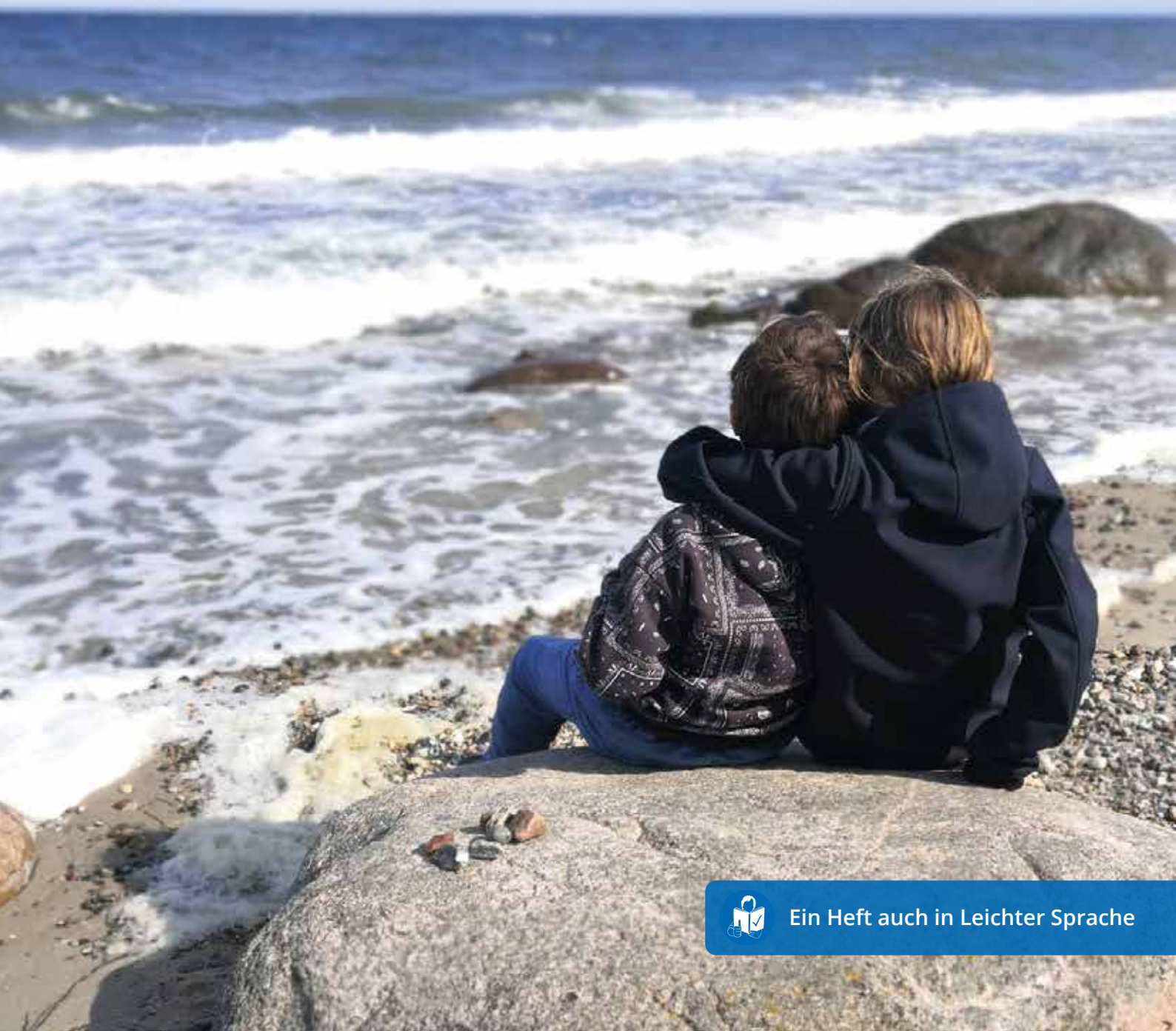


in puncto

Lebenshilfe



Ein Heft auch in Leichter Sprache

Klar machen zum Ankern! - Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- » Inklusive Hausgemeinschaft: Einzug in die Vegesacker Heerstraße
- » Gastartikel: Hibbelmors und die ganz alltägliche Inklusion
- » Das Büro für Leichte Sprache bietet Kurse an
- » Bremer Athlet*innen für Weltspiele nominiert



Lebenshilfe
Bremen

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,*

bereits mehrmals haben wir in den vergangenen Ausgaben der *in puncto Lebenshilfe* über unser neuestes Wohnprojekt in der Vegesacker Heerstraße berichtet, beginnend mit dem Abriss des alten Gebäudes über den Bau bis hin zu unseren Plänen, wie das neue Haus mit Leben gefüllt werden soll.

Ich freue mich sehr, dass wir nun – nach einigen der Pandemie geschuldeten Verzögerungen – die Fertigstellung verkünden können. Ab sofort sticht den Passant*innen bei der Hausnummer 151 eine rote Holzfassade ins Auge. Und wer das Haus besucht, findet im Innenbereich ein helles, freundliches Ambiente mit breiten Fluren und viel Platz für gemeinsame Aktivitäten vor. Der Neubau wurde so konzipiert, dass den künftigen Bewohner*innen ein Höchstmaß an Selbstbestimmung und Miteinander ermöglicht wird und sie selbstständig in ihren eigenen, voll ausgestatteten Apartments leben.

