

in puncto

Lebenshilfe



Ein Heft auch in Leichter Sprache

Klare Sicht! - Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- » 40 Jahre Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen
- » Lebenshilfe zeigt Flagge beim Christopher Street Day
- » Zu Gast beim Bundespräsidenten im Schloss Bellevue
- » Tanzfieber! Unsere inklusive Disco startet wieder durch



Lebenshilfe
Bremen

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

Inklusion, Teilhabe, Toleranz und Vielfalt - diese und weitere Begriffe umkreisen ein großes Thema bzw. eine Vision, für die sich die Lebenshilfe Bremen nun seit 65 Jahren einsetzt: Menschen verschiedenster Herkunft, unterschiedlichen Glaubens, egal welchen Geschlechts, welcher sexuellen Identität, ob mit oder ohne Behinderung, leben zusammen in respektvoller und wertschätzender Gemeinschaft. Wir haben das Jahr 2025 und noch immer stoßen wir auf diesem Weg gegen Barrieren. Gleichzeitig verlieren wir nie den Ansporn, diese zu überwinden und stellen oft begeistert fest, dass wir damit nicht allein dastehen, sondern dass die Welt voll ist von dem Wunsch, sie etwas bunter zu machen.

Das haben wir z. B. am 23. August gesehen, als die Lebenshilfe Bremen Seite an Seite mit dem Paritätischen und vielen weiteren Partnern beim Christopher Street Day unter dem Motto „Pride must go on! Gemeinsam. Laut. Für Alle.“ Flagge gezeigt hat – für Vielfalt, für Gemeinschaft und Toleranz, zwar in blauen T-Shirts, aber mit jeder Menge Regenbögen im Gepäck!

Hürden in ganz realer Form und sogar zum Anfassen begegneten auch den Nutzer*innen unserer Angebote in diesem Sommer häufiger - zum Beispiel beim Crow Mountain Survival im September, einem Hindernislauf, bei dem die Bocciamannschaft mit Sabine Schmieder zeigte, was in ihr steckt. Oder beim inklusiven Triathlon am Werdersee, wo sich die Teilnehmer*innen tapfer durch die wuchernde Wasserpest kämpften. Soviel kann ich hier schon verraten: Alle Athlet*innen erreichten wohlbehalten das Ufer und auch in diesem Jahr war der Triathlon für alle Beteiligten wieder ein



starkes Event voller Leidenschaft und Teamgeist!

Barrierefreiheit wurde bei der Lebenshilfe schon seit den Anfängen großgeschrieben. Anlässlich des 40. Geburtstags der Geschäftsstelle in der Waller Heerstraße 55 begaben sich zwei Menschen, die schon seit vielen Jahren für die Lebenshilfe Bremen arbeiten, auf Erinnerungszeitreise. Unser Geschäftsführer Hans-Peter Keck und unser QM-Beauftragter Andreas Klose berichten, wie der Arbeitsalltag damals aussah und was sich seither verändert hat. Verstaubt ist anders! Was Hesofone sind und was es mit einem Glitzerschwein auf sich hat, lesen Sie ab Seite 6.

Auch gilt die Geschäftsstelle als Geburtsort der Leichten Sprache in Deutschland. Heute ist dank der Arbeit des Büros für Leichte Sprache diese längst an vielen Orten des öffentlichen Lebens präsent und ermöglicht damit Teilhabe in vielen Bereichen, so auch in Kunst und Kultur. Menschen mit Behinderung haben in der Kunsthalle Bremen eine Ausstellung konzipiert, um Kunst allen Menschen zugänglich zu machen. Das Büro für Leichte Sprache war vor Ort und berichtet ab Seite 12 über die Erfahrungen.

Viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe wünscht

Ihre Katrin Behruzi

Vorsitzende des Vorstands der Lebenshilfe Bremen e.V.

4 Aus dem Verein

- » Zu Gast beim Bundespräsidenten
- » Austausch mit dem Landesbehindertenbeauftragten
- » Neue Gartenmöbel für Langenfeld 7
- » Rat behinderter Menschen zu Gast in Bremen
- » Duales Studium mit der Lebenshilfe Bremen
- » 40 Jahre Geschäftsstelle der Lebenshilfe
- » Lebenshilfe beim Christopher Street Day

10 Rezept in Leichter Sprache

- » Leckere Weihnachtskekse

12 Büro für Leichte Sprache

- » Leichte Sprache im Museum

14 Unsere Beratungsstelle für Eltern

- » Gemeinsam mehr erreichen!

15 Freizeit

- » Tanzfieber! Inklusive Disco der Lebenshilfe

16 Sport

- » Inklusiver Triathlon 2025
- » Sportlich aktiv bei der Lebenshilfe

19 Impressum



Bald erhältlich in
unserem Webshop

Lust, ein paar neue Rezepte auszuprobieren? In dem neuen Kochbuch der Lebenshilfe Bremen erwarten Sie rund 14 köstliche Rezepte zum Kochen und Backen - ausgesucht und erprobt von unseren Bewohner*innen. Mit vielen Fotos und Anleitungen in Leichter Sprache kann jede*r Einzelne*r zum Küchenprofi werden. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

