

in puncto

Lebenshilfe



Ein Heft auch in Leichter Sprache

Wind in den Segeln... - Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- » Die Lebenshilfe vor der Kamera: Zwei ganz besondere Filmprojekte
- » Zwei große Jubiläen: In unseren Häusern wird wieder genullt
- » Unser Buchtipps für Leseratten
- » Neue App des Büros für Leichte Sprache

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,*

mit der neuesten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins *in puncto* möchten wir Sie wieder einladen, die vielen Seiten unserer Arbeit näher kennenzulernen, und die Höhepunkte der vergangenen Monate mit Ihnen teilen.

Zwei ganz besondere Projekte haben letzten Herbst sowohl bei Mitarbeiter*innen als auch Bewohner*innen unserer Wohneinrichtungen für Lampenfieber, aber auch große Erfolgserlebnisse gesorgt: Die Filmdrehs unserer Wohnberatung und unseres Präventionsbüros. Sowohl Mitarbeiter*innen als auch Bewohner*innen standen vor der Kamera, um zum einen die verschiedenen Wohnangebote der Lebenshilfe vorzustellen und einen Einblick in ihren Wohnalltag zu geben. Zum anderen klärt das Präventionsbüro der Lebenshilfe über das Thema selbstbestimmte Sexualität auf und informiert über Beratungs- und Hilfsangebote. Entstanden sind Filme, die als visuelle Hilfsmittel nicht nur unsere Arbeit bereichern, sondern auch einen Beitrag zur Schaffung von Inklusion und Teilhabe leisten. Sie bauen Barrieren ab, indem sie einen niedrigschwelligen Zugang zu wichtigen Informationen und Themen ermöglichen und darüber hinaus eine Orientierungshilfe für unsere Angebote bieten. Durch die starke Beteiligung unserer Bewohner*innen an der Filmproduktion der Wohnberatung entwickelte sich der Filmdreh zu unseren Wohnangeboten zu einem großartigen Gemeinschaftsprojekt, bei dem alle Beteiligten selbstbestimmt und kreativ mitarbeiten konnten und dabei über sich selbst hinauswuchsen.

Ganz im Zeichen des Miteinanders und gegenseitigen Respekts stand auch unsere Kooperation mit der Lebenshilfe Aachen, der Gruppe Neongrau52 und der Schauspielerin Amelie Gerdes: In zwölf bewegenden Videos wurde das Thema Inklusion und Teilhabe aus verschiedenen Perspektiven gefühlvoll beleuchtet. Die Botschaft: Jede*r darf teilhaben und hat das Recht, gehört, gesehen und ernstgenommen zu werden. In den Videos geht es darum, Barrieren abzubauen und aufzuzeigen, dass Inklusion ein Menschenrecht und



Vielfalt eine Stärke ist. Täglich veröffentlichten die Kooperationspartner gemeinsam diese Videobotschaften in den sozialen Medien. Ein kreatives und wichtiges Projekt, das viel Aufmerksamkeit fand.

Grund zum Feiern boten außerdem das 10-jährige Jubiläum im Buntentorsteinweg und das 20-jährige Bestehen der Alten Hafestraße - Häuser der Lebenshilfe, in denen sich Menschen mit Beeinträchtigung schon seit Jahren Zuhause fühlen. Auch das Betreuungszentrum in Bremen-Vegesack lud zum Tag der offenen Tür anlässlich der Eröffnung ihrer neuen Zweigstelle ein.

Lesen Sie in dieser Ausgabe zudem über die neue App des Büros für Leichte Sprache. Für alle Menschen, die Leichte Sprache schreiben oder brauchen, Informationen in und über Leichte Sprache suchen oder an Kursen teilnehmen, bündelt diese App viele praktische Funktionen auf dem eigenen Smartphone. Außerdem berichtet Nicole Papendorf im Interview über ihre Arbeit als erste Prüferin im Büro für Leichte Sprache und reflektiert ihre Erfahrungen als Mensch mit Behinderung auf dem Arbeitsmarkt.

Darüber hinaus möchten wir Sie auf ein besonderes Buch aufmerksam machen, das zum Schmunzeln und Nachdenken einlädt. Darin begibt sich ein junger Mann mit Down-Syndrom zusammen mit seinem Freund auf eine zweimonatige Reise quer durch Australien und zu sich selbst. Ein Buch, das auf einer wahren Geschichte beruht und Mut machen will, über Grenzen zu gehen.

Viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe wünscht

Ihre Katrin Behruzi

Vorsitzende des Vorstands der Lebenshilfe Bremen e.V.

4 Aus dem Verein

- » Neue Materialien für die FUD
- » Neues Betreuungszentrum in Vegesack
- » Videoreihe setzt Botschaft in soz. Medien
- » Wenn Hilfe zur Ehrensache wird
- » Jubiläum: 20 Jahre Alte Hafestraße
- » Buntentor feiert 10-jähriges Jubiläum

7 Unser Buchtip

- » Julius Werner: Manni sucht das Weite

8 Film ab!

- » Neuer Kurzfilm des Präventionsbüros
- » Großes Filmprojekt der Wohnberatung

10 Wohnen

- » HiH-Konzert im Bürgerhaus Oslebshausen

12 Reiserückblick 2024

- » Urlaub mit Lebenshilfe Tours Bremen

13 Büro für Leichte Sprache

- » Abschied von Nicole Papendorf
- » Neue App: Treffpunkt Leichte Sprache
- » Ausstellung über Leichte Sprache in Bremen

18 Sport

- » Neues Sportangebot: Eisstockschießen

19 Impressum



Wer sich schon jetzt nach mehr Sonne, frischer Luft und vielen Unternehmungen sehnt, wird im neuen Reisekatalog von LH Tours Bremen fündig. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung enthält er spannende Fahrten zu beliebten Zielen ins Inland und europäische Ausland. Von Tagesausflügen über mehrtägige Fahrten ist für jede*n Abenteuer*in etwas dabei.

