und einer großen Solidarität, diesem Mangel mit selbstgenähten Masken entgegenzuwirken. Es drehte sich um die Probleme der Kinderbetreuung durch die Schließung von Schulen und Kitas, die Bereitschaft von Mitarbeiter*innen zur Aushilfe in anderen Betriebsbereichen, insbesondere in den Wohnangeboten, die Zugehörigkeit zu Risikogruppen und Möglichkeiten des Home Offices, die Absage von Veranstaltungen und Festivitäten oder Urlaub in Risikogebieten mit der Pflicht einer häuslichen Quarantäne.

Nicht zuletzt stand auch die mit dem Corona-Virus verbundene wirtschaftliche Gefahr immer wieder im Fokus, insbesondere bedingt durch den plötzlichen Einbruch und Wegfall vieler Angebote aus unseren ambulanten Bereichen für Kinder, Jugendliche und Familien. Auch wenn Ausfälle zunächst noch durch Eigenmittel kompensiert werden konnten, waren wir gezwungen, für einige Bereiche der Lebenshilfe Bremen, die besonders von Arbeitsausfällen betroffen waren, Kurzarbeit ab Mai 2020 anzumelden. Im Sinne von sozialer Verantwortung wurde das Kurzarbeitergeld dabei auf 80% des bisherigen durchschnittlichen Nettoeinkommens aufgestockt.

Diese Situation wiederum bedingte, auf Geschäftsführungs- und Leitungsebene die verschiedenen Rettungsschirme zu identifizieren und entsprechende Anträge zu stellen. Dieser Prozess dauert bis zum heutigen Tage an und gestaltet sich zuweilen äußerst komplex und kompliziert. Dennoch können wir sagen, dass die Lebenshilfe Bremen zum jetzigen Zeitpunkt in ihrer wirtschaftlichen Existenz nicht gefährdet ist. Vor diesem Hintergrund und natürlich auch mit Blick auf die eigene Gesundheit beschäftigt sicherlich viele die Ungewissheit und Angst, wie es in Zukunft - insbesondere mit der zweiten Corona-Welle - weitergehen wird. Natürlich können auch wir eine solche Entwicklung nicht vorhersehen. Aber wir können sagen, dass wir aus den letzten Monaten viel gelernt haben und bestmöglich vorbereitet sein werden - und uns nicht zuletzt auf den couragierten und solidarischen Einsatz unserer Mitarbeiter*innen verlassen können.



Aktuelles zur Corona-Pandemie

Umgang mit einem Corona-Ausbruch in der Wohngemeinschaft Oewerweg



Trotz der umfangreichen Schutzkonzepte und Hygienemaßnahmen sowie dem verantwortungsvollen Umgang unser Mitarbeiter*innen mit der Corona-Pandemie, lässt sich eine Ansteckung von Einzelnen leider nicht immer hundertprozentig verhindern. Was dies für eine Kettenreaktion mit sich bringen kann, mussten zuletzt das Team und die Bewohner*innen in unserer Wohngemeinschaft Oewerweg erfahren.

Am 30. September fühlte sich eine Mitarbeiterin in dem Haus im Bremer Stadtteil Osterholz unwohl und zeigte leichte Symptome einer COVID-19-Infektion. Daraufhin wurde diese Mitarbeiterin außer Dienst genommen und durch den Hausarzt ein Corona-Test eingeleitet. Mit Datum vom 02. Oktober stellte sich das Testergebnis der Mitarbeiterin als positiv heraus, woraufhin in enger Abstimmung mit dem Gesundheitsamt im Haus umgehend gängige Schutzmaßnahmen wie die weitgehende Isolation der Kontaktpersonen und das Tragen von Schutzkleidung und FFP2-Masken ergriffen wurden. Zudem wurde das Hygienekonzept auf die aktuelle Situation in der Wohngemeinschaft nochmals angepasst.

Zu diesem Zeitpunkt gab es zunächst keine Hinweise auf weitere Infektionen, dennoch wurde ebenfalls eine Reihentestung aller Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen für den 06. Oktober mit dem Gesundheitsamt abgestimmt. Am 07. Oktober lag das Ergebnis der Reihentestung vor und offenbarte, dass neun von den 15 Bewohner*innen sowie insgesamt 13 Mitarbeiter*innen positiv auf das Corona-Virus getestet wurden. Daraufhin wurden sofortige Quarantänemaßnahmen für die gesamte Wohngemeinschaft und Mitarbeiterschaft eingeleitet.