Bereits Anfang November konnten die Bewohner*innen aus unserem in die Jahre gekommenen Haus in der Fresenbergstraße im Stadtteil Blumenthal umziehen und feierlich ihre neuen Schlüssel entgegennehmen. Was uns als Vorstand besonders freut: Ergänzt wird die neue Gemeinschaft in dem Apartmenthaus um einige frei vermietete Wohnungen. Damit wollen wir es ermöglichen, dass die Menschen, die von der Lebenshilfe begleitet und betreut werden, nachbarschaftlich Seite an Seite mit aufgeschlossenen Menschen ohne Unterstützungsbedarf leben können. Wir wünschen uns gelebte Inklusion und werden mit Interesse verfolgen, wie sich die Teilhabe *für* die und *mit* den Bewohner*innen der Vegesacker Heerstraße entwickeln wird.

Inklusion steht auch im Mittelpunkt eines Gastbeitrags dieser Ausgabe der *in puncto Lebenshilfe*. Nicole Wrede, Mutter eines zehnjährigen Sohnes mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung, gibt interessante



und teils auch persönliche Einblicke in ihr inklusives Familienleben und die damit verbundenen täglichen Herausforderungen. Herausforderungen, die sicher alle Eltern von Kindern mit einer Behinderung nachvollziehen können und zum Teil ebenfalls erlebt haben. Nicole Wrede greift bei ihren Schilderungen dabei vor allem immer wieder selbst gefundene, erschaffene oder erlernte Hilfsmittel auf, die der Familie helfen, ihren Alltag zu meistern. Wer mehr über die ganz eigenen Herausforderungen und Hilfsmittel der Familie erfahren möchte, dem lege ich einen Besuch auf ihrem Blog „hibbelmors.de“ ans Herz.

Zuletzt möchte ich im Namen des Vorstands noch den Special Olympics-Athlet*innen aus dem Kreise der Lebenshilfe gratulieren: Mittlerweile stehen die Nominierungen für die Weltspiele 2023 fest und nach den herausragenden Leistungen bei den diesjährigen Nationalen Spielen in Berlin haben es vier Bremer Athletinnen in die sechsköpfige deutsche Frauen-Boccia-Mannschaft geschafft. Für diejenigen, die leider nicht dabei sein können, war es denkbar knapp. Allen Sportler*innen gebührt unsere Anerkennung!

Nun wünsche ich Ihnen eine angenehme Lektüre der Neuigkeiten rund um die Lebenshilfe Bremen und zu guter Letzt wie immer das Wichtigste:

Bleiben Sie gesund!

Ihre Katrin Behruzi

Vorsitzende des Vorstands der Lebenshilfe Bremen e.V.

4 Aus dem Verein

- » Azubis bei der Lebenshilfe Bremen
- » Betriebsversammlung
- » Sommerdank für Ehrenamtliche
- » Mit dem neuen Reisekatalog auf der Messe
- » Treffen der Frauenbeauftragten
- » Neue Lichtsäule für die Weserkinder

7 Aus dem Leben

- » Hibbelmors und die alltägliche Inklusion

10 Büro für Leichte Sprache

- » Unsere Kurse für Leichte Sprache
- » Erlebnisbericht in Leichter Sprache
- » Rezept: Sesam-Kartoffeln vom Blech

16 Wohnen

- » Einzug in die Vegesacker Heerstraße

18 Sport

- » Special Olympics: Zu den Weltspielen

19 Impressum



2022 sind wieder viele Nutzer*innen mit Lebenshilfe Tours Bremen verreist und haben Erinnerungen geschaffen, die für immer bleiben - wie hier beim Deichbrand Festival. Wir freuen uns immer über Reiselustige, die als ehrenamtliche Begleitung mit auf Reisen kommen wollen.

Glückwunsch und Willkommen!



Juhuu, geschafft! Wir gratulieren den Absolventinnen des Azubi-Jahrgangs 2019, die ihre Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin bei der Lebenshilfe Bremen erfolgreich abgeschlossen haben. Das ist natürlich ein Grund zum Feiern! Dass alle Acht sich entschieden haben, als junge Fachkräfte bei der Lebenshilfe Bremen zu bleiben und so das Leben der Menschen in den Wohneinrichtungen zu bereichern, freut uns natürlich besonders. Wer mag schon Abschiede? Wir sagen lieber erneut: Willkommen!

Mit einem ebenso herzlichen "Willkommen!" begrüßen wir außerdem alle neuen Azubis, die in diesem Jahr bei der Lebenshilfe Bremen angefangen haben.



Betriebsversammlung



Nach fast drei Jahren coronabedingter Pause hat dieses Jahr am 13. September erstmals wieder eine Betriebsversammlung mit rund 200 Kolleg*innen aus allen Bereichen stattgefunden. Dank des umsichtigen Umgangs mit den Maßnahmen zum Gesundheitsschutz durch die Teilnehmenden konnten Ansteckungen vermieden werden. Zentrales Thema der Betriebsversammlung war die Gesundheit der Mitarbeiter*innen insbesondere im Bereich Betreuung und Begleitung, die der Lebenshilfe nicht erst seit Corona besonders am Herzen liegt. Neben einem Bericht sowohl des Betriebsrates als auch der Geschäftsführung wurde eine freiwillige Evaluation zur psychischen Gesundheit der Kolleg*innen vorgenommen. Diese hat zum Zweck, Belastungsschwerpunkte besser zu verstehen und diesen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements entgegenwirken zu können. Zudem haben Referentinnen der Berufsgenossenschaft BGW und der Dienstleistungsgewerkschaft ver.di über stressbedingte Belastungen und deren Präventionsmöglichkeiten aufgeklärt bzw. zu Tarifsystem und Gesundheitsschutz vorgetragen.