Neue Materialien für die Familienunterstützenden Dienste



Nichts verzaubert das Herz mehr als Kinderlachen. Um auch Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung ein solches Lachen zu entlocken, bieten die Familienunterstützenden Dienste (FUD) des Fachbereichs Kinder, Jugendliche und Familien jedes Jahr viele verschiedene inklusive Freizeit- und Reiseangebote an. So können die Kids neue Erfahrungen machen, soziale Kontakte knüpfen und die Welt kennenlernen, während zugleich Freiräume für Angehörige geschaffen werden. Dank einer großzügigen Spende der Heiman-Stiftung, die sich wiederholt als großer Unterstützer der Lebenshilfe Bremen erwiesen hat, konnten die FUD nun neue Materialien und nützliche Utensilien anschaffen, um ihr Angebot auszubauen. Dazu gehören ein mobiler Dusch- und Toilettenstuhl, der Reisegruppen unterwegs unabhängiger macht, diverse Gesellschaftsspiele sowie Lego und Playmobil für ihre Gruppenangebote. Dabei wurde bei der Anschaffung auf die Wünsche der Kinder und Jugendlichen eingegangen. Am Tag der Spendenübergabe besuchte Manfred Kröger, Vorstandsvorsitzender der Heiman-Stiftung, die Räumlichkeiten der Lebenshilfe und erhielt einen Überblick über unseren großen Freizeit- und Reisebereich. Wir sagen herzlichen Dank für diese tolle Spende!



Tag der offenen Tür im Betreuungszentrum Bremen-Vegesack



Am 30. August luden die Betreuungsvereine vom Deutschen Roten Kreuz und Hilfswerk Bremen zum Tag der offenen Tür in ihr neues Betreuungszentrum in Bremen-Vegesack ein. Besucherinnen und Besucher konnten in den hellen Räumlichkeiten die einladende Atmosphäre genießen und sich im ungezwungenen Rahmen über die Angebote der Beratungsstelle informieren. Im Fokus stehen dabei umfassende Beratungen und Unterstützung rund um die Themen rechtliche Betreuung und vorsorgende Verfügungen. Dieses kostenlose Angebot richtet sich an Menschen, die eine rechtliche Betreuung im Sinne der §§ 1814 ff. BGB benötigen oder sich mit Vorsorgemöglichkeiten bei eigener Hilfsbedürftigkeit auseinandersetzen wollen. Darüber hinaus werden Menschen beraten, die zu ehrenamtlich rechtlichen Betreuern oder Vorsorgebevollmächtigten bestellt worden sind und sich dazu informieren möchten. Zusätzlich zu seinem Stammsitz im Stadtteil Bremen-Walle möchte das Hilfswerk zusammen mit dem DRK Bremen durch die Zweigstelle im Bremer Norden erreichen, den Menschen dort näher zu sein und ihnen den Austausch zu erleichtern. Neben unserem Geschäftsführer Hans-Peter Keck ließ es sich auch die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration, Dr. Claudia Schilling, nicht nehmen, die neuen Räumlichkeiten des Betreuungszentrums in Augenschein zu nehmen. In einer Rede an die Gäste hob sie die Wichtigkeit der Betreuungsvereine und der neuen Anlaufstelle vor Ort hervor, die nun mit ihrer gelungenen Veranstaltung bereits einen vielversprechenden Start hatte.



Von links: Andreas Ott, Vorstand DRK, Dr. Barbara Worch, Leitung Betreuungswesen DRK, Sozialsenatorin Dr. Claudia Schilling, Hans-Josef Göers, Fachbereichsleitung Hilfswerk Bremen, Hans-Peter Keck, Geschäftsführer Lebenshilfe Bremen und Hilfswerk Bremen.

Videoreihe setzt klare Botschaften in den sozialen Medien



Vergangenen Dezember war die Lebenshilfe Bremen zusammen mit der Lebenshilfe Aachen, der Gruppe neon-grau52, dem Blaumeier-Atelier und der Schauspielerin Amelie Gerdes Teil eines kreativen und inspirierenden Projekts: In einer zwölfteiligen Videoreihe mit dem Titel "Sag es einfach" wurden die Themen Inklusion und Teilhabe aus verschiedenen Perspektiven gefühlvoll beleuchtet. Die Videos setzten klare Botschaften: Jeder Mensch ist wichtig, darf teilhaben und hat das Recht, gesehen, gehört und ernstgenommen zu werden. Sie sind ein Plädoyer für mehr Chancengleichheit, Offenheit und für eine Welt, in der Vielfalt eine Stärke und Inklusion ein Menschenrecht ist. Gleichzeitig fordern sie dazu auf, Barrieren abzubauen, Respekt und Wertschätzung zu zeigen, neue Blickwinkel einzunehmen und die Einzigartigkeit jedes Menschen zu feiern. Täglich veröffentlichten die Kooperationspartner diese Videobotschaften in den sozialen Medien, die dort viel Aufmerksamkeit fanden. Die Botschafter*innen sind allesamt selbst Menschen mit Beeinträchtigung, die von ihren Erfahrungen und Wünschen erzählen. Sie thematisieren die Grenzen, auf die sie täglich stoßen, machen aber auch Mut, den eigenen Weg zu gehen und seinen Träumen zu folgen.



Wenn Hilfe zur Ehrensache wird



Freiwilliges Engagement ist für die Lebenshilfe Bremen eine enorme Bereicherung. Viele Aktivitäten und Vorhaben wären ohne die helfenden Hände von Freiwilligen kaum möglich. Durch ihr Engagement bringen sie Farbe und Abwechslung in den Alltag von Menschen mit Beeinträchtigung und ermöglichen ihnen mehr gesellschaftliche Teilhabe und Selbstbestimmung. Ihr Einsatz verdient großes Lob und Anerkennung. Am 13. September lud der Fachbereich Wohnen daher die Freiwilligen, die sich auf vielfältige Weise für die Menschen in unseren Wohneinrichtungen und dem Betreuten Wohnen engagieren, zu einer Dankeschön-Veranstaltung ein. Sie bot zugleich Anlass, unter Gleichgesinnten zusammenzukommen und untereinander Erfahrungen auszutauschen. So trafen sich insgesamt 17 Freiwillige aus dem Bereich der Tandempartnerschaften zur individuellen Freizeitbegleitung und der Gruppenangebote, wie der Lese-Klub und Walking-Treff, zusammen mit ihren Ansprechpartner*innen aus den jeweiligen Einsatzstellen. Neben Freiwilligen, die sich bereits seit vielen Jahren engagieren, waren auch einige Neuzugänge unter der bunt gemischten Gruppe. Der Tag begann mit einer Führung durch die Bremer Unterwelten, die spannende Einblicke in die verborgene Welt der Hansestadt bot - darunter in die Krypta im Inneren des Antikolonialdenkmals "Elefant" und den Tiefbunker unter dem Bahnhofsvorplatz. Anschließend ließ die Gruppe den Abend bei einem gemütlichen Abendessen in der Bramante Vino Bar ausklingen. Dabei freuten sich alle über den gelungenen Tag und die Möglichkeit, sich näher kennenzulernen.



