

in puncto

Lebenshilfe



Ein Heft auch in Leichter Sprache

Spuren im Sand... - Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- » Erster Spatenstich für das Nordquartier Tenever
- » Die Verleihung des Bremer Jugendpreises 2025
- » Unser Buchtipp für Leseratten: Glück inklusive
- » Eine Reise in die Welt der Superhelden



Lebenshilfe
Bremen

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder,*

auch in der neuesten Ausgabe unserer in puncto Lebenshilfe stehen vor allem die Menschen und das Miteinander im Mittelpunkt – ganz nach der Devise: Gemeinsam mehr erleben. Die Ereignisse der letzten Monate zeigen, wie vielfältig und farbenfroh Teilhabe sein kann und wie wichtig eine gelebte Inklusion für unsere Gemeinschaft ist.

Anfang Juni durfte ich selber bei einem großartigen Ereignis, welches mir seit vielen Jahren sehr am Herzen liegt, dabei sein: Die Verleihung des Bremer Jugendpreises in der Oberen Rathaushalle. Hier war es mir eine Ehre, den Sonderpreis der Lebenshilfe an Schüler*innen der 11. und 12. Klasse der Inge-Katz-Schule zu überreichen. Unter dem Motto "Niemand ist egal" haben die Jugendlichen im Politikunterricht eine eigene demokratische Partei samt Parteibuch und selbstgestalteten Wahlplakaten gegründet. Und darüber hinaus noch einen eigenen Rap-Song aufgenommen, der bei der Preisverleihung im Bremer Rathaus vor dem begeisterten Publikum selbstbewusst und voller Engagement performt wurde. Ich finde: Einfach nur klasse!

Besonders hervorheben möchte ich auch zwei alte und neue Veranstaltungen der Lebenshilfe. Zum einen freuen wir uns sehr, dass nach langem Warten unsere inklusive Disco in neuem Gewand wieder gestartet ist. Unter dem Motto „Tanzfieber“ feiern und tanzen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammen.



Zum anderen zeigt uns der inklusive Triathlon am Bremer Werdersee, was alles möglich ist, wenn man es gemeinsam angeht. In gemischten Staffeln gehen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung die drei Disziplinen Schwimmen, Laufen und Radfahren als Team an – jeder ganz nach seinen individuellen Stärken. Die Veranstaltung wird mehr und mehr zu einem sportlichen Highlight des Sommers, in diesem Jahr mit Unterstützung unter anderem von Werder Bremen und Special Olympics.

Nicht zuletzt möchte ich an dieser Stelle noch das Büro für Leichte Sprache hervorheben, welches in den vergangenen Monaten überaus aktiv war: Eine Ausstellung in der Stadtbibliothek, eine Sammlung norddeutscher Geschichten in Leichter Sprache, ein Filmdreh – viele tolle Aktionen, die die Teilhabe von Menschen fördern und wichtig für unsere Gesellschaft sind!

Nun wünsche ich Ihnen allen einen tollen Sommer und viel Freude beim Lesen der neuen in puncto Lebenshilfe!

Ihr Uwe Wrede

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

4 Aus dem Verein

- » Neue Gartenmöbel für die Seewenjestraße
- » Ausstellung des Büros für Leichte Sprache
- » Verleihung des Bremer Jugendpreises 2025

6 Hand in Hand für Norddeutschland - Ein Rückblick

- » Was bisher geschah und wo die Reise hingeht

8 Kinder, Jugendliche und Familien

- » Eine Reise in die Welt der Superhelden

10 Wohnen

- » Spatenstich für das Nordquartier Tenever

12 Rezept in Leichter Sprache

- » Leckere Erdbeer-Bowle

14 Unser Buchtipp

- » Glück inklusive - Unser Leben mit Behinderung

15 Büro für Leichte Sprache

- » Film über das Büro für Leichte Sprache
- » Leicht verständliche Geschichte(n)
- » Die Bremer Gluckhenne

18 Sport

- » Zu Gast beim Global Disability Summit 2025

19 Impressum



Von links: Fachbereichsleiter Thomas Schnitka und Geschäftsführer Hans-Peter Keck zusammen mit Manfred Kröger, Vorsitzender der Heimann-Stiftung, und Einrichtungsleiter Nico Meyer bei einer Spendenübergabe in der Seewenjestraße. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Manfred Kröger, der mit seiner Stiftung bereits zahlreiche Projekte der Lebenshilfe unterstützt und damit überhaupt erst möglich gemacht hat.

Neue Gartenmöbel für die Seewenjestraße



Mit Hilfe einer großzügigen Spende der Heiman-Stiftung konnte unser Team in der Seewenjestraße jüngst neue Gartenmöbel für den Außenbereich des Gröpelinger Apartmenthauses anschaffen. Dazu zählt - neben zwei großen Tischen, Stühlen und zwei Holzbänken - auch ein kleines Gartenhaus, um in den Wintermonaten alles wetterfest verstauen zu können.

Im Rahmen einer kleinen Spendenübergabe mit Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen des Hauses sowie unserem Geschäftsführer Hans-Peter Keck, Fachbereichsleiter Thomas Schnittka und Einrichtungsleiter Nico Meyer konnte sich Manfred Kröger, Stifter und Vorsitzender der Heiman-Stiftung, vor Ort selbst einen Eindruck verschaffen und bei einem Rundgang die Wohngemeinschaft kennenlernen.

Wir bedanken uns herzlich bei Manfred Kröger, der mit seiner Stiftung in der Vergangenheit bereits zahlreiche Projekte der Lebenshilfe unterstützt hat – Projekte die ohne ein solches Engagement oftmals gar nicht möglich wären!



Von links: Einrichtungsleiter Nico Meyer zusammen mit Manfred Kröger, Vorsitzender der Heiman-Stiftung, Geschäftsführer Hans-Peter Keck und Fachbereichsleiter Thomas Schnittka in der Seewenjestraße 81.