Hans-Peter Keck, Geschäftsführer der Lebenshilfe Bremen, bei der Betriebsversammlung

Sommerdank für Ehrenamtliche



Viele Angebote der Lebenshilfe Bremen sind von dem ehrenamtlichen Engagement unserer Freiwilligen geprägt. Sie ermöglichen Menschen mit Behinderung mehr Selbstbestimmung und verhelfen Ihnen zu gleichberechtigter Teilhabe. Dabei sammeln sie oft unvergessliche gemeinsame Erlebnisse und verbringen viele schöne Momente miteinander. Dieser Einsatz verdient Anerkennung und so hat das Team der Familienunterstützenden Dienste (FUD) für die vielen Ehrenamtlichen und Engagierten auf unseren Reisen, bei unseren Freizeitangeboten und in der individuellen Begleitung ein kleines Sommerfest organisiert, um sich einfach mal für das starke Engagement zu bedanken.



Mit dem neuen Reisekatalog auf der ReiseLust



Der kürzeste Tag des Jahres kommt immer dichter und ab und zu regt sich bei einigen schon jetzt die Sehnsucht nach dem nächsten Sommerurlaub. Manche lockt es in ferne Länder, um spannende Kulturen kennenzulernen, andere werden eher von Möwengeschrei und Fischbrötchen in den Entspannungsmodus versetzt. Nutzen Sie doch die dunklen Nachmittage, um mit unserem neuen Reisekatalog die Vorfreude zu steigern. Lebenshilfe Tours Bremen bietet auch im kommenden Jahr wieder eine Vielzahl an Reisen an. Natur oder Stadt; Erlebnis-, Entspannungsreise, Konzertbesuch; ob nah oder fern; für Jung und Alt - es ist für alle Reiselustigen das Richtige dabei.

Am ersten Novemberwochenende war Lebenshilfe Tours Bremen mit einem Messestand bei der Reiselust in der Bremer Stadthalle vertreten. Alle die eine Reise buchen oder als ehrenamtliche Begleitung unser Team unterstützen wollen, konnten sich hier informieren und einen Katalog mitnehmen. Diesen finden Sie wie immer auch auf unserer Website. Sie haben die Messe verpasst? Das macht nichts. Finja und Vivienne von LH Tours Bremen helfen unter tours@lebenshilfe-bremen.de gerne bei allen Fragen.



Vernetzungstreffen der Frauenbeauftragten



Vom 31. August bis 2. September hat das große Vernetzungstreffen der Frauenbeauftragten in Werkstätten und Wohneinrichtungen stattgefunden. Es haben sich etwa 100 aktive Frauenbeauftragte und Unterstützerinnen vor Ort in Bad Hersfeld getroffen, weitere 75 nahmen aus der Ferne per Videokonferenz teil.

Drei Tage in Folge wurden wichtige Themen diskutiert und Ideen erörtert, wie beispielsweise "die Vernetzung in den Bundesländern und bundesweit", "Mitgliederversammlung" oder "Frauenbeauftragte in Wohneinrichtungen". Die Lebenshilfe wurde durch die drei Frauenbeauftragten Elke Rauschenberg, Anika Huskamp und Heidi Wilkens (v. l. n. r.) vertreten. Petra Schneider (1. v. l.) von der Lebenshilfe, war als Unterstützerin der Frauenbeauftragten auch mit vor Ort und hat uns von der Veranstaltung berichtet: "Es war anstrengend, aber wir hatten auch viel Spaß, gute Gespräche und neue Ideen für unsere Arbeit."



Neue Lichtsäule für die Weserkinder



Es ist immer ein freudiges Ereignis, wenn die Lebenshilfe Bremen aufgrund einer Spende tolle Neuerungen zugunsten der Nutzer*innen unserer Angebote bereitstellen kann.

Dieses Mal können wir über ein ganz besonders schönes Stück berichten, mit dem die Heiman-Stiftung unseren Weserkindern eine Freude bereitet hat. Wie auf dem bei der Spendenübergabe entstandenen Bild zu sehen, schmückt nun eine therapeutische Lichtsäule den Gruppenraum der Kita in Gröpelingen. Die Luftblasen und Fische, die in ihr auf- und niedersteigen, erzeugen eine beruhigende Stimmung. So gibt die Säule insbesondere den Kleinsten als wichtiges Wiedererkennungsmerkmal Halt und Stabilität, wenn sie lernen, die ersten Schritte ohne die Eltern zu meistern. Wir bedanken uns - auch im Namen des Kita-Teams - bei Manfred Kröger und der Heiman-Stiftung für diese Spende!



Hibbelmors und die ganz alltägliche Inklusion

von Nicole Wrede



Inklusives Familienleben ist anders. Das muss ich hier eigentlich nicht erzählen. Und doch tue ich es. Ich finde es nämlich wichtig, die Herausforderungen bei der Begleitung und Pflege eines behinderten Kindes offen zu kommunizieren. Ich glaube, solche Einblicke ins Private bringen ...