20 Jahre Alte Hafestraße



"Raus aus dem Park, rein ins Leben" - Unter diesem Motto entstand vor 20 Jahren das Haus in der Alten Hafestraße 7b. Im November 2004 zog die Wohngruppe aus dem idyllisch, aber ziemlich abseits gelegenen Haus Schotteck in Knoop Park in den Neubau in Vegesack. Mit seiner zentralen Lage, der Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten, Freizeitangeboten und Nahverkehrsmitteln ermöglichte der neue Standort seinen Bewohner*innen ein hohes Maß an Selbstständigkeit und eine bessere Einbindung in den Sozialraum. 20 Jahre später - am 16. November 2024 - feierten Bewohner*innen, Angehörige, ehemalige Kolleg*innen, Menschen aus dem Ambulant betreuten Wohnen und Bewohnersprecher zusammen mit Fachbereichsleiter Thomas Schnittka das große Jubiläum im schön geschmückten Innenhof und Tagesraum der Alten Hafestraße. Auch drei Bewohner*innen, die bereits von Beginn an in dem Haus leben, nahmen teil. Nach einer Begrüßung der Gäste hob Fachgebietsleiterin Daniela Riebesel in einer Rede die positiven Veränderungen durch den Umzug hervor, der ein Leben mittendrin, statt nur am Rande ermöglichte und dank der neuen Apartments ein familiäreres und moderneres Wohnklima mit sich brachte. Trotz des kalten Wetters herrschte eine tolle Stimmung. Bei Glühwein, Suppe und Kuchen und geschützt unter Pavillons tauschten die Gäste viele Erinnerungen an die letzten Jahre miteinander aus.



Buntentorsteinweg feiert 10-jähriges Jubiläum



Im August und September 2014 zogen die Wohngruppe in der Lilienthaler Heerstraße und die Wohngemeinschaft in der Dellbrückstraße in das neu erbaute, barrierefreie Apartmenthaus im Buntentorsteinweg. Das Besondere an diesem inklusiven Wohnkonzept mitten in der Neustadt: Hier sollten Menschen mit und ohne Behinderung unter einem Dach leben, weshalb das Gebäude auch über frei vermietete Wohnungen verfügte. Seither hat sich im Haus einiges getan. Abschiede wurden genommen, Bewohner*innen haben hier ihren Lebensabend verbracht oder sind ausgezogen. Aber auch neue Freundschaften wurden geschlossen und neue Mitbewohner*innen machten das Haus ein Stückchen bunter. Letzten September feierte der Buntentorsteinweg sein 10-jähriges Jubiläum als erstes neugebautes vollwertiges Apartmenthaus der Lebenshilfe. Zum Fest erschienen neben den Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen auch Angehörige und alle Ehemaligen. Rund 80 Menschen saßen und standen im Gemeinschaftsraum zusammen und schwelgten gemeinsam in Erinnerungen. Zu Beginn begrüßte Hausleiterin Anna Krentel zusammen mit Fachbereichsleiter Thomas Schnittka und Martina Prickling, eine Bewohnerin der ersten Stunde, alle Anwesenden. Das Buffet wurde eröffnet, Angehörige brachten Kuchen mit und die Bewohner*innen versorgten am Getränkestand die durstigen Gäste. Später trat ein durch den Angehörigensprecher Herrn Hoffman gespendeter Zauberer auf. Im Hintergrund waren Bilder aus der Zeit des Um- und Einzugs zu sehen, die viel Gesprächsstoff lieferten. So rundete ein gelungenes Fest die ersten zehn Jahre des Apartmenthauses ab.



Julius Werner: *Manni sucht das Weite - Mit Down-Syndrom durch Down Under*

Sie haben sich als guten Vorsatz für das neue Jahr vorgenommen, endlich mal mehr zu lesen? Wie wäre es dann mit einem Buch, das Sie auf eine Reise quer durch Australien mitnimmt und Sie dabei sowohl zum Lachen bringt als auch tief berührt? In *Manni sucht das Weite - Mit Down Syndrom durch Down Under* verwirklichen zwei Freunde ihren gemeinsamen Traum: zwei Monate mit dem Rucksack den australischen Kontinent erkunden. Für Julius Werner, Erzieher und Autor des Buches, und Manuel Zube wird es eine ganz besondere Reise, denn Manuel hat das Down-Syndrom. In einer Sportgruppe für Menschen mit Behinderungen lernten die beiden Kieler Ende 20 sich kennen und wagten sich drei Jahre später in ihr großes Abenteuer. Nach einer fünfteiligen Dokumentation, die ARTE über diese Reise ausstrahlte, hat Julius Werner das Erlebte auf 176 Seiten niedergeschrieben. Er nimmt die Leser*innen mit in die scheinbar unendliche Weite des Outbacks, zu den schönsten Sonnenaufgängen an der Golden Coast, zu Arbeiten als Cowboy auf einer Rinderfarm und langen Party-Nächten in Cairns, zu Begegnungen mit giftigen Schlangen, Kängurus und herzenguten Menschen, die die Weltenbummler bei sich aufgenommen und unterstützt haben. Zwischendurch stößt man beim Lesen auf schöne Illustrationen und bunte Bilder der Reise, die zum Schmunzeln und Träumen einladen.

Neben ganz viel Situationskomik und menschlicher Wärme erwarten die Leser*innen auch immer wieder nachdenkliche und ernste Töne, die zum Innehalten und Nachdenken anregen. Darunter kurze Exkurse, Gedanken-spiele und Infotexte zum Thema Down Syndrom, Julius' Hin- und Hergerissenheit zwischen der Notwendigkeit, Manuel gewisse Grenzen zu setzen und eigenen Freiraum zu lassen, oder auch die Diskrepanz zwischen Manuels ganz eigener Sicht auf die Welt und der Vorstellung Anderer, welches Verhalten angebracht oder welches Erlebnis lohnenswert ist. Zwischenzeitlich droht die Reise zu scheitern und die Freundschaft zu kippen. Neben den Herausforderungen, die eine solche Reise für jemanden birgt, der eine geistige Behinderung hat, kommt es auch zu Momenten des Zweifels und Streitens, des Versöhnens, gegenseitigen Tröstens und gemein-

samen Lachens. Durch all diese Höhen und Tiefen begleiten die Leser*innen die beiden Freunde, die während ihrer Reise vieles über sich selbst lernen und über sich selbst hinauswachsen.