Einfach leicht verständlich - Ein Ausstellungsprojekt des Büros für Leichte Sprache



Von März bis April konnten Besucher*innen der Stadtbibliothek Bremen eine ganz besondere Ausstellung unseres Büros für Leichte Sprache besuchen. Das von der Aktion Mensch geförderte Ausstellungsprojekt "Einfach leicht verständlich - endlich wissen, worum es geht" behandelte verschiedenste Aspekte von Leichter Sprache und Verständlichkeit. Auf 21 Plakaten informierte die Ausstellung über das Thema sprachliche Barrierefreiheit und brachte der Öffentlichkeit das Konzept der Leichten Sprache näher. Was ist bspw. Leichte Sprache und für wen ist sie geeignet? Wie schreibt man Leichte Sprache und wie gestaltet man sie in Schrift, Bild und Layout? Was sind die Ursprünge von Leichter Sprache? Wie werden Texte geprüft oder in Leichte Sprache übersetzt? Alle Texte der Ausstellung waren leicht lesbar gestaltet und sowohl in Standardsprache als auch Leichter Sprache geschrieben. Mit ergänzenden Audio- und Videoinhalten sowie anschaulichen Beispielen zum Lesen, Sehen und Hören wurde das Thema multimedial behandelt. Mittels der Ausstellung wollte das Büro für Leichte Sprache vor allem Personen, die bisher wenig Berührungspunkte mit dem Thema verständliche Kommunikation hatten, für sprachliche Barrieren sensibilisieren und motivieren, selbst etwas dagegen zu unternehmen. Darüber hinaus sollten Personen aus der Zielgruppe dazu ermutigt werden, Leichte Sprache für sich einzufordern. Mit ihrem inklusiven Charakter erschuf die Ausstellung Begegnungsräume für Menschen mit und ohne Behinderung, die die Exponate in gemeinsamen Rundgängen erkundeten. Am 10. März war die feierliche Eröffnung der Ausstellung. Nach begrüßenden Worten von Geschäftsführer Hans-Peter Keck sowie Julia Greim aus dem Büro für Leichte Sprache gab es noch viele nette Gespräche mit den Besucher*innen.



Toleranz! Ohne Alternative! - Die Verleihung des Bremer Jugendpreises 2025



Bereits seit 1989 veranstaltet die Bremer Landeszentrale für politische Bildung den alljährlich stattfindenden Wettbewerb "Dem Hass keine Chance" um den Bremer Jugendpreis. Er lädt Kinder und Jugendliche aus Bremen und Bremerhaven dazu ein, allein oder als Gruppe kreative Ideen für ein gutes Miteinander zu entwickeln und damit ein Zeichen gegen Hass, Ausgrenzung und Gewalt zu setzen. So sollen auch junge Stimmen gehört und dazu ermuntert werden, Zivilcourage zu zeigen. Dabei steht der Wettbewerb jedes Jahr unter einem bestimmten Motto. Anlässlich der aktuellen politischen Lage und 80 Jahre nach dem Ende des 2. Weltkrieges lautete das diesjährige Thema: "Toleranz! Ohne Alternative!". Dahinter standen die Fragen, was wir gegen Respektlosigkeit, Diskriminierung und Ausgrenzung tun können und wie wir ein tolerantes, gemeinschaftliches Zusammenleben schaffen. Wie das Thema umgesetzt wird, entschieden die Teilnehmer*innen selbst. So entstanden viele unterschiedliche, vollkommen bunte und kreative Beiträge: ein Kurzfilm, ein Brettspiel, eine Fotostory, ein Gedicht, ein Theaterstück u.v.m. Die eingereichten Beiträge wurden zuvor durch eine Jury begutachtet und alle Preisträger*innen anschließend zu einer feierlichen Preisverleihung in die Obere Rathaus-halle eingeladen. Dort hatten sie die Möglichkeit, ihre Projekte einem interessierten Publikum vorzustellen.

Auch die Lebenshilfe Bremen beteiligte sich traditionell wieder an der Preisverleihung und überreichte ihren Sonderpreis an Schüler*innen der 11. und 12. Klasse der Inge-Katz-Schule. Dabei war es uns eine ganz besondere Freude, dass der Preis dieses Mal an Jugendliche mit Beeinträchtigung ging. Unter dem Motto "Niemand ist egal" haben die Schüler*innen im Politikunterricht eine eigene Partei gegründet - die Demokratische Partei Deutschland (DPD) - und dafür ein Parteibuch geschrieben. Darin haben sie die wichtigsten Programmpunkte der DPD festgehalten, die widerspiegeln, was ihnen persönlich wichtig ist. Mit der Partei wollen sie ihre eigenen Interessen vertreten und für alle Menschen in Deutschland da sein. Wie es sich für eine Partei gehört, haben die Schüler*innen im Kunstunterricht dazugehö-

rige Wahlplakate gestaltet und daraus eine Ausstellung ins Leben gerufen, die im sogenannten Kunstflur der Bremer Bildungsbehörde besichtigt werden konnte. Darüber hinaus haben sie einen eigenen Rap-Song geschrieben und aufgenommen, den sie bei der Preisverleihung im Bremer Rathaus vor einem mitkatschenden Publikum vorführten. Stolz, selbstbewusst und mit ganz viel Spaß trugen die Schüler*innen ihren Song vor und stießen auf begeisterte Jubelrufe und lautstarken Applaus. Dr. Thomas Köcher, Amtsleiter der Landeszentrale für politische Bildung Bremen, der die Preisverleihung moderierte, bezeichnete die Performance als besonderes Highlight der Veranstaltung. Anschließend überreichte Uwe Wrede, stellvertretender Vorsitzender des Vorstands der Lebenshilfe Bremen, den LH-Preis an die stolze Klasse und lobte ihr großartiges Projekt, das auf eigene Idee und Initiative der Jugendlichen entstanden war. Insgesamt 17 engagierte und kreative Projekte wurden an diesem Tag vorgestellt, die das Thema Toleranz auf bunte und vielseitige Weise zur Spielregel des Zusammenlebens machen. Als Neuheit in diesem Jahr werden nach der Preisverleihung alle Beiträge vom 11. bis 28. Juni in der Zentralbibliothek für die Öffentlichkeit ausgestellt. Auf diese Weise können sie mehr Menschen zu Zivilcourage inspirieren.