- mehr Verständnis für die Situation pflegender Eltern in einer Gesellschaft, die hauptsächlich auf Regelkinder schaut.
- Anderen pflegenden Eltern das Gefühl, nicht allein zu sein mit den Herausforderungen, die ihre Rolle mit sich bringt.

Unsere inklusive Familie

Wir haben zehnjährige Zwillinge. Ein behinderter Junge und ein nicht-behindertes Mädchen. Unser Sohn ist körperlich und geistig beeinträchtigt, hat den GdB 100 und einen Pflegegrad 4. Er hat keine Diagnose. Nach 3 fehlgeschlagenen Versuchen haben wir uns damit abgefunden, dass wir keinen Namen für seine Beeinträchtigung haben.

Ich nenne unseren Sohn Hibbelmors. Das ist Bremer Platt und bedeutet „unruhiges Kind“. Genau das ist er nämlich: ein Kind, das schlecht bei einer Sache bleiben kann, für den Reize immer stärker sind als Regeln, der am liebsten alles Mögliche und Unmögliche entdeckt und ausprobiert.

Seine Zwillingsschwester ist seine beste Lehrerin. Der Hibbelmors macht nach, was sie vormacht, sucht ihre Nähe und schafft mit ihrer Hilfe vieles. Aber er setzt ihr mittlerweile auch Grenzen: Obschon er bis auf „Mama“ kein Wort spricht, erhebt er seine Stimme laut, wenn sie in seinen Augen etwas falsch macht.

Geschwister von Behinderten werden manchmal als „Schattenkinder“ bezeichnet. Ja, es ist eine Herausforderung, neben der Pflege genügend Zeit für unsere Tochter zu finden. Ja, sie ist manchmal frustriert, wenn sie Pflichten übernehmen muss und der Hibbelmors vieles nicht tun muss, einfach weil er es nicht kann. Nein, sie steht nicht im Schatten. Höchstens mal, wenn sie ganz akut etwas will und der Hibbelmors gerade versorgt wird. Aber welches Kind bekommt immer alles sofort, was es braucht?



Der Hibbelmors geht in die vierte Klasse einer inklusiven Grundschule. Auch, wenn es immer mal wieder zu personellen Engpässen kommt, ist er hier gut aufgehoben. Er mag das Klassenteam und seine Mitschüler*innen sehr. Er gehört ohne Frage zur

Klassengemeinschaft dazu. Letztens hat er auf der Klassenfahrt mit zwei anderen (nicht-behinderten) Jungs auf dem Zimmer geschlafen. War für alle selbstverständlich!

Unser Motto: Finden, was wirklich hilft

Der Begriff Hilfsmittel ist fast jedem bekannt, der pflegt. Normalerweise stehen Hilfsmittel in einem Katalog und haben eine Nummer. Ein Rollstuhl, ein Therapie-Dreirad, ein Walker oder ein Pflegebett etwa. Auch von solchen Hilfsmitteln profitieren wir. Der Hibbelmors hat zum Beispiel gerade ein Laufrad bekommen, das seiner Größe entspricht. Aber wir haben auch ganz andere Hilfsmittel, die unseren Alltag leichter machen, unsere Kinder und uns zufriedener machen oder auch mal Auszeiten ermöglichen. Die Pflegekasse hat mit ihnen nichts zu tun. Dazu zählen Gegenstände genauso wie Rituale und sogar Haltungen. Drei stelle ich hier vor ...

Hilfsmittel 1: Geliebtes Tandem

Mein Liebster und ich sind vor den Kindern nur Fahrrad gefahren. Zwar haben wir uns ein Auto angeschafft, als die Zwillinge geboren wurden, aber im Herzen sind wir dem Radeln treu geblieben. Die beste Anschaffung, die leider niemand mitfinanziert hat,

war deshalb ein Tandem, bei dem der Hibbelmors vorn sitzt. So haben wir ihn im Blick, können mit ihm kommunizieren und eventuelle Schwierigkeiten gleich erkennen. Das Tandem hat einen Motor, weshalb wir es auch für weite Strecken nutzen können und auch dann, wenn unser Sohn erwachsen ist. Mit dem Tandem sind wir wieder – nun eine inklusive – Fahrradfamilie.

Hilfsmittel 2: Zusammen Gebärden lernen

Der Hibbelmors versteht zwar viel, spricht aber nicht. Er hat ein paar mit Bedeutung belegte Laute und kann so „Ja“ und „Nein“, seine Schwester, Papa, Mama und eine Tante benennen. Aber er braucht eine Alternative zur Lautsprache. Er nutzt einen Talker, Gebärden sind jedoch in der Alltagskommunikation hilfreicher. Also haben wir Eltern uns mit Büchern und vor allem mit einer Gebärden-Lern-App Gebärden beigebracht. So können wir sie an den Hibbelmors weitergeben. Mittlerweile beherrscht er über 200 Gebärden. Das ist viel zu wenig, um all das auszudrücken, was er in seinem Kopf und Herzen bewegt – ich sehe manchmal, wie er um Gebärden ringt, aber keine passende findet. Aber wir bleiben am Ball. Gerade haben wir einen Hausgebärdensprachkurs beantragt. Drückt uns die Daumen!