Aufgrund der umgehend umgesetzten Schutz-, Hygiene- und Quarantänemaßnahmen und dem verantwortungsvollen Handeln aller Beteiligten sowie der Unterstützung durch Gesundheitsamt und Behörden konnte ein Übergreifen des Virus auf weitere Einrichtungen der Lebenshilfe und Behindertenhilfe erfolgreich vermieden werden. Die Quelle der Infektion ist bis dato aufgrund der Vielzahl der Fälle nicht nachzuvollziehen.

Hans-Peter Keck, Geschäftsführer der Lebenshilfe Bremen, sagt: „Die Gesundheit und das Wohl unserer Bewohner*innen als auch Mitarbeiter*innen hat für uns oberste Priorität. Daher haben wir uns in den vergangenen Monaten



bereits auf den Ernstfall einer Corona-Infektion in unseren Wohneinrichtungen vorbereitet, so dass wir die notwendigen Maßnahmen in enger Zusammenarbeit mit den zuständigen Behörden umgehend einleiten und umsetzen konnten. Unser Dank gilt allen Beteiligten, insbesondere den Mitarbeiter*innen vor Ort, für ihren außerordentlichen Einsatz und ihr engagiertes Handeln.“

Unter strenger Einhaltung der Schutz-, Hygiene- und Quarantänemaßnahmen wurde die Betreuungsarbeit im Oewerweg fortgesetzt, zumal bei der Mehrzahl der Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen keine Symptome zu identifizieren waren. Dabei waren im Rahmen einer Ausnahmegenehmigung des Gesundheitsamtes auch weiterhin Mitarbeiter*innen im Einsatz, die positiv getestet wurden, aber keine Symptome zeigten – selbstverständlich im Rahmen der Quarantänemaßnahmen streng getrennt von Personen ohne COVID-19-Infektion. Die Maßnahme hatte insbesondere den Hintergrund, dass diese systemrelevanten Mitarbeiter*innen für einige Bewohner*innen enge Bezugs- und Vertrauenspersonen darstellen, was in dieser Situation ein wichtiges Kriterium war.

Eine weitere Reihentestung aller Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen der Wohngemeinschaft Oewerweg am 14. Oktober ergab dann insgesamt nur noch einen neuen positiven Fall eines Bewohners. Weitere Testungen am 21. und 28. Oktober zeigten dann keine neuen positiven Fälle mehr, so dass die Quarantäne am 29. Oktober durch das Gesundheitsamt aufgehoben werden konnte. Am Ende haben zu unserer großen Freude und Erleichterung alle Beteiligten die Infektion überstanden, in der Mehrzahl der Fälle sogar ohne schwerere Symptome.

Teilhabe-Treff in Bremen-Nord

Eröffnung in der Bürgermeister-Wittgenstein-Straße



Wir begrüßen unseren neuen "Mitbewohner" in unserer Zweigstelle in Bremen-Nord. Anfang September wurde der Teilhabe-Treff Bremen-Nord als Gemeinschaftsangebot der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (LAGS), des Vereins Selbstbestimmt Leben und des Blinden- und Sehbehindertenvereins in der Bürgermeister-Wittgenstein-Straße offiziell eingeweiht. Er bietet ab sofort Möglichkeiten der Begegnung und Beratung für behinderte Menschen und deren Angehörige. Sozialsenatorin Anja Stahmann und Gerald Wagner von der LAGS begrüßten den Kreis der Gäste, der durch die corona-bedingten Verordnungen leider sehr klein ausfiel.



Erfolgreicher Abschluss für unsere Azubis

und ein herzliches Willkommen den neuen Auszubildenden im Fachbereich Wohnen



Unsere Azubis der Heilerziehungspflege aus dem Fachbereich Wohnen, Jahrgang 2017, freuen sich über ihren bestandenen Abschluss. Herzlichen Glückwunsch!

Zum Herbst durften wir dann die neuen Azubis zum Start ihrer dreijährigen Ausbildung begrüßen. Der bereits neunte Jahrgang legte im Oktober mit dem schulischen Teil der Ausbildung beim IWK - Institut für Weiterbildung in der Kranken- & Altenpflege in Delmenhorst los. Am 10. November war dann der Auftakt der angehenden HEP's für den fachpraktischen Teil der Ausbildung bei der Lebenshilfe. Wir wünschen allen einen guten Start und viel Spaß bei der Arbeit!