Uwe Wrede, stellv. Vorsitzender des Vorstands der Lebenshilfe Bremen, verleiht den Sonderpreis der Lebenshilfe



Hand in Hand für Norddeutschland

Was bisher geschah und wo die Reise hingeht...

Anderthalb Jahre sind vergangen seit der Spendenaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" (HiH) des NDR. Anderthalb Jahre, in denen wir als Lebenshilfe dank der hohen Spendensumme großartige Projekte und Aktionen ins Leben rufen konnten, die Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen zu Gute kamen, ihnen zu mehr Teilhabe verhelfen oder einfach eine Freude bereiten. Wir möchten an dieser Stelle kurz innehalten und zurückblicken auf ein paar ganz besondere Projekte, die in dieser Zeit entstanden und die wir Anfang 2025 erfolgreich abschließen konnten.

Lassen Sie uns bei unseren ganz jungen Klient*innen und ihren Familien beginnen. Für sie haben wir im vergangenen Jahr einige spannende neue Projekte und Aktionen realisiert. So haben wir bspw. für Jugendliche aus dem Autismus-Spektrum eine eigene Gruppe ins Leben gerufen, die ihnen einen geschützten Rahmen für soziale Interaktionen und neue Freizeiterfahrungen bot. Eltern von Kindern aus dem Autismus-Spektrum erhielten derweil in unseren Eltern-Cafés Gelegenheit für gemeinsamen Austausch und individuelle Beratungen. Bunt und lehrreich wurde es auch in einem kreativen Freizeitprojekt für Kinder und Jugendliche in der Arberger Mühle. Hier lernten sie gemeinsam auf spielerische und künstlerische Weise den Weg vom Korn zum Brot sowie das Thema Mühle kennen. Auch in diesem Jahr öffnet die Mühle wieder ihre Türen für ein neues kreatives und künstlerisches Projekt (mehr auf S. 8).



Ein weiteres Augenmerk richteten wir auf unsere Physiotherapie-Praxis an der Paul-Goldschmidt-Schule. Dort werden jährlich über 100 Kinder mit körperlichen und/

oder geistigen Beeinträchtigungen behandelt. Daher wendeten wir einen Teil der Spendengelder für die Ausstattung mit neuen Materialien und wichtigen Therapiemitteln (z.B. ein Galileo und ein MOTomed) auf. Da Sport nicht nur die Gesundheit fördert, sondern Menschen auch näher zusammenbringt, haben wir uns vergangenes Jahr ebenfalls für den Ausbau unserer Sportangebote eingesetzt. So fand unser erster inklusiver Triathlon statt, bei dem Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam im Schwimmen, Radfahren und Laufen an den Start gingen. Das Event war solch ein Erfolg, dass es in diesem Sommer erneut stattfinden wird. Darüber hinaus konnten wir unserer Boccia-Mannschaft die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften in Berlin und den Special Olympics Landesspielen in Bremen ermöglichen. Auf Begeisterung stieß auch die Einführung eines neuen Sportangebotes für die Wintermonate: Stocksport bzw. Eisstockschießen. Hierfür hat sich bereits ein Team zusammengefunden, das erfolgreich die ersten Sportveranstaltungen besuchte.



Neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung konnten wir auch im Rahmen unserer Seniorenmodule schaffen, wo insgesamt 20 Projekte im Bereich Kunst, Theater, Konzerte, Sehenswürdigkeiten und Städteerkundung für viel Abwechslung bei unseren Bewohner*innen sorgten. Zum besonderen Highlight wurde das Konzert mit der Band *Captain Candy*, von dem wir in der vorherigen *in puncto* berichteten. Hier strömten nicht nur unsere Bewohner*innen auf die Tanzfläche, sondern auch andere Menschen aus dem Stadtteil.



Auch unsere Selbstvertreter*innen konnten dank der NDR-Spendenaktion neue Projekte und Ideen umsetzen. So nahmen sie zum Zwecke der Weiterbildung an zwei Schulungen zum Thema Schutz vor Gewalt und Gewaltfreie Kommunikation teil. Außerdem organisierten die Frauenbeauftragten 4 Frauen-Cafés und schufen damit sichere Begegnungsräume und Austauschmöglichkeiten für Frauen.

Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an das partizipative Filmprojekt unserer Wohnberatung? Hierbei konnten unsere Bewohner*innen mitentscheiden, was und wer gefilmt werden durfte, und standen sogar selbst vor der Kamera, um Einblicke in ihren Wohnalltag zu geben. Die Filme stellen auf anschauliche Weise das Wohnen und Leben bei der Lebenshilfe vor und geben Interessenten einen umfassenden Überblick über unsere Wohnangebote. Möglicherweise haben Sie auch den Kurzfilm unseres Präventionsbüros zum Thema selbstbestimmte Sexualität gesehen. Er informiert niedrigschwellig über entsprechende Beratungs- und Aufklärungsangebote und leistet einen wichtigen Beitrag, um auf die persönlichen Rechte von Menschen mit Behinderung aufmerksam zu machen und ihnen Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität aufzuzeigen.



Unser Büro für Leichte Sprache nutzte indessen einen Teil der Spendengelder, um eine Sammlung an norddeutschen Geschichten und Sagen in Leichter Sprache herauszugeben. Damit ermöglichen sie allen Menschen einen leichteren, niedrigschwelligen Zugang zu gut verständlicher Literatur und norddeutscher Kultur. Auf den Seiten 16-17 finden Sie eine Leseprobe.