Entstanden ist ein Buch, das unterhaltend und tief-sinnig ist, das Mut machen will, über Grenzen zu gehen, und das zeigt, was trotz oder gerade wegen eines Chromosoms mehr möglich ist. Eine klare Leseempfehlung von uns!





Neuer Kurzfilm des Präventionsbüros

"Selbstbestimmte Sexualität - Ein Recht für alle" - so lautet der Titel des neuen Kurzfilms vom Präventionsbüro der Lebenshilfe Bremen. Seine Botschaft ist deutlich: Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis und alle Menschen haben das Recht, über ihre Sexualität selbst zu bestimmen und dabei Beratung und Unterstützung zu erhalten. Dazu gehört, sich mit den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Möglichkeiten auseinanderzusetzen zu können und selbst zu entscheiden, was einem wichtig ist oder wie man sein will. Dies betrifft nicht nur den körperlichen Akt, sondern auch das Thema Identität, Beziehungen, Körperwissen, Kinder-Wunsch, Verhütung u.v.m. Dazu gehört aber auch das Recht, eigene Grenzen zu setzen, Schutz vor Grenzverletzung und sexualisierter Gewalt zu haben sowie die Pflicht, die Grenzen anderer zu achten. Der Film betont die Wichtigkeit, über all diese und weitere Themen sprechen zu können, Fragen zu stellen und Aufklärung sowie Unterstützung zu erhalten. Und genau dies hat sich das Präventionsbüro der Lebenshilfe zur Aufgabe gemacht. Es fungiert als interne Anlauf- und Beratungsstelle sowohl für Mitarbeiter*innen und Führungskräfte als auch für die Nutzer*innen unserer Angebote sowie ihre Angehörigen. Damit bietet es gleichfalls Menschen mit Behinderung einen - für sie viel zu selten vorhandenen - niedrigschwelligen Zugang zu Informationen und Aufklärung und einen Raum, um zu solchen Themen zu Wort zu kommen.

In diesem Sinne standen Kadidja Rohmann und Dennis Kallert vom Präventionsbüro diesen Herbst vor der Kamera, um mit ihrem Film ein Bewusstsein für die persönlichen Rechte von Menschen mit Behinderung sowie für Sexualität als menschliches Grundbedürfnis zu schaffen, zu einer Enttabuisierung dieser Themen beizutragen und zum Gespräch darüber einzuladen. Zugleich sollte er als Informations- und Bildungsangebot

dienen, um Menschen mit Behinderung Beispiele und Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität (Wünsche, Bedürfnisse, Möglichkeiten, Regeln, Grenzen, Ansprechpartner, Informationsquellen etc.) aufzuzeigen. Dank einer Spende aus der Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" des NDR konnte der Film in die Produktion gehen.

Die Herausforderung bestand darin, ein derart komplexes Thema zielgruppengerecht zu kommunizieren und gewisse Schamgrenzen nicht zu überschreiten. Daher wurde in sorgsamer Zusammenarbeit mit dem Büro für Leichte Sprache zunächst das Skript geschrieben und anschließend von einer Prüfgruppe aus Menschen mit Behinderung gegengelesen. Ausgewählte Leichte-Sprache-Bilder sollten während des Films eingeblendet werden, um das Gesprochene inhaltlich zu unterstützen. Auf diese Weise wurde sichergestellt, dass der Film als niedrigschwelliges Informationsangebot dienen kann. Das insgesamt 3-minütige Video entstand in Zusammenarbeit mit Alexander Skipka vom Videoproduktionsunternehmen *storymindz*, der sich von Anfang an für das Thema begeisterte. Mit professioneller Hand und kreativen Einfällen schuf er am Drehtag eine angenehme Atmosphäre für das Anfangs recht aufgeregte Team vom Präventionsbüro, das zuvor noch nie vor der Kamera stand. Alle Beteiligten fanden schnell ihren Rhythmus und drehten den Film innerhalb eines Nachmittags ab. Während der Postproduktion wählte das Team dann die ihnen am besten gefallenen Szenen aus. Bereits bei der Premiere in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen stieß der Film auf großes Interesse und Zuspruch. Künftig wird er auf unserer Website und in den Sozialen Medien zu sehen sein. So haben Interessierte öffentlich Zugang zu den Angeboten des Präventionsbüros und können bei Bedarf direkt Kontakt aufnehmen.



Willkommen Zuhause - Ein partizipatives Filmprojekt der Wohnberatung

Erinnern Sie sich noch an das aufregende Gefühl, das Elternhaus zu verlassen und selbstständig zu werden? Das möchten erwachsene Menschen mit Beeinträchtigung auch. Daher bietet die Lebenshilfe Bremen ihnen unterschiedliche Wohnmöglichkeiten: Ob allein oder mit Partner*in, in einer Hausgemeinschaft oder Gruppe. Unsere Wohnberatung hilft ihnen dabei, ein Wohnangebot zu finden, das genau zu ihren Vorstellungen und Fähigkeiten passt. Sie gibt Menschen mit Beeinträchtigung, Angehörigen und rechtlichen Betreuer*innen einen Überblick über unsere verschiedenen Wohnformen. Gemeinsam wird überlegt, wieviel Unterstützung im Alltag benötigt wird und welches Wohnangebot zur Person passt. Darüber hinaus begleitet sie bei Besichtigungen oder organisiert ein Probewohnen. Steht der Einzugswunsch fest, hilft die Wohnberatung bei der Planung des Umzugs, bei allen organisatorischen Dingen sowie bei Anträgen, Behördenangelegenheiten und mehr.

Um die diversen Wohnangebote auf möglichst niedrigschwelligem Wege vorzustellen und das Erzählte in den Beratungen greifbarer und bildhafter zu machen, entstand die Idee, mehrere Kurzfilme zu produzieren. Dank der Bildsprache könnten auch Menschen mit kognitiven oder sprachlichen Schwierigkeiten eine genauere Vorstellung davon bekommen, wie man bei uns wohnen kann. Außerdem sollten die Filme dabei unterstützen, erste Ängste und Bedenken von Interessent*innen abzubauen. Und wer könnte bessere Einblicke in den Wohnalltag geben als die Bewohner*innen selbst? Daher sollten die Filme gemeinsam mit den Nutzer*innen unserer Wohnangebote produziert werden. Sie entschieden selbst, ob sie an der Produktion teilnehmen wollten, und bestimmten dabei mit, was, wer und wo gefilmt werden darf. In den Filmen konnten sie selbst zu Wort kommen und berichten, wie sie leben, wie ihr Alltag aussieht, was sie gerne machen und was zu einer guten Gemeinschaft