Hilfsmittel 3: Fünfe gerade sein lassen

Eigentlich bin ich ein Mensch, der gern plant, es gern ordentlich hat, oft versucht, Aufgaben bestmöglich zu erledigen. Nun habe ich vor 10 Jahren die größte Aufgabe meines Lebens übertragen bekommen. Diese Aufgabe braucht Planung, braucht Ordnung und auch die Motivation, den besten Weg zu finden. Aber sie braucht auch Gelassenheit, Fehlertoleranz und Akzeptanz von spontanen Änderungen. An dieses Hilfsmittel muss ich mich immer wieder erinnern, denn es geht um meine Haltung: Es nicht allen recht machen. Nicht auf das schauen, was Norm ist in

unserer leistungsorientierten Gesellschaft. Planen, aber nicht zu detailliert planen, weil es mit dem Hibbelmors sowieso anders kommt. Engagement – auch für Inklusion – nur in dem Rahmen, der mich nicht überlastet. Durch unseren Sohn habe ich gelernt, mehr im Hier und Jetzt zu sein. Da ist er mir jeden Tag ein guter Lehrer.

Nun ist bald tatsächlich schon wieder Weihnachten. Der Hibbelmors liebt es. So sehr, dass er Weihnachtslieder auch im Hochsommer hören will. In diesem Sinne: Fröhliche und gesunde Weihnacht für Sie und Ihre Familie!



Allen, die mehr über den Hibbelmors und die Herausforderungen als inklusive Familie sowie ihre ganz eigenen Hilfsmittel erfahren möchten, empfehlen wir einen Besuch auf dem Instagram Kanal von Nicole Wrede.



www.instagram.com/hibbelmors_inklusive

Hibbelmors, de
[ˈhibl̩mɔʁs] Substantiv, auch: Hibbelmoors
o. Hibbelmaars,
Plural: de Hibbelmorsen, auch: Hibbelmoorsen
o. Hibbelmaarsen, unruhige Person (zumeist bei Kindern eingesetzt)



Unsere Kurse für Leichte Sprache

Unser Büro für Leichte Sprache macht auch im Jahr 2023 wieder verschiedene Kurse:

Die Einführung: 2 Tage im Internet

Hier lernen Sie die wichtigsten Infos über Leichte Sprache. Und Sie machen kleine Übungen zum Übersetzen.

Der Praxisworkshop für Fortgeschrittene: 2 Tage in Bremen

Der Kurs ist für alle, die schon mit Leichter Sprache arbeiten. Sie bekommen noch mehr Infos und arbeiten mit einer Prüfperson zusammen.

Der Kompaktkurs: 5 Tage im Internet

Der Kurs ist für alle, die schnell viel lernen wollen. Sie bekommen viele Infos über Leichte Sprache und über die Arbeit als Übersetzer. Und Sie machen Übungen. Wir machen 2 Kompaktkurse.



Die Modulare Fortbildung: 4-mal 2 Tage im Internet

Zwischen den 4 Teilen machen Sie Hausaufgaben. Sie bekommen sehr viele Infos über Leichte Sprache und über die Arbeit als Übersetzer. Sie machen viele Übungen und Sie arbeiten an einem eigenen Text. Wir machen 2 Modulare Fortbildungen.

Mehr Infos zu den Kursen finden Sie in unserem Katalog:

PDF: <https://leichte-sprache.de/download/3214/>

Haben Sie Fragen oder wollen Sie sich anmelden?

Dann melden Sie sich bei: kuehlechner@lebenshilfe-bremen.de

Wollen Sie noch mehr über die Einführung wissen?

Auf der nächsten Seite steht ein Bericht von einer Mitarbeiterin aus der Lebenshilfe Bremen.



Leichte Sprache ist schwer

Ein Erlebnisbericht in Leichter Sprache

von Malin Rausch

Deutsch ist eine schwere Sprache.

Ich habe viele Jahre an einer Universität studiert. Eine Universität ist wie eine Schule. Erwachsene können dort lernen und forschen. Die Abkürzung für Universität ist Uni. Ich habe an der Uni Germanistik studiert. Germanistik ist eine Wissenschaft. In der Germanistik erforschen Menschen die deutsche Sprache. Die deutsche Sprache ist sehr kompliziert. Es gibt sehr viele Regeln. Und es gibt sehr viele Ausnahmen. Die Lehrer an der Uni heißen Professoren oder Dozenten. Viele Professoren benutzen sehr schwere Sprache. Professoren zeigen so, dass sie sehr viel wissen. Diese schwere Sprache heißt auch Fach-Sprache. Ich musste lernen, Fach-Sprache zu verstehen. Ich musste auch lernen, selber Fach-Sprache zu benutzen. Mit der Zeit habe ich mich daran gewöhnt.



Meine Arbeit bei der Lebenshilfe

Jetzt arbeite ich bei der Lebenshilfe Bremen. In meiner Arbeit schreibe ich viel.

Zum Beispiel:

- Artikel in der in puncto
- Beiträge im Internet
- Briefe

Diese Texte sollen alle Menschen verstehen. Darum wollte ich die Texte in Leichter Sprache schreiben. Aber ich konnte nur schwere Sprache schreiben.





Leichte Sprache war für mich schwer.
Darum habe ich bei einem Kurs für Leichte Sprache mitgemacht.