Ein paar HiH-finanzierte Projekte begleiten uns auch im Jahr 2025 noch weiter. Im letzten Jahr begannen wir bspw. mit dem Aufbau einer Alleinerziehendenberatung für getrennt- und alleinerziehende Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung. Damit wollten wir unser bereits bestehendes Paarberatungsangebot erweitern und für einen größeren Personenkreis öffnen. In der Zwischenzeit haben schon viele Paare, aber auch allein- oder getrennterziehende Eltern ihren Weg zu uns gefunden und Unterstützung in unterschiedlichen Problemlagen und herausfordernden Situationen erhalten. In Zukunft soll das Angebot im Hinblick auf die Bedarfe unserer Klient*innen weiterentwickelt werden. In diesem Jahr wird außerdem ein neues Kochbuch mit gesunden Rezepten in Leichter Sprache erscheinen, das allen Menschen ermöglichen soll, sich mit dem Thema gesunder Ernährung zu beschäftigen und selbstbestimmt eigene Gerichte zu kochen. Neben selbsterprobten Kochrezepten unserer Bewohner*innen werden in dieser Ausgabe auch leckere Rezepte zum Backen enthalten sein. Nach längerer Planungsphase kann auch unsere inklusive Disco wieder neu durchstarten. Unter dem Motto "Tanzfieber" feiern und tanzen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammen. Was in erster Linie für Spaß und Gemeinschaft sorgen soll, verfolgt darüber hinaus das Ziel, eine inklusive Plattform zu schaffen, auf der Menschen unabhängig von individuellen Unterschieden zusammenkommen und sich austauschen. Wir sind stolz auf die großartigen Projekte, die wir dank der Benefizaktion ins Leben rufen konnten, und möchten uns bei allen Mitarbeitenden für die tollen Projektideen und die gelungene Umsetzung bedanken!

Eine Reise in die Welt der Superhelden

Inklusives Kunstprojekt in der Arberger Mühle



Erinnern Sie sich noch an Ihre Helden der Kindheit? Oder wollten Sie als Kind vielleicht einmal selbst ein*e Superheld*in werden?

Vergangenen Frühling begaben sich 8 Kinder und Jugendliche selbst auf eine kreative Reise in die glorreiche Welt der Superhelden. In dem modernen Kunstatelier der Arberger Mühle erforschten sie, was einen Helden oder eine Heldin eigentlich ausmacht, und setzten diese Erlebnisse künstlerisch um. Insgesamt 5 Ehrenamtliche der Lebenshilfe Bremen und eine Kunstpädagogin der Hochschule für Künste in Ottersberg begleiteten sie auf ihrer Heldenreise. An insgesamt drei Wochenenden traf sich die feste Gruppe in den Räumlichkeiten der historischen Mühle, die bereits im letzten Jahr Schauplatz eines kreativen Projektes von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung war. Damals erkundeten die kleinen Forscher*innen den Weg vom Korn über das Mehl zum Brot. Nun öffnete die Mühle erneut ihre Türen für dieses spannende neue Projekt.

Der Ausgangspunkt ihrer Reise begann für die kleinen Held*innen mit der Frage: Wer bin ich? Und wer möchte ich sein? Wer sind meine Vorbilder und meine persönlichen Held*innen? Auf der Suche nach Antworten wurde so viel gemalt, gezeichnet und gebastelt, dass die Bilder, Portraits und Leinwände zu einer kunterbunten Collage zusammengestellt werden konnten.

Da auch Held*innen mal eine Pause brauchen, gab es zwischenzeitlich kleine Stärkungen und Ausflüge auf dem Außengelände der historischen Mühle. Auf der nächsten Etappe ging es für die mu-

tigen Auserwählten darum, selbst zum Superhelden bzw. zur Superheldin zu werden und dafür eine eigene kleine Geschichte zu entwickeln. Dabei wurden die Fragen gestellt: was brauche ich, um ein*e Held*in zu werden, was sind meine Stärken und Kräfte, was zeichnet mich aus? Mithilfe von verschiedenen Stoffresten, Stöckern, Pappe, Gips, Klebern, Tackern und einer Nähmaschine stellten die Kinder eigene Kostüme und Accessoires her, die zu ihrer Superheldengeschichte passten. Gemeinsam wurde eifrig geklebt, gebastelt, ausgeschnitten und genäht, bis das Superheldenoutfit komplett war. Unter dem Gesichtspunkt "Wie wirke ich?" durfte natürlich die abschließende Kostümanprobe nicht fehlen. So wurden Umhänge umgelegt, Masken aufgesetzt, Flügel umgeschlallt, Schilde und Schwerter in die Hand genommen und stolz die Heldenpose eingenommen. Damit war die Metamorphose zum/zur großen Held*in komplett und die Heldenreise endete mit einem tollen Erfolgserlebnis für die Teilnehmenden: Ich kann alles (er)schaffen!

Unser besonderer Dank gilt den 5 Freiwilligen der Lebenshilfe, die dieses besondere Projekt erst mit ihrem Engagement möglich gemacht haben und die idealen Gefährt*innen für unsere kleinen Held*innen waren. Außerdem möchten wir uns bei der HKS Ottersberg für die erneute erfolgreiche Zusammenarbeit und den kreativen Input bedanken, durch den dieses Projekt erst so bunt und lebendig wurde. All diese helfenden Hände haben gezeigt: Es braucht nicht erst ein Cape, um ein*e Held*in zu sein!



INKLUSIVER BREMER TRIATHLON 2025

» für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

» als Staffeltiathlon im Unified-Team oder als Volkstriathlon solo*

» 150m Schwimmen | 6km Radfahren | 2km Laufen oder Walken

» geeignet für Einsteiger*innen

30. AUGUST 2025 | START 10:30 UHR | WERDERSEE (STRAND)

» Infos und Anmeldung:

Sabine Schmieder

Phone: 0160 5336721

Mail: schmieder.bremen@t-online.de

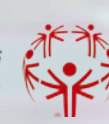
Startgeld: 3 Euro



Mit freundlicher Unterstützung von:



Special Olympics
Bremen



Friedehorst
Teilhabe Leben

BREMEN
UNITED

* Die Teilnahme ist entweder alleine für alle drei Disziplinen oder in einer Staffel möglich. Eine Staffel kann aus zwei bis drei Athlet*innen mit und ohne Beeinträchtigung bestehen, die sich die drei Disziplinen teilen oder gemeinsam absolvieren.