Neuer Reisekatalog 2021 von LH Tours Bremen

Urlaub und Ferien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung



Leider mussten in diesem Jahr einige Reisen wegen der Corona-Pandemie abgesagt oder verschoben werden. Dennoch möchten wir den Blick nach vorne richten und hoffen, unser Urlaubs- und Ferienprogramm in 2021 wieder uneingeschränkt anbieten zu können. Wir haben wieder eine große Auswahl an Reisen für Menschen mit (und ohne) Behinderung zusammengestellt. Den Katalog, die Teilnahmebedingungen und alle Infos zur Anmeldung nebst Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website unter:



www.lebenshilfe-bremen.de/tours



Die Schwerbehindertenvertretung bei der Lebenshilfe Bremen

*Judith Kemme und Tom Harborth unterstützen Mitarbeiter*innen mit einer Schwerbehinderung*



Die Schwerbehindertenvertretung der Lebenshilfe Bremen bietet Mitarbeiter*innen Unterstützung im Arbeitsalltag, die einen Grad der Behinderung von mindestens 30 haben. Darüber hinaus steht sie auf individuellen Wunsch auch jenen beratend zur Seite, die von einer Schwerbehinderung bedroht sind. Dabei sind Vertraulichkeit und Verschwiegenheit eine Selbstverständlichkeit und haben oberste Priorität.

Die Schwerbehindertenvertretung arbeitet unabhängig von anderen Gremien der Lebenshilfe. Sie kann geeignete Maßnahmen aufzeigen, die betroffenen Kolleg*innen helfen, die Teilhabe am Arbeitsleben zu erhalten und einen leistungsgerechten Arbeitsplatz einzunehmen. Sie berät zu Fragen der Prävention am Arbeitsplatz und zeigt auf, wo mit einer Schwerbehinderung welche Leistungen beantragt werden können. Auch beim Ausfüllen von Anträgen, wie etwa des „Antrags zur Feststellung des Grades der Behinderung“ oder des Antrags auf Gleichstellung (bei einem Grad der Behinderung von weniger als 50) bietet die Schwerbehindertenvertretung ihre Hilfe an. Darüber hinaus gehört zu ihren Aufgaben die Beratung von Führungskräften im Sinne einer kompetenten Begleitung von schwerbehinderten Mitarbeiter*innen.

Weitere Angebote sind die Begleitung von Wiedereingliederungsprozessen nach längerer Arbeitsunfähigkeit sowie von Dienstgesprächen. Auch Einstellungsgespräche können – sofern diese vorab bekannt sind – begleitet werden. Zudem zählt eine gute Kooperation mit dem Integrationsamt, der Agentur für Arbeit und dem Integrationsfachdienst zum festen Bestandteil der Tätigkeiten der Schwerbehindertenvertretung. Auch die Teilnahme an betriebsinternen Gremien wie dem Arbeitssicherheitsausschuss oder dem Monatsgespräch mit der Geschäftsführung sind wichtige Aufgaben.

Einmal im Jahr lädt die Vertrauensperson der Schwerbehindertenvertretung zur Vollversammlung ein. Die Teilnahme wird als Arbeitszeit angerechnet; Mitarbeiter*innen dürfen keine arbeitsrechtlichen Nachteile entstehen. Die Sprechstunde der Schwerbehindertenvertretung findet immer freitags in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen statt. Unabhängig davon kann die Vertrauensperson Mitarbeiter*innen mit einer Schwerbehinderung jederzeit am Arbeitsplatz aufsuchen, um vor Ort zu beraten.



Erste Vertrauensperson der Schwerbehindertenvertretung ist **Judith Kemme**, die als Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin seit 19 Jahren bei der Lebenshilfe Bremen in der Interdisziplinären Frühförderung aktiv ist. Neben ihrer Arbeit als Betriebsrätin engagierte sie sich seit 2014 zunächst als stellvertretende Vertrauensperson für die Belange von Kolleg*innen mit einer Schwerbehinderung. Im Jahr 2018 wurde sie dann von der Schwerbehinderten-vollversammlung als Nachfolgerin von Gerd Mensen zur Vertrauensperson gewählt.



Stellvertretende Vertrauensperson ist **Tom Harborth**, der seit 2005 als Heilerziehungspfleger in unterschiedlichen Wohnangeboten aktiv war, bis zuletzt acht Jahre lang die Auszubildenden im Fachbereich Wohnen begleitete und seit Oktober dieses Jahres als freigestellter Betriebsrat tätig ist. Er wurde 2018 von der Schwerbehindertenvollversammlung zur stellvertretenden Vertrauensperson gewählt und unterstützt in dieser Funktion Judith Kemme bei der Erfüllung ihrer Aufgaben.