Kurse für Leichte Sprache

Das Büro für Leichte Sprache hat den Kurs gemacht.
Der Kurs heißt:

Die Einführung: 2 Tage im Internet.

Wir waren etwa 20 Teilnehmer.

Wegen Corona war der Kurs im Internet.

Wir haben uns in einer Video-Konferenz getroffen.

So konnten wir uns trotzdem sehen und hören.

In dem Kurs habe ich die wichtigsten Infos über Leichte Sprache gelernt.

Menschen aus vielen Berufen waren dabei.

Sie alle schreiben in ihrer Arbeit Texte für andere Menschen.

Den Teilnehmern ist Inklusion sehr wichtig.

Die Teilnehmer wollen Leichte Sprache lernen.

Dann können mehr Menschen ihre Texte lesen.



Es gibt viele Regeln für Leichte Sprache.

Die Regeln habe ich in dem Kurs gelernt.

Die Regeln kennen, ist zu wenig.

Man muss sie auch anwenden können.

Das konnten wir im Kurs üben.

Die Übungen haben wir alleine und zusammen gemacht.

Die Gruppen-Arbeit hat viel Spaß gemacht.

Wir haben uns gegenseitig geholfen und viel gelacht.



Regeln	
1.	— — — —
2.	— — — —
3.	— — — —

Ein Beispiel aus dem Kurs

Eine Übung ging so:

Jeder Teilnehmer hat ein Sprich-Wort bekommen.

Ein Sprich-Wort ist ein bestimmter Satz.

Der Satz enthält kurz und knapp eine wichtige Aussage.

Sprich-Wörter sind meistens sehr alt

und schwer zu verstehen.

Aber viele Sprich-Wörter sind sehr bekannt.



Was haben wir im Kurs mit den Sprich-Wörtern gemacht?

Wir haben den anderen Teilnehmern das Sprich-Wort erklärt.

Wir durften dabei nur Leichte Sprache sprechen.

Die Wörter aus dem Sprich-Wort waren verboten.

Wir mussten andere Wörter benutzen.

Die anderen Teilnehmer sollten das Sprich-Wort erraten.

Ein Sprich-Wort ist zum Beispiel:

Der Ton macht die Musik.

Die Bedeutung von diesem Sprich-Wort ist:

Es ist wichtig, wie du mit anderen Menschen sprichst.

Es macht einen Unterschied,

ob du nett oder unfreundlich sprichst.

Du kannst mit einer unfreundlichen Stimme sprechen.

Dann kann es sein, dass die andere Person unfreundlich antwortet.

Willst du, dass andere nett mit dir sprechen?

Dann solltest du auch nett mit anderen reden.



Mund, Augen, Ohren

Leichte Sprache kann man sprechen und schreiben.

Bilder sind in Texten in Leichter Sprache auch wichtig.

Die Leser können den Text mit Bildern besser verstehen.

Im Kurs habe ich in Leichter Sprache sprechen und schreiben gelernt.

Ich habe auch gelernt, welche Bilder gut sind.

Mein Wunsch

Hoffentlich können jetzt viel mehr Menschen meine Texte lesen.

Inklusion interessiert viele Menschen.

Viele wünschen sich Teilhabe für alle Menschen.

Das heißt:

Menschen können überall dabei sein und mitmachen.

Darum lernen immer mehr Menschen Leichte Sprache.

Wenn viele Menschen Leichte Sprache können,

gibt es mehr Texte in Leichter Sprache.

Dafür gibt es die Kurse für Leichte Sprache.

Ich freue mich, wenn ganz viele Menschen die Kurse besuchen.





Arbeitszeit
45 Minuten

Sesam-Kartoffeln vom Blech mit Kräuter-Quark

Dieses Zubehör brauchen Sie:

- eine Knoblauch-Pressse
- einen Kartoffel-Schäler
- ein Küchen-Messer
- einen Teelöffel
- einen Küchen-Pinsel
- eine Schale
- einen Teller
- ein Küchen-Brett
- ein Back-Blech
- Back-Papier



Diese Zutaten brauchen Sie:

- zwei Stängel Petersilie
- vier Stängel Schnittlauch
- eine kleine Zehe Knoblauch
- 300 g Kartoffeln
- zwei Esslöffel Sesam-Samen
- 100 g Quark
- ein Esslöffel Oliven-Öl
- Salz
- Pfeffer



Es geht los:



1 Die Kartoffeln schälen und waschen.



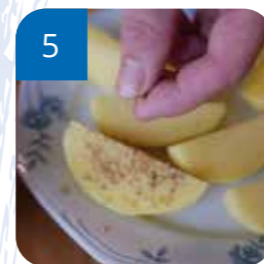
2 Die Kartoffeln in vier lange Streifen schneiden.



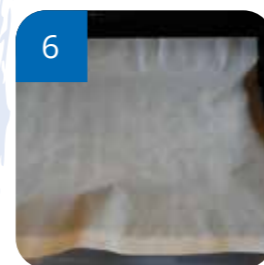
3 Die Kartoffel-Spalten salzen.



4 Die Kartoffel-Spalten mit dem Oliven-Öl bestreichen.



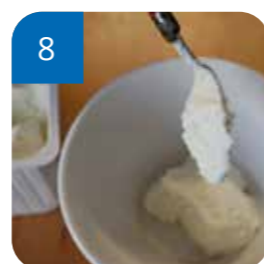
5 Die Sesam-Samen auf die Kartoffel-Spalten geben.