Erster Spatenstich für inklusives Wohnen im Bremer Osten

Nordquartier Tenever bietet Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ein neues Zuhause

Mit einem symbolischen Spatenstich gaben Bausenatorin Özlem Ünsal und Gewoba-Vorstandsmitglied Dr. Christian Jaeger am 5. März den Startschuss für ein neues Bauvorhaben. Auf dem ca. zwei Hektar großen Grundstück an der Neuwieder Straße soll das sogenannte Nordquartier entstehen - ein energieeffizienter Neubau im Ortsteil Osterholz-Tenever. Das Bauprojekt umfasst zwei viergeschossige Gebäude mit eigener Tiefgarage rund um einen begrünten Hügel. Im Erdgeschoss sind auf einer rund 1.500 Quadratmeter großen Verkaufsfläche ein Supermarkt von Edeka und eine Bäckerei mit Café geplant. In den oberen Etagen entstehen 25 barrierefreie Zwei- bis Fünf-Zimmer-Wohnungen mit 47 bis 99 Quadratmetern; ausgestattet mit modernen Duschbädern und komfortablen Glasloggien. Zwischen beiden Gebäuden soll das begrünte Supermarktdach eine Freifläche bilden, die als Terrasse bzw. Hof genutzt werden kann. Die Fertigstellung des Bauprojekts ist für das Frühjahr 2027 geplant.

Mit dabei beim offiziellen Spatenstich: Unsere stellvertretende Geschäftsführerin Sonja Griese sowie Fachbereichsleiter Thomas Schnittka. Denn auch die Lebenshilfe Bremen wird im neuen Nordquartier Wurzeln schlagen. Aufbauend auf einer Kooperationsvereinbarung mit der Gewoba sind 5 Wohnungen (ausgelegt für 1-2-Personen-Haushalte) für Menschen mit einer Beeinträchtigung vorgesehen, weitere 9 Wohnungen werden in unmittelbarer Umgebung fußläufig zu erreichen sein. Hinzu kommen Büro- und Gemeinschaftsräume für die Lebenshilfe, die in der ersten Etage des Gebäudekomplexes angesiedelt sein sollen. Gewoba-Vorstandsmitglied Dr. Jaeger hob in einer Rede am Tag des Spatenstichs die gelungene Kooperation zwischen Lebenshilfe und Gewoba positiv hervor. Man freue sich über die neue Wohnsituation

und den offenen Austausch miteinander. Die Ersten, die in die neuen Wohnungen ziehen dürfen, sind die Bewohner*innen unserer Wohngemeinschaft in der Osterholzer Landstraße. Zusammen mit unseren Mitarbeiter*innen entwickeln sie derzeit ein Konzept, durch das weiterhin eine sichere Betreuung gewährleistet wird.



Darstellung vom Nordquartier Tenever. Foto: Gewoba



Auf diesem Grundstück soll das Nordquartier entstehen. Sonja Griese (rechts), stellvertretende Geschäftsführerin der Lebenshilfe Bremen, zusammen mit Fachbereichsleiter Thomas Schnittka (2.v.l.) auf dem Baugelände an der Neuwieder Straße.

Ihre künftige Wohnsituation entspricht dem Konzept des Quartierwohnens: Es bietet Bewohner*innen mehr Privatsphäre und einen Rückzugsort durch eigene, individuelle Wohnungen mit eigener Küche und Bad, aber gleichzeitig die Sicherheit einer regelmäßigen, umfänglichen Betreuung auf kurzem Wege. Denn die Büros des Teams der Osterholzer Landstraße und des Betreuten Wohnens Ost werden direkt vor Ort sein. Außerdem eröffnet sich für sie die Möglichkeit, bei Bedarf zusätzlich Leistungen von Pflegediensten in Anspruch nehmen zu können. Das Gemeinschaftsleben wird durch die räumliche Nähe und einen im Neubau vorgesehenen Haustreffpunkt gefördert. Hier soll es Raum für Begegnungen, Austausch und gemeinschaftliche Aktivitäten wie gemeinsames Essen geben. Durch direkte Einkaufsmöglichkeiten, eine gute Anbindung an den ÖPNV und die Einbettung im Grünen bietet auch der Standort viele Vorteile. Ein Wohnprojekt, das als gutes Beispiel für Inklusion vorangeht: Denn hier leben Menschen mit und ohne Beeinträchtigung in direkter Nachbarschaft und sind gleichermaßen Teil dieses bunten, lebendigen Quartierszentrums.

hilfswerk
BREMEN

Betreuungsverein

WIR SUCHEN SIE...

...als ehrenamtliche Betreuung (m/w/d)
für Menschen mit Unterstützungsbedarf in Bremen

Sie setzen sich gerne für andere Menschen ein und haben keine Berührungsängste?

- » Die Übernahme einer rechtlichen Betreuung bietet die Möglichkeit, sich sozial zu engagieren.
- » Als ehrenamtliche Betreuung unterstützen Sie Menschen, die aufgrund einer Erkrankung oder Beeinträchtigung ihre Angelegenheiten nicht alleine regeln können.
- » Dies sind z.B. Finanz- und Behördenangelegenheiten, die Organisation von pflegerischen Diensten oder die Organisation medizinischer Behandlungen.
- » Sie erhalten eine Einführung, Fortbildungen und laufende Unterstützung. Wir stehen Ihnen zur Seite!
- » Sie können eine jährliche Aufwandsentschädigung geltend machen. Der zeitliche Rahmen richtet sich nach dem Bedarf der betreuten Person, mindestens aber 1-2 Stunden im Monat.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

WWW.HILFSWERK-BREMEN.DE



Leckere Erdbeer-Bowle

Dieses Zubehör brauchen Sie:

- eine Schüssel
- ein Schneidebrett
- ein Messer
- einen Esslöffel
- Wenn Sie möchten: eine Zitronen-Presser

Diese Zutaten brauchen Sie:

- 500 Gramm frische Erdbeeren
- 2 Zitronen
- 1 Limette
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Bund frische Minze
- 500 ml Mineral-Wasser (mit Kohlen-Säure)



Es geht los:



1 Waschen Sie die Erdbeeren. Entfernen Sie den Strunk und die Blätter.



2 Schneiden Sie die Erdbeeren in kleine Stücke.



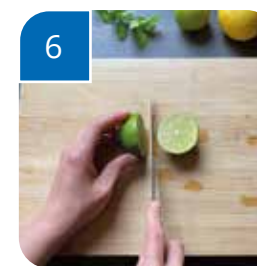
3 Waschen Sie die Zitronen. Schneiden Sie die Zitronen in der Mitte durch.