Schwerbehindertenvertretung, Tel. 0421 387 77-537, sbv@lebenshilfe-bremen.de

Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!

Ein Projekt zur Förderung einer gesunden Ernährung in den Wohnangeboten der Lebenshilfe

Das Thema gesunde Ernährung steht im Mittelpunkt des Projekts "Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!", das bereits Ende letzten Jahres im Fachbereich Wohnen gestartet ist. Das Projekt wird nach §20a SGB V als Leistung zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten durch die gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen gefördert. Die wissenschaftliche Begleitung übernimmt das Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS).

Über einen Zeitraum von drei Jahren werden Maßnahmen entwickelt, um den Menschen in unseren Wohnangeboten einen besseren Zugang zu gesunder Ernährung zu ermöglichen. Auf struktureller Ebene sind dazu folgende Maßnahmen geplant:

- Durchführung einer Ist-Analyse in den Wohneinrichtungen, um unter Beteiligung der Teams und der Bewohner*innen die Ernährungs- und Versorgungssituation, bestehende Ressourcen sowie Wünsche und Unterstützungsbedarfe zu erfassen und für jedes Haus passgenaue Maßnahmen zu entwickeln.
- Entwicklung einheitlicher Ernährungsstandards als Grundlage für die Arbeit in den Wohneinrichtungen.
- Erstellung von Materialien und Checklisten für Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen zum Thema gesunde Ernährung.
- Schulung von Mitarbeiter*innen in jeder Wohneinrichtung durch eine Ernährungsberaterin.

Weiterhin unterstützt das Projekt die Bewohner*innen dabei, ihre Kompetenzen für eine gesunde Ernährung zu erweitern und sich bewusst mit ihrem Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen. Dies betrifft neben allgemeinen Kenntnissen über gesunde Ernährung z.B. die Auswahl und den Einkauf von Lebensmitteln, die Zubereitung von Mahlzeiten und die Bedeutung von Bewegung. Um die Bewohner*innen gut zu erreichen, sind niedrigschwellige Bildungs- und Beratungsangebote geplant, die am Alltag und an der Lebenswelt der



Bewohner*innen ansetzen und deren Beeinträchtigungen berücksichtigen. Hierzu eignet sich z.B. der Einsatz von Bildern und Materialien in Leichter Sprache. Fachlich geschulte Mitarbeiter*innen aus den Wohneinrichtungen, die mit der Zielgruppe vertraut sind, sollen diese Maßnahmen begleiten.

Da die Rahmenbedingungen in den verschiedenen Wohnformen sehr unterschiedlich sind, startet das Projekt bei der Umsetzung zunächst mit den ambulanten Außenwohngruppen. Mit zeitlicher Versetzung werden anschließend die besonderen Wohnformen und zuletzt die Apartmenthäuser ebenfalls in das Projekt einbezogen.

Ein zentraler Ansatzpunkt ist die Partizipation der Zielgruppe bei der Planung und Umsetzung des Projekts. So engagiert sich z.B. in der Steuergruppe neben Fachkräften, Angehörigen und Vertreter*innen der Projektpartner auch eine Bewohnerin.

Wie in so vielen anderen Bereichen wirkt sich die Corona-Pandemie leider auch auf das Vorhaben aus. Vor allem die Durchführung der Gruppenangebote wird durch die Abstands- und Hygieneregeln schwieriger. Dennoch ist es gelungen, gut in das Projekt zu starten und die geplanten Maßnahmen immer wieder auf die aktuelle Situation hin anzupassen. Hier sind langfristig sicherlich weitere kreative Lösungen gefragt.



**Iris Bunzendahl, Tel. 0421 387 77-326,
bunzendahl@lebenshilfe-bremen.de**

Einfach, lecker und gesund essen: das kann ich!

Bei der Lebenshilfe Bremen gibt es ein neues Projekt.

Das Projekt heißt:

„Einfach, lecker und gesund essen: das kann ich!“.

Es geht dabei um **gesunde Ernährung**.

Das Projekt ist für Menschen

in den Wohneinrichtungen von der Lebenshilfe.

Die Bewohner sollen mehr

über gesunde Ernährung erfahren.

Zum Beispiel:

- Was ist gesundes Essen?
- Wie kocht man gesund?
- Wie kauft man gut und günstig im Supermarkt ein?