6 Das Back-Papier auf das Back-Blech legen. Die Kartoffel-Spalten darauf legen.



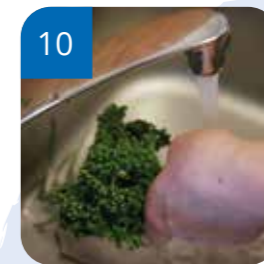
7 Die Kartoffel-Spalten bei 200 Grad im Backofen 35 Minuten lang backen.



8 Den Quark in eine Schüssel geben.



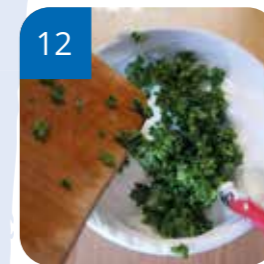
9 Einen Teelöffel Oliven-Öl in den Quark geben. Dann gut umrühren.



10 Die Petersilie und den Schnittlauch gut abwaschen.



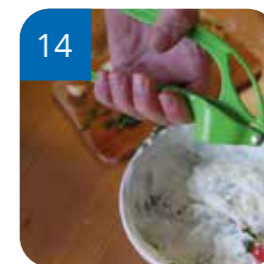
11 Die Petersilie und den Schnittlauch in feine Stücke schneiden.



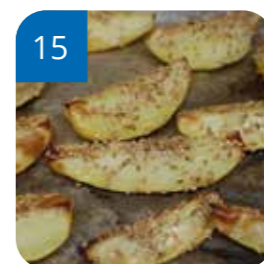
12 Die Petersilie und den Schnittlauch in die Schüssel mit dem Quark geben.



13 Die Knoblauch-Zehe schälen.



14 Mit der Knoblauch-Pressse die Knoblauch-Zehe klein machen und in den Quark rühren.



15 Nach den 35 Minuten: Wenn die Kartoffel-Spalten braun sind, sind sie fertig.



Unser Tipp:

Überraschen Sie Ihre Gäste doch mal mit bunten Kartoffeln.

Einzug in die Vegesacker Heerstraße

Startschuss für inklusive Hausgemeinschaft

Keine Toilettenhäuschen oder Bauzäune versperren fortan mehr den Blick auf das große rote Haus mit den vier spitzen Giebeln, die wie eine Krone die drei Stockwerke schmücken. Es herrscht große Freude über die Fertigstellung des neuen Apartmenthauses in der Vegesacker Heerstraße 151. Am 3. November sind die ersten Bewohner*innen mit Sack und Pack eingezogen. Trotz der Corona-Krise mit vielen Einschränkungen und Herausforderungen konnten die letzten Arbeiten schließlich doch noch rechtzeitig abgeschlossen werden. Alle intensiven Vorbereitungen haben sich gelohnt, denn der Umzug in die neuen Räumlichkeiten erfolgte bei herrlichem Wetter und guter Stimmung.

Wie in vergangenen Ausgaben bereits berichtet, stellt das neue Apartmenthaus einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Inklusion in Bremen dar. Die Planung und der Bau des Objekts sind ein Herzensprojekt und waren zugleich eine Herausforderung für die Lebenshilfe Bremen. Dass sich auch noch eine Pandemie in das Geschehen einmischen würde, hat sich als zusätzliche



Das alte Haus in der Fresenbergstraße...



... und der Neubau in der Vegesacker Heerstraße.



Hürde herausgestellt, mit der wohl niemand gerechnet hätte. Diese Zeit hat allen Beteiligten viel abverlangt, umso größer ist die Freude darüber, dass die Bauphase jetzt abgeschlossen ist und dem Start des inklusiven Wohnprojekts nichts mehr im Weg steht.

Am Tag des Einzugs haben die Bewohner*innen das in die Jahre gekommene Haus in der Fresenbergstraße 21 verlassen und ihr neues Zuhause "geentert". Wenn der Abschied von dem bisherigen Zuhause in der Fresenbergstraße auch die ein oder andere Träne hervorgerufen haben mag, so sind doch alle überglücklich in den neuen Räumlichkeiten angekommen.

Das Haus umfasst 21 helle Einzelapartments auf insgesamt drei Etagen. Davon wurden acht bereits von den Bewohner*innen der Wohngruppe in der Fresenbergstraße bezogen. Zwei weitere Bewohner*innen kommen aus dem Wohntraining in der Fischerhuder Straße hinzu sowie drei Personen, die bisher nicht in

Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen gelebt haben und nun in dem neuen Apartmenthaus nach individuellem Bedarf unterstützt werden. Am 1. Dezember werden auch sie in die neuen Wohnungen einziehen. Das Besondere und doch eigentlich so Normale an dem Apartmenthaus ist die Mischung aus Wohnungen für Menschen mit Beeinträchtigung und den zusätzlichen sechs frei vermieteten Wohnungen, in die Menschen ohne Behinderung einziehen. So leben künftig Menschen mit und ohne Beeinträchtigung eigenständig und selbstbestimmt in nachbarschaftlicher Gemeinschaft. Die Mietverträge sind bereits unterzeichnet und die Wohnungen werden in Kürze bezogen.