im Haus dazu gehört. Wer wollte, konnte seine eigenen Räumlichkeiten zeigen. So konnte jede*r ganz individuell an dem Projekt teilhaben und sich dabei selbst entfalten. Nach gründlicher Planung, insbesondere durch die Wohnberaterinnen Julia Mandos und Deborah Erdmann, und dank einer Spende aus der "Hand in Hand für Norddeutschland"-Aktion, konnten die Dreharbeiten in den einzelnen Häusern beginnen. Professionelle Unterstützung gab es dabei von der Videoproduktionsfirma "Die Videographen" und Moderator Ansgar Langhorst von Radio Bremen, der mit den Bewohner*innen vor der Kamera ins Gespräch kam und gemeinsame Rundgänge durch die Häuser machte. Innerhalb von zwei Wochen wurden alle Interviews, Innenaufnahmen der Häuser und Räume sowie Außenaufnahmen mit der Drohne aufgenommen. Anschließend wählte man in der Postproduktion gemeinsam die wichtigsten Szenen aus. So entstanden vier Filme mit je 2 Minuten Länge, welche sowohl die Wohnangebote, Betreuungsformen und verschiedenen Räumlichkeiten vorstellen als auch einen Einblick in den Alltag der Menschen mit Beeinträchtigung geben. Je ein Film widmet sich den ambulanten Außenwohngruppen, den klassischen Wohngemeinschaften und den Apartmenthäusern. Ein übergreifender, allgemeiner Film zeigt das Wohnen und die Freizeitangebote bei der Lebenshilfe. Weitere Kurzbeiträge stellen in jeweils 20-30 Sekunden jedes einzelne Haus vor. Für alle Beteiligten war dieses partizipative Filmprojekt ein tolles Erlebnis. Nach anfänglichem Lampenfieber blühten die Bewohner*innen vor der Kamera auf und wuchsen über sich selbst hinaus. Neben vielen herzhaften Lachern gab es beim Dreh auch reichlich emotionale Momente und Herzlichkeit im Umgang miteinander. Ein wunderbares Projekt, das ohne die große Beteiligung unserer Bewohner*innen nicht umsetzbar gewesen wäre.



Heiße Sohlen beim HiH-Konzert im Bürgerhaus Oslebshausen



Ausgelassene Stimmung und heiße Sohlen gab es am 21. September beim Konzert im Bürgerhaus Oslebshausen. Veranstaltet wurde das Ganze von der Lebenshilfe Bremen, die im Rahmen des Seniorenmoduls ihre Bewohner*innen aus den Wohneinrichtungen einlud, die Veranstaltung aber auch für andere Konzertbesucher öffnete. So strömten nicht nur Senior*innen und Bewohner*innen aus unseren Häusern, sondern auch ältere Menschen aus dem Stadtteil zu dem Konzert. Mit Evergreens, Rock 'n' Roll- und Rock-Klassikern lockte die Band Captain Candy zahlreiche Konzertbesucher auf die Tanzfläche und sorgte mit ihrem Auftritt für eine tolle Show. Die Tanzfläche war gut gefüllt und die Lieder trafen so sehr den Geschmack, dass an vielen Stellen lauthals mitgesungen wurde. Abgerundet wurde das Konzert durch eine tolle Lichtershow, die vom Bürgerhaus Oslebshausen inszeniert wurde. Für eine Stärkung zwischendurch war auch gesorgt: Kuchen, Laugengebäck und Kaffee erwarteten die Besucher*innen am kostenlosen Buffet. Nach der gelungenen Show ließ es sich die Band nicht nehmen, unterschriebene Autogrammkarten an ihre neuen Fans zu verteilen, die begeistert Schlange standen.

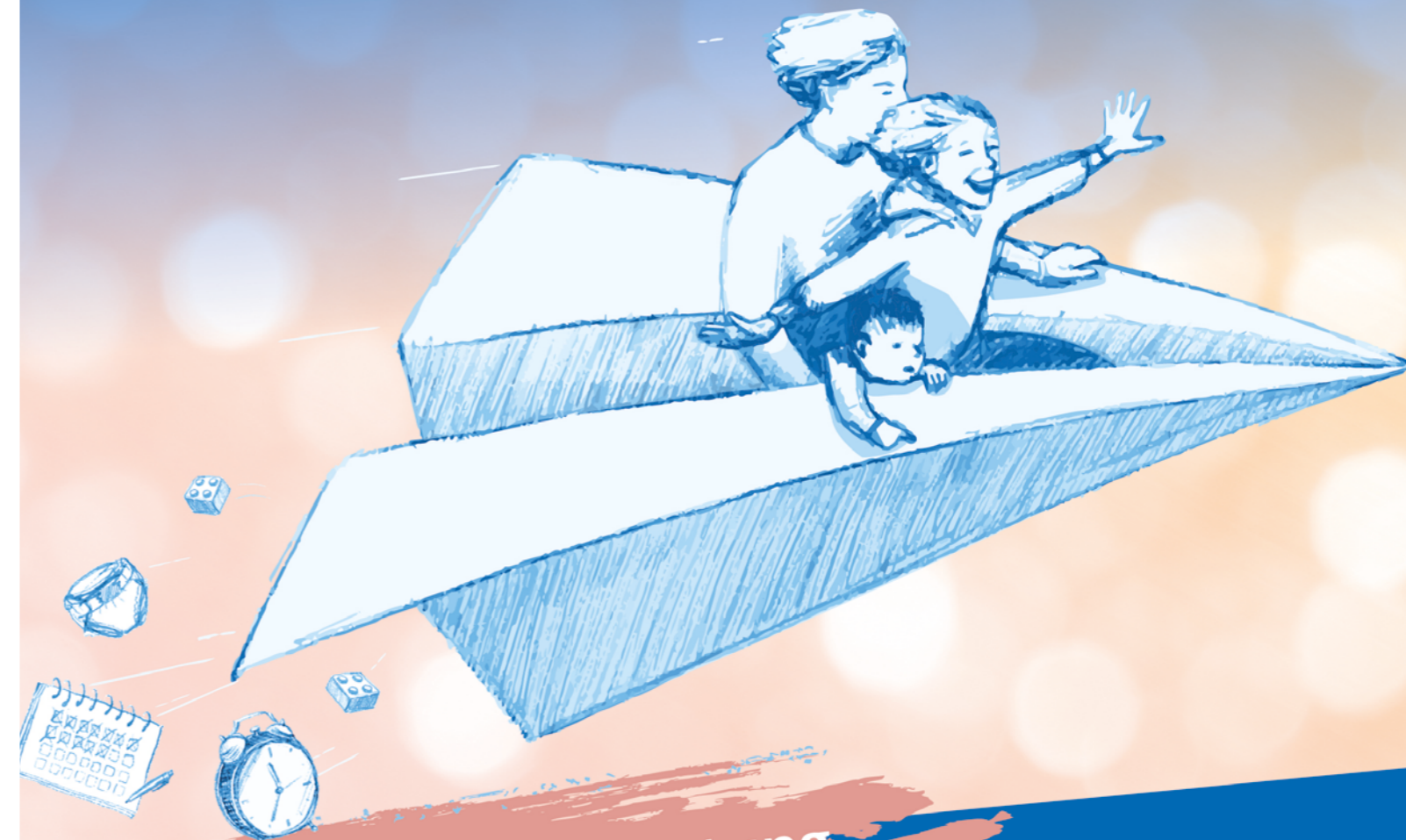
Stefan Jürgens, der als Fachbereichsleitung des Fachbereichs Wohnen zusammen mit Joachim Wilzbach die Angebote für Senior*innen bei der Lebenshilfe koordiniert,