Die Betreuer unterstützen die Bewohner dabei.

Zum Beispiel bei der Auswahl von gesundem Essen, beim Einkauf von gesunden Zutaten oder beim gemeinsamen Kochen.

In dem Projekt gibt es auch eine Arbeits-Gruppe.

Die Arbeits-Gruppe heißt „Steuerungs-Gruppe“.

In der Steuerungs-Gruppe sind

Fachleute, Bewohner und Angehörige.

Sie entscheiden gemeinsam,

was im Projekt gemacht werden soll.

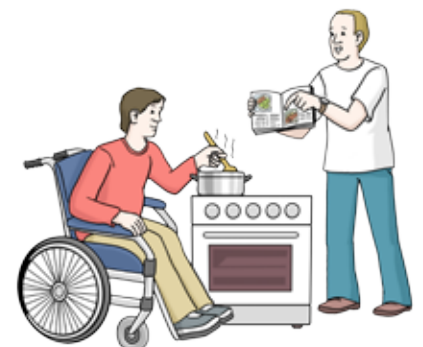
Das Projekt dauert insgesamt drei Jahre.

Sie haben Fragen zu gesunder Ernährung?

Iris Bunzendahl leitet das Projekt

und hilft Ihnen gerne weiter.

Schreiben Sie an: bunzendahl@lebenshilfe-bremen.de



Reihe: Freiwillige im Portrait

Lucy und ihr Engagement für die Lebenshilfe Bremen

Seit Anfang August 2020 wird der Walking-Treff am Werdersee durch die 25-jährige Lucy freiwillig unterstützt und begleitet. Dabei ist Lucy, die ab Oktober an der Hochschule für Künste studieren wird, keine Laiin im Bereich des freiwilligen Engagements. Während des Corona-Lockdowns half die motivierte Freiwillige in unterschiedlichen Bremer Engagements, wie etwa den Nachbarschaftshilfen, aus.

Nachdem sie ein autobiographisches Bilderbuch namens „Meine Ratte und ich“ fertiggestellt hatte, mit dem sie Andere motivieren möchte, beschloss sie, Menschen mit Behinderung zu unterstützen. „Ich wollte etwas Sinnvolles machen und nette Leute kennenlernen – die Welt einfach schöner gestalten“, beschreibt Lucy ihre Motivation. Über die Engagementbörse der Freiwilligenagentur ist sie auf den Walking-Treff der Lebenshilfe gestoßen und hat sich – der Corona-Pandemie zum Trotz – Anfang Juli bei der Freiwilligenkoordination gemeldet. Seitdem wagt sie wöchentlich jeden Mittwoch gemeinsam mit Nutzer*innen und weiteren Freiwilligen



Lucy (2.v.r) begleitet als Freiwillige unter anderem den Walking-Treff der Lebenshilfe am Bremer Werdersee.

ligen am Werdersee. „Ich kann die Kraft und Energie von ihnen sehen, damit wird auch mein Leben positiver“, sagt Lucy über ihr Tätigkeit. „Durch das Engagement habe ich einiges über Menschen mit Behinderung gelernt. Hauptsächlich wie sie leben, welche Vorstellungen vom Leben sie haben und welche kleinen Dinge im Leben sie glücklich machen. Aber auch welche Schwierigkeiten es noch gibt.“ Neben dem Walking-Treff möchte sich Lucy noch weitere Möglichkeiten des freiwilligen Engagements bei der Lebenshilfe anschauen, so zum Beispiel als Tandempartnerin in einer Wohneinrichtung oder in den Familienunterstützenden Diensten.

Freiwillige sind bei der Lebenshilfe Bremen herzlich willkommen!

Egal ob sie jung oder alt sind, viel oder wenig Zeit haben, noch zur Schule gehen, studieren, eine Ausbildung machen oder bereits im Ruhestand sind – wir versuchen für jede*n Freiwillige*n das passende Engagement zu finden. Ein langfristiges und regelmäßiges Engagement ist ebenso möglich wie ein kurzfristiger oder sporadischer Einsatz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einzige Voraussetzung ist, dass Sie offen im Umgang mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung sind. Gern können Sie Ihre persönlichen Talente einbringen. Wenn Sie gern malen, basteln oder musizieren, Theater spielen, vorlesen oder am Computer arbeiten, kochen, backen oder handwerklich begabt sind, versuchen wir eine für Sie passende Einsatzstelle zu finden. Sprechen Sie uns an!