Das Haus lädt durch seine charmante Bauweise beim Betreten direkt zum Verweilen ein. Die verwinkelten Dachterrassen und die großen Bäume vor dem Haus



verleihen ihm einen besonderen Charme. Räumlich und atmosphärisch bietet das Haus alle Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Wohnen aber auch für eine individuelle und passgenaue Unterstützung der in dem Haus lebenden Personen mit Assistenzbedarf. Die Lage im wachsenden Stadtteil Vegesack mit allen wichtigen Anlaufstellen in erreichbarer Nähe sowie die gute Verkehrsanbindung durch den Vegesacker Bahnhof bieten den Bewohner*innen Flexibilität und Stabilität. Mit dem schönen historischen Hafen, und dem grünen



Stadtgarten an der Weserpromenade muss auch auf Erholung an der frischen Luft sowie das ein oder andere Shoppingerlebnis nicht verzichtet werden. Auch umgekehrt bedeutet das neue Wohnprojekt sowohl optisch als auch durch den Anstieg der Diversität eine Aufwertung des Stadtteils.

Die Ankunft im neuen Zuhause wurde mit einer Veranstaltung feierlich begangen. Dafür trafen sich alle in dem großen Veranstaltungsraum. Allen neuen Bewohner*innen und den Mitarbeiter*innen wurde von der Fachbereichsleitung Wohnen zur Begrüßung eine Willkommenskarte zusammen mit dem Schlüssel samt Lebenshilfe-Anhänger überreicht.

Zuguterletzt war es Zeit, auf das Erreichte anzustoßen und sich bei Kartoffelsalat und Frikadellen entspannt zurückzulehnen. Alle hatten sich eine Stärkung verdient und was wäre ein Umzug ohne Kartoffelsalat?

Wir wünschen den Bewohner*innen, dass sie sich gut in ihrem neuen Zuhause einleben und wünschen allen eine tolle Ankommens- und Kennlernzeit. Wir schauen gern bald wieder einmal vorbei!



Special Olympics Weltspiele Berlin 2023

4 Bremerinnen für Weltspiele nominiert

In der letzten Ausgabe berichteten wir bereits über die spektakulären Ereignisse bei den Nationalen Spielen vergangenen Juni in Berlin, von denen unsere Bremer Boccia-Mannschaft unglaubliche 30 Medaillen nach Hause gebracht hat. Bei der anschließenden Ehrung der Medaillen-Besitzer*innen im Rathaus hat Senatorin Anja Stahmann den Athlet*innen aus Handball, Leichtathletik, Tischtennis und Boccia ihre Bewunderung ausgesprochen. Es wurde in festlichem Ambiente auf die fantastischen Ergebnisse angestoßen.

In der Zwischenzeit standen die Nominierungen des Teams Special Olympics Deutschland für die Weltspiele an, die im kommenden Juni in Berlin stattfinden werden. Die Entscheidungen sind nun gefallen: Zum Team SOD gehören insgesamt 356 Athlet*innen sowie 58 Unified Partner*innen, das sind Athlet*innen ohne Behinderung. 128 Trainer*innen begleiten die Sportler*innen in Berlin. Für Boccia gehen aus ganz Deutschland sechs Frauen an den Start. Davon werden gleich vier aus unserem Bremer Boccia-Team vom ATS Buntentor und der Lebenshilfe Bremen teilnehmen. Gemeinsam mit einer Athletin aus Berlin und einer aus Brandenburg

bilden sie das Deutschland-Team. Sabine Schmieder aus Bremen, die bereits bei den Nationalen Spielen mit dabei war, wird im kommenden Sommer als Trainerin das sechsköpfige Team an die Startlinie führen. Eine wertvolle Unterstützung!

Für die Nominierten beginnen Ende März die offiziellen Vorbereitungen in Berlin. Bei einem Einkleidungstreffen wird es zum Beispiel um die entsprechende landes- und sportartspezifische Kleidung für die Wettkämpfe gehen. Außerdem werden die Athlet*innen an speziellen Lehrgängen teilnehmen, die sie auf die Spiele vorbereiten.

Die nominierten Athletinnen aus Bremen sind: Hanni Kjeldsen, Iris Regelin, Heidi Wilkens und Katrin Rentsch. Ihnen gratulieren wir herzlich und drücken alle Daumen für die Weltspiele. Für die anderen Athlet*innen, die im Sommer nicht dabei sein können, war es aufgrund der hohen Bewerber*innenzahlen eine knappe Entscheidung. Wir hoffen, dass die Enttäuschung nicht so groß ist. Unsere Anerkennung gilt all unseren Sportler*innen, denn alle haben gezeigt, dass sie Großartiges leisten können.



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.), Malin Rausch

Autor*innen: Malin Rausch, Nicole Wrede

Gestaltung: Lebenshilfe Bremen e.V.

Druck: Geffken & Köllner, Bremen

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

Bildnachweis: Titelbild: Nicole Wrede | Seite 2, 16/17: © Lebenshilfe Bremen e. V. / Jörg Sarbach | Seite 3, 5:

© Lebenshilfe Bremen e. V. / LH Tours Bremen | Seite 4, 6, 14, 15, 18: © Lebenshilfe Bremen e. V. / Leif Peters, Sven Schäfer, Sabine Schmieder | Seite 7-9: Nicole Wrede

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

/ Illustrator Stefan Albers



www.lebenshilfe-bremen.de