4 Pressen Sie den Zitronen-Saft aus. Das können Sie mit der Hand machen. Sie können auch eine Zitronen-Presser nehmen.



5 Mit Zitronen-Presser: Eine Zitronen-Hälfte in die Presse legen und die Griffe zusammen drücken.



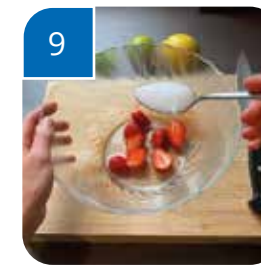
6 Waschen Sie die Limette. Schneiden Sie die Limette in der Mitte durch.



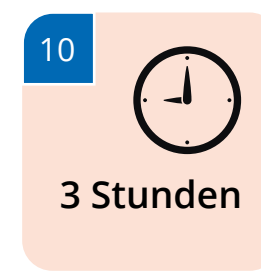
7 Pressen Sie den Limetten-Saft aus. Das können Sie mit der Hand machen. Oder Sie nehmen die Zitronen-Presser.



8 Die Erdbeeren in eine Schüssel geben. Den Zitronen-Saft und den Limetten-Saft in die Schüssel gießen.



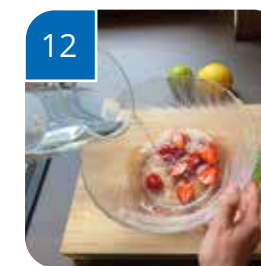
9 Drei Esslöffel Zucker in die Schüssel geben. Alles gut umrühren.



10 Die Schüssel etwa drei Stunden stehen lassen. So vermischen sich die Zutaten gut und es schmeckt besser.



11 Nach drei Stunden: Waschen Sie die Minze ab. Zupfen Sie die Blätter ab.



12 Gießen Sie das Mineral-Wasser in die Schüssel mit den Erdbeeren. Geben Sie die Minz-Blätter in die Schüssel.

Fertig!

Unser Tipp:

Kalt schmeckt die Erdbeer-Bowle am besten! Geben Sie zum Beispiel ein paar Eis-Würfel dazu. Oder stellen Sie die Bowle in den Kühl-Schrank.



Dagmar Pitters · Carolin George · Mathias Mensch:

Glück inklusive - Unser Leben mit Behinderung

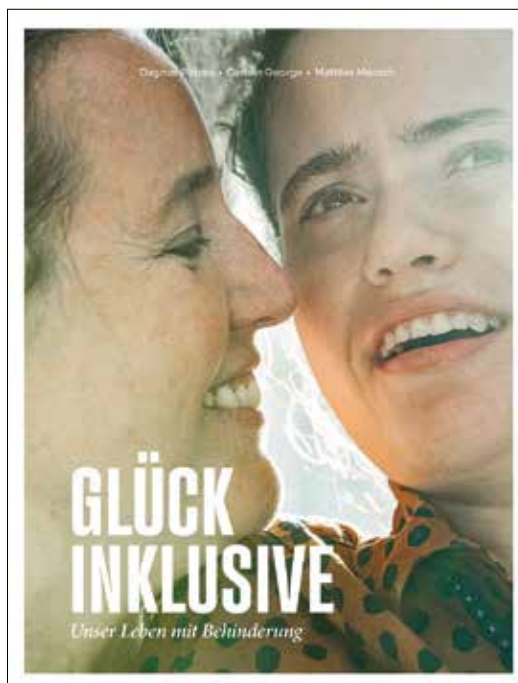
Geschichten aus dem wahren Leben sind die Geschichten, die uns im tiefsten Inneren berühren. Sie erzählen von echten Emotionen, von Trauer, Verzweiflung und Leid, aber auch von Mut, Freude und Liebe, von wirklichen Erfahrungen, darüber kämpfen zu müssen, manchmal auch hinzufallen, sich dann aufzurappeln und gestärkt weiterzumachen. Sie zeigen uns, was es bedeutet, Mensch zu sein, und lassen uns hinterfragen, was uns wirklich wichtig ist und was es im Leben braucht, um glücklich zu sein. Und manchmal sind es gerade die kleinen Momente des Lebens oder ganz alltägliche, einfache Dinge, die uns zeigen: das Glück hat viele Gesichter.

Genau solche Geschichten enthält das Buch **Glück inklusive - Unser Leben mit Behinderung**. Wahre Lebensgeschichten von Menschen mit Behinderung und ihren Eltern und Geschwistern aus unterschiedlichen Generationen. Sie alle erzählen aus ihren Lebenswelten - offen, authentisch, warmherzig, stolz und manchmal auch eine Portion (selbst-)kritisch. Sie berichten von ihren Erfahrungen und Erlebnissen, als das Leben plötzlich anders verlief als geplant, und welche Wege sie gefunden haben, um ihre Herausforderungen zu meistern. Sie zeigen auf, was schwierig ist, aber machen auch ganz viel Mut, niemals aufzuhören, nach dem Glück zu suchen und es letztlich in den unterschiedlichsten Dingen zu finden. Jeder einzelne Erfahrungsbericht enthält unglaubliche Momente der Stärke, des Füreinander-Daseins, der Hingabe, des Gelingens und der Lebensfreude. Ein Apell daran, wie wichtig Menschlichkeit und Gemeinschaft ist, wie gut es manchmal tun kann, sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zurück zu besinnen, und wie viel Schönheit in der Vielfalt stecken kann.