Erkan Dan, Tel. 0421 387 77-54, dan@lebenshilfe-bremen.de

Auf Geht's! Unser Sonnenblumen-Projekt im Sommer 2020

Gegen die Langeweile im Lockdown

Junge Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Familien benötigen im Alltag besondere Unterstützung. Die Familienunterstützenden Dienste der Lebenshilfe Bremen bieten durch Freizeitangebote Teilhabechancen für Kinder und Jugendliche an sozialen und kulturellen Aktivitäten. Darüber hinaus wird den Familien eine Entlastung ermöglicht.

Als es ab März aufgrund der Corona-Pandemie zum Lockdown kam, konnten keine Aktionen mehr für die Kinder und Jugendlichen angeboten werden. Um dennoch den Kontakt zu den Familien zu halten und in der Zeit der Kontaktbeschränkung ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu ermöglichen, wurde das Sonnenblumen-Projekt ins Leben gerufen.

Die Idee: Die Kinder und Jugendlichen erhalten ein Paket mit Blumenerde, Topf und Samen und pflanzen zuhause eine Sonnenblume. Wöchentlich bekommen sie einen Brief mit Informationen und Aufgaben, die ihnen dabei helfen, die Sonnenblume zu pflegen und genau zu beobachten.

Sechs Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren beteiligten sich an dem Projekt und züch-



teten ihren ganz eigenen Sonnenschein. Bis Ende August wurden jeweils zehn Briefe verschickt.

Die Kinder und Jugendlichen sollten ihre Sonnenblume auch malen. Dabei sind wundervolle kleine Kunstwerke entstanden. Die Ergebnisse fanden wir so schön, dass wir sie gern der Öffentlichkeit präsentieren wollten. Also wurde kurzerhand eine kleine Ausstellung mit den Bildern ins Leben gerufen: Zunächst wurden die Sonnenblumen in Sparkassenfilialen in der Neustadt und in Horn gezeigt, im Januar sind sie dann im Bürgerhaus Vegesack zu sehen.



Malina Klencke und Finn Riethmüller von den Familienunterstützenden Diensten bei der Ausstellungseröffnung.

Das Glück dieser Erde...

Ein reittherapeutisches Angebot für Kinder und Jugendliche mit Pony Amely

Ebenfalls im Rahmen unserer Freizeitangebote der Familienunterstützenden Dienste durfte eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen das Pony Amely auf seinem Bauernhof in Langwedel besuchen. Streicheln, striegeln und... natürlich reiten!

Den jungen Menschen wurde die Möglichkeit geboten, den Kontakt zu Amely aufzunehmen, sich auf Bedürfnisse zu konzentrieren, Verantwortung zu übernehmen und Vertrauen zu genießen. Auch Dank der tollen Begleitung unserer ehrenamtlichen Helfer*innen haben die Kids einen fröhlichen Tag verbracht.

Jörg Sarbach hat den Ausflug fotografisch festgehalten - vielen Dank für diese tollen Bilder!

Dieses Projekt wurde ausgezeichnet beim Ideenwettbewerb "Bremen macht Helden" zur Kinder- und Jugendförderung der Sparkasse Bremen.



**Die Sparkasse
Bremen**



Malina Klencke, Tel. 0421 387 77-52, klencke@lebenshilfe-bremen.de







Reihe: Was macht das Büro für Leichte Sprache?

Das Büro für Leichte Sprache hat viele verschiedene Aufgaben.

Wir wollen diese Aufgaben erklären.

In diesem Teil geht es um: **Prüfen von Texten in Leichter Sprache.**

In den Regeln von Leichter Sprache steht:

**Ein Text ist nur in Leichter Sprache,
wenn Prüfer den Text geprüft haben.**

Darum arbeiten 2 Prüfer

im Büro für Leichte Sprache:

Detlef Erasmy und Oliver Pagel.



Prüfer sind Menschen, die Leichte Sprache brauchen.

Sie merken schnell, wenn ein Text zu schwierig ist.

Darum sind Prüfer Experten für Leichte Sprache.

Prüfer und Übersetzer müssen gut zusammenarbeiten.

Prüfer müssen sich bei der Arbeit wohlfühlen.

Sie sollen **keine** Angst haben,

wenn sie den Text **nicht** verstehen.

Prüfer müssen sich trauen zu sagen:

Das verstehe ich **nicht**.

Nur dann kann der Text besser werden.



Prüfen ist **keine** einfache Arbeit.