eröffnete die Veranstaltung mit einer Rede. Darin bedankte er sich bei allen Beteiligten und hob die besondere Bedeutung der Spendenaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" des Norddeutschen Rundfunks hervor. Dank ihr konnte die Lebenshilfe Bremen im letzten Jahr viele großartige Projekte und Programme für Menschen mit Behinderung realisieren oder weiter ausbauen - darunter auch diese besondere Veranstaltung mit Livemusik. Als Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung wurde im Foyer des Bürgerhauses ein Bildschirm aufgestellt, auf dem Bilder von weiteren Aktionen und Programmpunkten zu sehen waren, die im Laufe des Jahres dank der Benefizaktion im Rahmen des Seniorenmoduls stattfinden konnten. Bilder, die das Herz berühren und uns mit Stolz erfüllen. Denn es sind Projekte wie diese, die auch älteren Menschen mit Beeinträchtigung soziale Kontakte, sportliche Aktivitäten, eine selbstbestimmte Freizeitgestaltung und Anschluss an ihren Sozialraum ermöglichen.

An diesem gelungenem Nachmittag war neben all der Freude außerdem eines deutlich sichtbar: Tanzen hält jung und bringt Menschen zusammen. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beeinträchtigung tanzten und lachten Menschen miteinander und knüpften neue Kontakte. Ein berührendes und zugleich herzerwärmendes Erlebnis!



Startklar Richtung Zukunft



Alleinerziehendenberatung

für Eltern von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Beeinträchtigung

Sie haben oder erwarten ein Kind mit Beeinträchtigung?

- Sie suchen einen Weg, mit der Herausforderung umzugehen?
- Ihnen fehlt ein Ort, wo Sie Sorgen und Nöte laut aussprechen können?
- Sie wollen Belastungsgrenzen frühzeitig erkennen und Strategien zum Ausgleich entwickeln?
- Das Miteinander mit dem anderen Elternteil soll sich verändern?
- Sie benötigen Unterstützung bei der Suche von Hilfs- und Beratungsangeboten?

Gerne unterstützen wir Sie mit unserem **kostenlosen Angebot**.

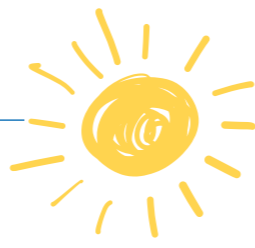


SCAN ME

Alleinerziehendenberatung Lebenshilfe Bremen
Kornstraße 20 | 28201 Bremen
0421 696 506-25
alleinerziehend@lebenshilfe-bremen.de

Weitere Infos finden Sie über den QR-Code und unter www.lebenshilfe-bremen.de/alleinerziehendenberatung





So sieht Urlaub mit Lebenshilfe Tours Bremen aus

Hin und wieder packt jede*n die Reiselust und die Sehnsucht nach neuen Abenteuern. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung bietet Lebenshilfe Tours Bremen daher spannende und abwechslungsreiche Fahrten zu beliebten Zielen ins Inland und europäische Ausland. Von Tagesausflügen bis hin zu mehrtägigen Fahrten zwischen 3 und 15 Tagen ist für jede*n Abenteuer*in etwas dabei. Auch wer allein unterwegs sein möchte oder einen größeren Hilfebedarf hat, ist bei LH Tours genau richtig. Auf Wunsch planen wir auch eine individuelle Reise ganz nach Ihren Wünschen.

Wir suchen immer wieder reiselustige und empathische Freiwillige, die Lust haben, Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung bei ihren Urlaubsreisen zu begleiten. Die Reisekosten übernimmt LH Tours. Was genau auf den Reisen unternommen wird, orientiert sich an den Wünschen der Teilnehmenden. Auf jeden Fall helfen Sie dabei, wundervolle Erinnerungen für alle Reisenden zu schaffen.

Neben wiederkehrenden Reisen werden jedes Jahr neue Ziele angeboten. Ob ausgiebige Stadtbummel, sonnige Strandurlaube, spannende Kreuzfahrten, Ausflüge in die Natur oder Begegnungen mit Tieren - dies und mehr ist im neuen Reisekatalog für das Jahr 2025 enthalten. Schauen Sie doch einfach mal rein! Den Katalog finden Sie digital auf unserer Website oder Sie wenden sich direkt an LH Tours (www.lebenshilfe-bremen.de/tours) für ein gedrucktes Exemplar. In der Zwischenzeit kommen hier ein paar Eindrücke von unseren bisherigen Reisen:



Die Leichte-Sprache-Oma geht in Rente

Nicole Papendorf war die erste Prüferin im Büro für Leichte Sprache.

Nun geht Nicole in Rente. Hier ist unser Gespräch zum Abschied:

Wie hat das damals angefangen mit dir und der Leichten Sprache?

Im Jahr 2004 hat die Lebenshilfe Bremen jemanden gesucht:

Wer kann nicht so gut lesen? Wer will sich Leichte Sprache mal angucken?

Meine Chefin in der Werkstatt hat mich dann gefragt.

Und dann habe ich gesagt: Eigentlich nicht so gerne.

Wenn mir jemand Geschichten vorgelesen hat, hat das Spaß gemacht.

Aber ich hatte keinen Mut zum selber Lesen.