Denn: "Häufig ist nicht die Behinderung selbst das Problem, sondern die Art, wie damit umgegangen wird", berichtet Dagmar Pitters, Erste Vorsitzende der Lebenshilfe Lüneburg e.V. im Interview mit dem NDR (Sendung **Hallo Niedersachsen** vom 18.05.25) über das Buchprojekt, das im Jahr des 60. Geburtstags der Lebenshilfe Lüneburg entstand. Das Buch solle daher Barrieren abbauen und erreichen, dass die Öffentlichkeit mehr über das Leben mit Behinderung erfährt. Die unverstellten Einblicke in die unterschiedlichen Lebenswelten ermöglichen es, neue Blickwinkel einzunehmen, den Menschen im Mittelpunkt zu sehen und zu erkennen, dass das Leben mit Behinderung nicht nur aus Schwierigkeiten, sondern auch aus ganz vielen schönen Momenten besteht. Diese Botschaften spiegeln sich auch in den berührenden Portraitfotos des Fotografen Mathias Mensch wider, die das Buchinnere verzieren und die Gesichter hinter den Herzensgeschichten zeigen. Die Autorin Carolin George führte die Interviews mit den Familien und schrieb die Texte aus der Perspektive ihres Gegenübers. Dabei kommen auch Menschen mit Behinderung zu Wort, erzählen selbst ihre Lebensgeschichten und werden damit zu ihren eigenen Botschaftern. Im Buch verteilte QR-Codes ermöglichen, jede Geschichte voll vertont anzuhören.

Um das Thema noch mehr in die Öffentlichkeit zu rücken und Raum für Begegnungen zu schaffen, wurde außerdem eine Ausstellung in Lüneburg ins Leben gerufen. Hier können Interessierte auf großen Tafeln Auszüge und Bilder aus dem Buch betrachten und darüber ins Gespräch kommen. Weitere Orte sollen folgen. Ein großartiges Buchprojekt, das tief berührt und einen wertvollen Beitrag leistet für ein gemeinsames Ziel: eine Gesellschaft von Menschen - ohne die Unterscheidung in Menschen mit oder ohne Behinderung.

Weitere Infos zum Buch sowie künftige Ausstellungstermine finden Sie unter: www.glueck-inklusive.de

**Film über das Büro für Leichte Sprache**

Es gibt jetzt einen tollen kleinen Film über das Büro für Leichte Sprache.

Alle Mitarbeiter vom Büro haben darin einen kleinen Auftritt:

Nicole und Detlef haben auf dem Marktplatz Texte gelesen.

Anika hat in den Kühlschrank geguckt.

Yvonne ist ins Bild gerollt und hat den Textmarker gezückt.

Oliver hat sich mit dem Kopierer gestritten.

Agnes, Christian und Marion haben schlaue Sachen gesagt.

Björn hat nichts gesagt, aber etwas Wichtiges gezeigt.

Und Julia ist mit einem Plakat ins Bild gesprungen.

Die Firma manymany motion aus Bremen hat den Film gemacht.

Das Drehen hat einen ganzen Tag gedauert.

Auf das Ergebnis sind wir sehr stolz.

Alle können den Film nun bei YouTube sehen:

https://www.youtube.com/watch?v=se6zM7_uWGO

Sie können auch dieses Bild mit dem Handy aufnehmen:

Dann öffnet sich der Film auf dem Handy.

**Leicht verständliche Geschichte(n)**

Was hat es mit der Bremer Gluckhenne auf sich?

Wer war Klaus Störtebeker?

Wie kommen Zwerge von Föhr nach Amrum?

Warum liegen Riesensteine in der Lüneburger Heide?

Und wieso spukt es im Schweriner Schloss?

Wir haben viel Lustiges, Spannendes und Wissenswertes

aus Norddeutschland in Einfache Sprache und Leichte Sprache übersetzt.

So werden Geschichte und Geschichten für alle leicht verständlich.

Die Texte sind für alle kostenlos auf unserer Internet-Seite.

Und man kann sich 9 Geschichten bei YouTube als Hörspiel anhören.

Über diesen Link kommt man zu unserer Internet-Seite:

<https://leichte-sprache.de/uebersetzungen/geschichten-aus-dem-norden/>





Die Bremer Gluckhenne

Eine Geschichte in Leichter Sprache

Am Himmel waren dunkle Wolken.

Es sah nach Gewitter aus.

Einige arme Menschen ohne Zuhause
fuhren mit kleinen Booten auf einem Fluss.
Sie fischten auch in dem Fluss.

Die Menschen hatten nur wenige Sachen dabei:
Ein paar Bretter für Hütten, ihre Boote und Netze zum Fischen.
Denn die Menschen mussten vor starken Räubern fliehen,
die in ihrer Nähe lebten.
Die Sachen waren den Menschen nicht wichtig.
Denn die kann man wieder neu machen.
Aber die Menschen wollten frei und sicher leben.
Das war für sie das Wichtigste.

Hier am Fluss war ein sicheres Land.
Das Land war gut versteckt.
Und es gab viele Fische im Fluss.
Die Menschen fragten sich, ob dieses Land ihr neues Zuhause sein kann.
Sie glaubten, dass sie erst eine Antwort brauchten.
Zum Beispiel von einem Geist, der dieses Land beschützt.
Aber auch am Abend hatten sie noch keine Antwort.
Die Menschen waren traurig.
Denn nun mussten sie weiter auf dem Fluss fahren.
Dieses Land war nicht ihr neues Zuhause.

Plötzlich gingen die dunklen Wolken weg.
Die Sonne war noch nicht ganz untergegangen.
Sie schien auf das Land am Fluss und alles wurde hell.
Nun sah dieses Land so schön und besonders aus.
Da bemerkten die Menschen eine Henne.
Die Henne suchte einen sicheren Schlafplatz für sich und ihre Küken.