Darum machen neue Prüfer am besten einen Kurs.

In dem Kurs lernen sie zum Beispiel:

- Wie kann man Texte prüfen?
- Wie arbeitet man gut mit Übersetzern zusammen?

So läuft eine Text-Prüfung ab:

Prüfer lesen den Text in Leichter Sprache.

Sie streichen an, wenn sie Probleme mit dem Text haben.

Zum Beispiel:

- Ein Satz ist zu lang.
- Ein Wort ist unbekannt.
- Ein Bild passt **nicht** zum Text.

Vielleicht haben Prüfer auch eine Idee,
wie man den Text besser schreiben kann.



Dann redet der Übersetzer mit dem Prüfer über den Text.

Der Übersetzer stellt Fragen im Gespräch.

Zum Beispiel:

- Was bedeutet dieser Absatz für dich?
- Warum hast du dieses Wort angestrichen?

Das Gespräch mit dem Prüfer ist sehr wichtig.

Durch das Gespräch merkt der Übersetzer:

Es gibt noch ein paar Probleme mit dem Text.

Ich muss den Text noch leichter machen.

Und dann ändert der Übersetzer den Text.



Wir prüfen auch Texte in Leichter Sprache für andere.

Jeder kann uns einen Text in Leichter Sprache schicken.

Wir machen dann gerne ein Angebot für die Prüfung vom Text.

Sollen wir Ihren Text in Leichte Sprache prüfen lassen?

Dann schreiben Sie uns: leichte-sprache@lebenshilfe-bremen.de

Marion Klanke, Christian Glade und Björn Siefert helfen gerne weiter.



Im nächsten Teil geht es um: Bilder für Leichte Sprache.

Reihe: Unsere Häuser im Portrait

Die Wohngemeinschaft in der Osterholzer Landstraße

Wenn Sie in der Osterholzer Landstraße 24 auf einen Klingelknopf drücken, ist unter Umständen nichts zu hören. Technik kaputt? Nein, die meisten Klingeln in der Einrichtung, die aufgrund der Farbe der Fassade auch „gelbes Haus“ genannt wird, machen mit Lichtblitzen statt Tönen darauf aufmerksam, dass jemand zu Besuch kommen möchte. Denn im gelben Haus sind von 14 Bewohner*innen 12 gehörlos oder so schwerhörig, dass sie sich mit Gebärdensprache verständigen und stark visuell orientiert sind. Für alle, die in der Wohngemeinschaft in der Osterholzer Landstraße wohnen, arbeiten oder eine andere Rolle spielen, gibt es neben dem buchstäblichen Namen auch einen Gebärden-Namen. Zum Beispiel hat der Leiter des Fachbereichs Wohnen, Thomas Schnittka, als Gebärden-Namen "Schere" bekommen.

Auch die Entstehung des Hauses hängt mit der Gehörlosigkeit zusammen: Die meisten Bewohner*innen



kennen sich schon aus dem Kindergarten bzw. der Schule für Gehörlose in der Marcusallee. Darüber kamen auch die Eltern in Kontakt, die sich später dafür einsetzten, dass es für ihre mittlerweile erwachsenen Töchter und Söhne eine spezielle Wohnmöglichkeit



geben sollte. Mit diesem Anliegen traten sie an die Lebenshilfe heran, und 1999 konnte das Haus im Bremer Stadtteil Osterholz verwirklicht werden. Es ist bis heute die einzige Einrichtung mit einer rund-um-die-Uhr Betreuung für gehörlose Menschen mit einer geistigen Behinderung in Bremen.

2008 wurde die Einrichtung als erste bei der Lebenshilfe in ein Apartmenthaus umgebaut. Heute gibt es zwei Zweier-, ein Vierer- und ein Sechser-Apartment. Ausgelöst wurde diese Entwicklung durch den Entschluss einer Bewohnerin, in eine eigene Wohnung ziehen zu wollen. Die Betreuer*innen setzten den Wunsch in die Tat um und gründeten auf diesem Weg das Betreute Wohnen im Bremer Osten. Das leer stehende Zimmer wurde anschließend von der Lebenshilfe für den Umbau genutzt. Etwas später wurde noch das Nachbarhaus von der Lebenshilfe übernommen, um dort ebenfalls ein Betreutes Wohnen und ein zugehöriges Büro zu ermöglichen. Die Bewohner*innen des gelben Hauses wünschten sich eine blaue Wandfarbe für das neue Gebäude, weshalb diese Einrichtung heute - logisch - auch unter dem Namen "blaues Haus" bekannt ist.