Ich hab da richtig Schweiß-Ausbrüche bekommen.



Warum hast du es dann doch probiert mit der Leichten Sprache?

Meine Chefin in der Werkstatt hat gesagt:

Du kannst es dir ja einfach mal angucken. Es gibt keinen Druck.

Das war sehr wichtig für mich.

Ich hab dann erst ein Praktikum im Büro für Leichte Sprache gemacht.

Und dann wurde daraus ein Außenarbeitsplatz von der Werkstatt.

Ich habe viele Texte in Leichter Sprache geprüft.

Und ich hab auch andere Büro-Arbeiten gemacht.

Damals ging es auch los mit dem Netzwerk Leichte Sprache.

Da war ich oft bei Treffen. Das hat mir sehr viel Spaß gemacht.

Das Reisen war stressig, aber in anderen Betten zu schlafen war toll.

Ich war auch mit in Brüssel und habe mitgemacht bei den europäischen Regeln für Leichte Sprache, die von Inclusion Europe.





Was war das Schönste hier im Büro für Leichte Sprache?

Das Schönste sind die Schulungen, weil es immer so aufregend ist.

Und dass ich Midas kennengelernt hab. Midas ist der Bürohund.

Was findest du bei den Schulungen so toll?

Ich mache mit bei Schulungen für neue Prüfer und für neue Übersetzer.

Es gibt dann immer irgendwen, der völlig aus der Reihe tanzt.

Und das interessiert mich.

Ich wurde ja sofort in eine Werkstatt gesteckt.

Da war gar nichts anderes möglich, sondern gleich:

Okay, Schublade auf, Werkstatt rein, fertig.

Da wurde gar nicht geguckt: Was kann Nicole eigentlich noch?

Da wurde nur geguckt: Was kann Nicole **nicht**?

Und das habe ich in der Zeit im Büro immer mehr rausgekitzelt:

Okay, was will **ich** eigentlich?

Ich habe dann gemerkt: Ich bin nicht nur ein Werkstattmensch.

Ich bin nicht so belastbar wie andere, aber ich kann auch viel schaffen.

Aber es ist auch okay zu sagen: Jetzt gerade schaffe ich es doch nicht.

Ich brauchte auch mal eine Pause vom Büro.

Ich war dann für ein paar Jahre wieder in der Werkstatt.



Nicole war Vorbild für die bekannte Zeichnung „Büro für Leichte Sprache“



Sagen auch mal Leute zu dir: Das finde ich toll, dass du das machst?

Klar. Ich arbeite ja nicht nur im Büro.

Ich arbeite auch, wenn ich draußen vor die Tür gehe. Dann sage ich auch:

Pass mal auf: Es gibt Leichte Sprache.

Versuch doch mal hier ein bisschen was anders zu machen.

Und die anderen sagen dann immer:

Oh toll, das ist ja eine wichtige Arbeit. Was machen Sie denn da genau?

Und dann sitze ich da erstmal eine Stunde und wir unterhalten uns,

mitten in der Stadt auf dem Weg.

Und dann suchen die erstmal das Büro für Leichte Sprache im Internet.



Also hast du eigentlich nie Feierabend. Du machst immer weiter.

Auf jeden Fall, weil ich das ja auch selber brauche.

Und weil ich das über die Jahre so gelernt habe.

Ich bin ja schon Oma, die Leichte-Sprache-Oma.

Und es muss sich ja auch noch mehr ändern.

Ich will nicht immer fragen:

Gibt es irgendwas in Leichter Sprache?

Ich will, dass das gleich auf dem Tisch liegt.

Leichte Sprache	
	Leichte Sprache hilft vielen Menschen.
	Leichte Sprache bedeutet zum Beispiel: • einfache Worte • kurze Sätze • Bilder erklären den Text.
	Es muss mehr in Leichter Sprache geben.

Was wirst du vermissen, wenn du nicht mehr hier im Büro bist?

Also ich werde die ganzen Leute im Büro vermissen.

Und Midas natürlich.

Aber ich sehe euch ja wieder, ich mach ja noch bei Schulungen mit.

Es wird also noch weitergehen.

Auf jeden Fall!

Vielen Dank für das Gespräch, Nicole.



Neue App: Treffpunkt Leichte Sprache

Das Büro für Leichte Sprache hat eine App gemacht.

Eine App ist ein kleines Programm für das Smartphone oder Tablet.



Die App gibt es in den App-Stores von Google und Apple.

Die App ist kostenlos.

Suchen Sie im App-Store nach **Treffpunkt Leichte Sprache**.

Oder nutzen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.

Was kann die App?

Diese App ist für alle Menschen,

- die Leichte Sprache schreiben.
- die Leichte Sprache brauchen.
- die Infos über Leichte Sprache suchen.
- die mit anderen über Leichte Sprache reden wollen.
- die bei Kursen vom Büro für Leichte Sprache mitmachen.

Die App hat verschiedene Bereiche, zum Beispiel

- einen Termin-Kalender
- einen Chat
- einen Bereich für eigene Angebote
- Info-Videos und Geschichten zum Hören.

Viele Menschen sollen die App nutzen.

Darum gibt es in der App fast nur Texte in Leichter Sprache.

Man kann die Schrift und die Farben anders einstellen.

Und man kann sich die meisten Texte vorlesen lassen.

Wer gibt das Geld für die App?

Die Technik und Gestaltung von der App hat Geld gekostet.

Das Geld ist vom Paritätischen Gesamtverband und von Aktion Mensch.

Das Büro für Leichte Sprache bezahlt die monatlichen Kosten.

Denn die App ist auch gut für die Kunden und Kurs-Teilnehmer vom Büro.



Ausstellung über Leichte Sprache in Bremen

Im März und April 2025 kann man eine Ausstellung über Leichte Sprache in der Stadtbibliothek Bremen sehen.

In der Ausstellung zeigen wir 20 große Plakate mit Infos über Leichte Sprache.

Zum Beispiel:

- Was war der Anfang von Leichter Sprache?
- Was sind die Regeln für Leichte Sprache?
- Wie forscht man über Leichte Sprache?

Die Texte auf den Plakaten sind in Leichter Sprache und in Standard-Sprache.

So kann man immer entscheiden, was man lieber lesen will.

Und es gibt viele Videos und Bilder zum Anschauen.

Die Ausstellung ist später vielleicht auch an anderen Orten in Deutschland.

Denn jeder kann die Plakate von uns bekommen und etwas Eigenes planen.

Aber zuerst zeigen wir natürlich alles hier bei uns in Bremen.