Die Menschen auf den Booten waren glücklich.
Sie gingen von ihren Booten an das Land und folgten der Henne.
Die Henne und ihre Küken gingen einen kleinen Hügel hoch.
Dann legten sie sich unter einen hohen Busch von Heidekraut.

Die Menschen merkten sofort:
Sie waren genau wie die Henne und ihre Küken.
Sie suchten einen sicheren Platz zum Leben.
Und hier war der richtige Platz.
Die Henne hat ihnen die Antwort gegeben, dass hier ein sicheres Land ist.
Auf diesem Land wollten die Menschen ihre Häuser bauen.
Auf diesem Land wollten die Menschen frei sein.

Hier hat es vor langer Zeit angefangen mit der Stadt Bremen.
Die ersten Menschen auf diesem Land waren Fischer.
Darum kann man auch sagen:

Das Fischeramt ist das älteste Amt in Bremen.
Aber auch die Henne ist heute noch wichtig.
Denn die Henne führte die Menschen erst hier her.
Darum ist sie sogar am Bremer Rathaus:
Dort sieht man über dem zweiten Bogen eine Henne.

Unser Boccia-Team unterwegs auf dem Weltgipfel

Zu Gast beim Global Disability Summit 2025

Am 2. und 3. April fand der von Deutschland, Jordanien und der International Disability Alliance ausgerichtete dritte globale Gipfel für die Rechte von Menschen mit Behinderung ("Global Disability Summit") statt. Ziel dieser internationalen Gipfeltreffen ist es, die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention voranzubringen und die weltweite Teilhabe von Menschen mit Behinderung zu stärken. Der von den Vereinten Nationen festgelegte Grundsatz "Niemand soll zurückgelassen werden" verpflichtet die VN-Mitgliedsstaaten dazu, sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderung uneingeschränkten Zugang zu allen Lebensbereichen haben. Genau dies soll auf Entwicklungspolitischer Ebene verwirklicht und Inklusion anhand konkreter Maßnahmen in der Praxis geschaffen werden. Der Global Disability Summit schafft dafür eine zentrale Plattform, auf der Fortschritte sichtbar gemacht, Herausforderungen analysiert und Lösungen sowie Maßnahmen entwickelt werden. Er beschäftigt sich mit Themen wie Barrierefreiheit, Chancengleichheit und der Teilhabe am sozialen, politischen und wirtschaftlichen Leben. Geladen sind Regierungen und VN-Mitgliedsstaaten, internationale Organisationen, Akteure aus der Wissenschaft, Wirtschaft, der Zivilgesellschaft, Stiftungen und Selbstvertretungsorganisationen von Menschen mit Behinderung. Der alle drei Jahre stattfindende Gipfel bietet ihnen Gelegenheit, globale Partnerschaften zu stärken, sich gemeinsamen Zielen zu verschreiben sowie Selbstverpflichtungen einzugehen, um in konkreten Maßnahmen die Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung langfristig zu verbessern. Ein wichtiges Zeichen, denn Inklusion ist ein grundlegendes Menschenrecht!

Der diesjährige Gipfel in Berlin beinhaltete neben dem Hauptprogramm, auf dem prominente Persönlichkeiten wie unser ehemaliger Bundeskanzler Olaf Scholz und der König von Jordanien, Abdullah II ibn Al Hussein, vertreten waren, zahlreiche Nebenprogramme in unterschiedlichen Hallen. Hier wurden relevante Themen, neue Ansätze und gewonnene Erkenntnisse einem globalen Publikum vorgestellt

und Raum für gemeinsamen Austausch geboten.

Mittendrin auf dem Weltgipfel mit über 3.500 Teilnehmer*innen: die Athlet*innen und Unified-Spieler*innen der Boccia- und Stocksport-Mannschaft von Lebenshilfe und ATS Buntentor. Auf Einladung von Special Olympics Deutschland durften sie der Welt diese beiden Sportarten vorstellen und zeigen, dass Menschen mit einer Beeinträchtigung genauso engagiert und erfolgreich sein können wie andere Sportler*innen auch. Nach langer Anreise nahmen sie ihren Platz in einer der zahlreichen Hallen am Gleisdreieck in Berlin ein und demonstrierten ihr Können im Boccia und Stocksport. Gemeinsam setzten sie damit ein tolles Zeichen für Inklusion in Aktion! Schnell stieß der Sport auf großes Interesse. Egal ob mit Arm- oder Beinprothese, ob ohne Arme, dafür mit den Füßen, ob blind oder gehörlos - der Sport zog viele Neugierige in seinen Bann, die ihn einmal selbst ausprobieren wollten. Anschließend bahnte sich die Mannschaft ihren Weg zu den anderen Ständen der Konferenz und kam dort mit vielen interessierten und wertschätzenden Menschen aus aller Welt ins Gespräch. So endete der Global Disability Summit - ein Beispiel dafür, wie gemeinsame Werte und Ziele Menschen verbinden 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 Griesse, Hans-Peter Keck, Leif Peters (Ltg.), Simone Hetmann

Autor*innen: Simone Hetmann, Leif Peters

Gestaltung: Lebenshilfe Bremen

Verteilung: Lebenshilfe Bremen an seine Mitglieder und Interessent*innen

Bildnachweis: Titelbild: © Lebenshilfe Bremen / Leif Peters | Seite 2-8, 12-13, 15-18: © Lebenshilfe Bremen / Leif Peters, Sabine Schmieder, Marion Klanke, Julia Mandos, Simone Hetmann, Charlotte Petter | Seite 4 © Lebenshilfe Bremen / Karsten Klama | Seite 6 © Lebenshilfe Bremen / Jörg Sarbach, Björn Hake | Seite 10: © GEWOBA | Seite 10: © Lebenshilfe Bremen / Jörg Sarbach | Seite 12: Freepik, Pixabay | Seite 14: © Dagmar Pitters, Carolin George, Mathias Mensch

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



www.lebenshilfe-bremen.de