In der Wohngemeinschaft in der Osterholzer Landstraße wird überwiegend in Gebärdensprache kommuniziert. Diese Sprache hat den Vorteil, dass sie auch

über größere Entfernungen hinweg oder bei lauter Musik funktioniert. Wenn jedoch beide Hände schon im Einsatz sind - etwa bei Pflegetätigkeiten oder beim Kochen - müssen Erklärungen zu diesen Tätigkeiten davor oder danach erfolgen. Dies bedeutet besondere Herausforderungen für die Betreuungskräfte. Zusätzlich muss in vielen Situationen gedolmetscht werden, etwa bei der Begleitung von Bewohner*innen zu Veranstaltungen oder auch zwischen Bewohner*innen, die sehr verschiedene Sprachniveaus haben. An dieser Stelle soll noch einmal erwähnt werden, dass Gebärdensprache eine vollständige Sprache mit eigener Grammatik und Redewendungen ist.

In der Wohngemeinschaft ist für gewöhnlich einiges los: Montags geht es zum Uni-Sport, mittwochs ist Gebärdenkurs für Bewohner*innen und am Donnerstag kreativer Abend, freitags gehen die Bewohner*innen, die nicht verkehrssicher sind, nach der Arbeit einkaufen, samstags ist Kaffeetrinken angesagt und jeden Sonntag gibt es das Gruppengespräch für alle im Kellerraum, wo auch die beliebten Partys auf einem spe-

ziellen Holzboden stattfinden, der die Schwingungen überträgt, sodass alle die Musik wahrnehmen können. Leider hat Corona auch im gelben Haus zu einschneidenden Veränderungen geführt. Alle oben genannten Aktivitäten finden zurzeit nicht mehr oder nur eingeschränkt statt. Besuche sind rar geworden in der Osterholzer Landstraße, wo vorher viele Leute ein- und ausgingen. Die Angehörigen werden jetzt per Videoanruf kontaktiert - was in der Corona-Anfangszeit bei einem Bewohner zu der bangen Frage geführt hat: "Meine Mutter kommt nicht mehr, stattdessen erscheint sie auf dem Handy-Bildschirm - hat jemand meine Mama in dieses Gerät gezaubert?"

Und auch die Maskenpflicht hat Einzug gehalten, die jedoch im gelben Haus einige Besonderheiten mit sich bringt: Hier tragen die meisten Betreuungskräfte durchsichtige Schutzvisiere. Und zwar deshalb, weil die Mimik eine wichtige Rolle bei der Gebärdensprache spielt. Außerdem kann man sich auf diesem Weg zumindest weiterhin anlächeln.





Sport bei der Lebenshilfe Bremen

In den letzten Monaten war wieder einiges los.

Viele Sportler bei der Lebenshilfe waren aktiv.

Einige waren auf Platz 11 am Weserstadion und haben beim **Deutschen Sportabzeichen** mitgemacht.

Es gab sogar einige neue Best-Leistungen.

Andere Sportler von der **Boccia-Gruppe** waren bei einem Turnier in der Halle vom ATS Buntentor.

Ein Höhe-Punkt war der "**Lauf und Walk zur Venus**" von der Bremer Krebsgesellschaft.

Viele Menschen von unserer **Walking-Gruppe** waren dabei.

Zusammen waren Sie 144 Kilometer unterwegs.

Eine tolle Leistung für einen guten Zweck!

Infos zum Sport bei der Lebenshilfe gibt es bei:

Sabine Schmieder, Telefon 0160 533 67 21





Impressum

Herausgeber: 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.)

Autoren: Iris Bunzendahl, Erkan Dan, Sabine de Martin, Daniel Hörmann, Marion Klanke, Leif Peters

Gestaltung: Lebenshilfe Bremen e.V.

Druck: Geffken & Köllner, Bremen

Verteilung: Lebenshilfe Bremen e.V. an seine Mitglieder und InteressentInnen

Bildnachweis: Titelbild: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Jörg Sarbach | Seiten 5/6/7/10/11/16/17/18/19: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Daniel Hörmann, Leif Peters, Sabine Schmieder | Seiten 3/8/12/13: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Jörg Sarbach | Seite 16 (Karte): © Lebenshilfe Bremen e.V. / Werbeagentur Schneider

Abbildungen / Logo Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. / Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013-2020



www.lebenshilfe-bremen.de