Die Ausstellung ist vom 5. März bis zum 28. April zu diesen Zeiten:

Montag: 10 Uhr bis 19 Uhr

Dienstag: 10 Uhr bis 19 Uhr

Mittwoch: 13 Uhr bis 19 Uhr

Donnerstag: 9 Uhr bis 19 Uhr

Freitag: 10 Uhr bis 19 Uhr

Samstag: 10 Uhr bis 17 Uhr

Wo genau?

Die Plakate sind in den **Fluren im 2. Stock** von der Stadtbibliothek Bremen.

Die Adresse ist: Am Wall 201, 28195 Bremen.

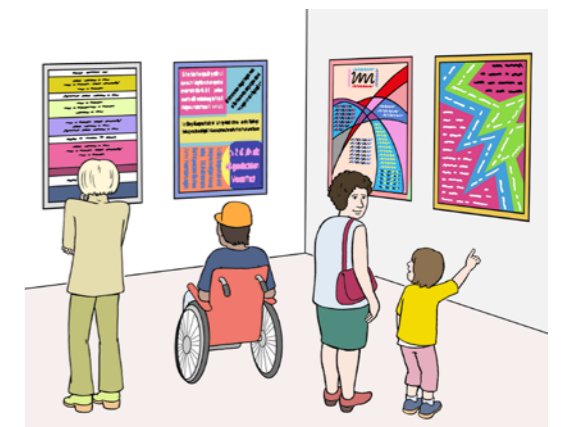
Das ist in der Nähe von der Haltestelle Domsheide.

Man kann die Stadtbibliothek und die Ausstellung **kostenlos** besuchen, auch ohne Bibliotheks-Ausweis.

Am 10. März um 17 Uhr gibt es eine kleine Veranstaltung zur Eröffnung.

Alle können kommen.

Wir freuen uns!



Hier wird scharf geschossen!

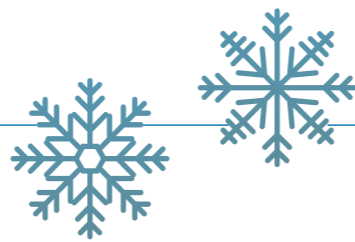
Neues Sportangebot Eisstockschießen

Erinnern Sie noch an unseren Beitrag in der letzten *in puncto*, in dem wir über die großartige Spende aus dem Bremer Loch berichteten, die uns über den Paritätischen Bremen durch die Wilhelm Kaisen Bürgerhilfe zukam? Damit sollte zusammen mit dem ATS Buntentor ein neues Sportangebot für die Wintermonate aufgebaut werden: Eisstockschießen. Diese Sportart sollte eine Ergänzung zu unserem bereits seit Jahren sehr erfolgreichen Boccia-Sportangebot für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung bilden. Gesagt, getan. Wenn die Boccia-Kugeln wegen der kalten Jahreszeit im Schrank bleiben müssen, hört man nun die Eisstöcke über ihre Bahnen rutschen.

Doch zuvor galt es, die notwendige Ausrüstung anzuschaffen, um sowohl in der Halle als auch auf dem Eis trainieren zu können. Mithilfe der Spendengelder aus dem Bremer Loch wurden Eisstöcke, Stiele, Dauben, Sommerlaufsohlen und eine Kunststoffbahn für das Training in der Halle erworben. Darüber hinaus konnte dank einer Spende aus der NDR-Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" noch ein dringend benötigtes Lattl-Gestell gekauft werden, mit dem die Athlet*innen ihre Präzision trainieren können. Falls Ihnen manche der Begriffe nichts sagen, kommt hier ein kleiner Crashkurs: Die sogenannte Daube ist ein beweglicher, meist runder Gegenstand, der zu Spielbeginn in die Mitte des Zielfeldes gelegt wird. Ziel ist es, die Stockkörper der eigenen Mannschaft näher an der Daube zu platzieren als der Gegner - ähnlich wie beim Boccia. Beim sogenannten Lattl-Schießen hingegen wird ein Gestell aufgebaut, an dem Punktetafeln (die

sog. "Lattl") befestigt sind. Sinn des Spiels ist es, beim Schießen des Stockkörpers eine der herabhängenden Punktetafeln zu treffen. Je höher die getroffene Zahl, desto mehr Punkte gibt es. Bei allen Varianten geht es um Zielgenauigkeit und Konzentration.

Bereits nach kurzer Zeit fanden sich viele neugierige Athlet*innen zu den ersten Trainingsstunden zusammen, um die neue Sportart auszuprobieren. Schnell war die Leidenschaft geweckt und ein Stocksport-Team vom ATS Buntentor und der Lebenshilfe Bremen aufgestellt. Letzten September konnte das Team bereits zur ersten größeren Sportveranstaltung antreten: die ersten offenen Deutschen Meisterschaften im Stocksport der Special Olympics Deutschland. Diese werden nicht auf dem Eis, sondern auf Sommersportböden ausgetragen. Dafür machte sich das Team auf den Weg nach Bad Tölz, um gegen andere SO-Athlet*innen anzutreten. Nach einem offenen Training ging es am nächsten Tag als Unified-Mannschaft an den Start. Dabei treten Menschen mit und ohne geistige Behinderung zusammen an. Im Spiel gegen die bereits seit vielen Jahren erprobten Mannschaften gewannen Anke Janßen, Marion Hörmann, Oliver Neddermann und Frank Fahrenholz als Unified Mannschaft Bronze und verdienten sich damit einen Platz auf dem Siebertreppchen. Nun steht das nächste Ziel bereits fest: eine Teilnahme an den Winterspielen der Special Olympics 2026. Bis dahin wird noch fleißig trainiert. Doch allen Medaillen zum Trotz geht es vor allem um die Gemeinschaft und den Spaß am Sport - und davon gibt es beim neuen Stockschießen reichlich!



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: Simone Hetmann

Gestaltung: Lebenshilfe Bremen e.V.

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

Bildnachweis: Titelbild: © Lebenshilfe Bremen e.V. | Seite 2, 4-6, 8-9, 14, 18: © Lebenshilfe Bremen e.V. /

Leif Peters, Sabine Schmieder, Iris Bunzendahl, Marion Klanke, Julia Mandos | Seite 7: © Julius Werner | Seite

10: © Lebenshilfe Bremen e.V. / Björn Hake | Seite 12: © Lebenshilfe Tours Bremen | Seite 8-9, 12, 18: Freepik

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

/ Illustrator Stefan Albers



www.lebenshilfe-bremen.de