Zu Gast beim Bundespräsidenten im Schloss Bellevue



Rund 4.000 Ehrenamtliche aus ganz Deutschland waren am 12. September zum jährlichen Bürgerfest des Bundespräsidenten im Schloss Bellevue eingeladen. Damit würdigt der Bundespräsident die vielen ehrenamtlich engagierten Menschen, die mit ihrem besonderen Einsatz die Zivilgesellschaft stärken, sich für das Gemeinwohl einsetzen und den Zusammenhalt fördern. Unter den rund 20 Ehrengästen aus Bremen und Bremerhaven waren Sabine Schmieder und Marion Hörmann. Bevor es ins Schloss Bellevue ging, traf sich die Gruppe (Foto) in der Bremer Landesvertretung in Berlin zu einem regen Austausch - über das Thema echte gelebte Inklusion und auch über die inklusiven Sportangebote von ATS Buntentor und Lebenshilfe Bremen. Hier wurde klar, wie vielfältig und lebendig das Ehrenamt in unserem Bundesland ist. Das anschließende Fest bot mit seinem Motto "Ehrensache - ich bin dabei" Gelegenheit, mit anderen Organisationen, Initiativen und Unternehmen ins Gespräch zu kommen und Neugierigen die vielen Facetten des Ehrenamts näherzubringen. In seiner Begrüßungsrede sprach Bundespräsident Steinmeier den Gästen stellvertretend für alle ehrenamtlich Engagierten in Deutschland seinen Dank aus. Eine wohlverdiente Ehre, wie wir finden!



Marion Hörmann und Sabine Schmieder (vordere Reihe von rechts nach links) zusammen mit den anderen Bremer Ehrengästen in der Bremer Landesvertretung in Berlin.

Bevor es ins Schloss Bellevue ging, traf sich die Gruppe (Foto) in der Bremer Landesvertretung in Berlin zu einem regen Austausch - über das Thema echte gelebte Inklusion und auch über die inklusiven Sportangebote von ATS Buntentor und Lebenshilfe Bremen. Hier wurde klar, wie vielfältig und lebendig das Ehrenamt in unserem Bundesland ist. Das anschließende Fest bot mit seinem Motto "Ehrensache - ich bin dabei" Gelegenheit, mit anderen Organisationen, Initiativen und Unternehmen ins Gespräch zu kommen und Neugierigen die vielen Facetten des Ehrenamts näherzubringen. In seiner Begrüßungsrede sprach Bundespräsident Steinmeier den Gästen stellvertretend für alle ehrenamtlich Engagierten in Deutschland seinen Dank aus. Eine wohlverdiente Ehre, wie wir finden!

Austausch mit dem Landesbehindertenbeauftragten



Die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung wird auf politischer Ebene in Bremen durch das Amt des Landesbehindertenbeauftragten vertreten, das im Jahr 2005 ins Leben gerufen wurde. Auf seiner *Tour de Bremen* machte Arne Frankenstein, der seit 2020 der Landesbehindertenbeauftragte ist, Anfang September auch bei der Lebenshilfe Bremen Halt, um sich mit Eltern und pädagogischen Mitarbeiter*innen aus unseren Familienhilfen zu treffen. Dabei ging es insbesondere um einen Austausch zur Unterstützten Elternschaft und darum, sich ein Bild von der Lebenssituation der Familien zu machen, die von der Lebenshilfe begleitet werden. Sie berichteten ihm von ihren täglichen Herausforderungen und gaben Beispiele für Situationen, in denen oft Unterstützungsbedarfe entstehen; so beispielsweise bei Veränderungen in der Alltagsstruktur, wie dem Übergang von der Kita in die Schule. Es wurde besonders auf die strukturellen Herausforderungen hingewiesen, die in einer Zeit des Fachkräftemangels entstehen, aber auch betont, an welchen Stellen es bereits gut läuft. Auch die Geschäftsführung, die Frauenbeauftragten unserer Wohneinrichtungen sowie Mitarbeiter*innen aus dem Präventionsbüro nahmen an dem Termin teil und hatten Gelegenheit, mit Arne Frankenstein zu ihren Themen ins Gespräch zu kommen. Sie zeigten den Film *Sexualität - Ein Recht für alle*; ein Projekt, das Ende letzten Jahres bei der Lebenshilfe Bremen im Rahmen der Aktion "Hand in Hand für Norddeutschland" entstanden ist.



Mitte: Hans-Peter Keck, Geschäftsführer Lebenshilfe Bremen. Rechts daneben: Arne Frankenstein, Landesbehindertenbeauftragter (LBB), mit Eltern und Kolleg*innen der Familienhilfen der Lebenshilfe Bremen.

Neue Gartenmöbel für unsere Wohngemeinschaft L7



Laue Sommerabende auf der Terrasse oder ein schönes Schattenplätzchen im Garten - dank einer Spendeninitiative von ArcelorMittal Bremen können die Bewohner*innen unserer Wohngemeinschaft in Langenfeld 7 nun genau das genießen. Im Rahmen ihrer Aktion Restcent sammelt ArcelorMittal die monatlichen Cent-Beträge der Gehälter ihrer Mitarbeiter*innen, verdoppelt diese Summe und spendet das Geld anschließend für wohltätige Zwecke. Dieses Mal ging die Summe in Höhe von

2.000 Euro an die Lebenshilfe zur Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigung in ihren Wohneinrichtungen. Während bereits seit letztem Jahr eine neue Terrassenüberdachung aus Mitteln der Lebenshilfe-Stiftung den Garten im Langenfeld 7 verschönert, konnten nun mithilfe der Restcent-Spende neue Gartenmöbel sowie ein Grill angeschafft werden. Im Juli trafen sich unsere Geschäftsführung und Regionalleitung zusammen mit ArcelorMittal zur symbolischen Checkübergabe (Bild oben) im Garten von Langenfeld 7 und erhielten sogleich Gelegenheit, bei einem gemütlichen Austausch die neuen Möbel einzuweihen.



V. l.: Frau Müller-Achterberg (Leitung Unternehmenskommunikation ArcelorMittal), Sonja Griesse (stellv. Geschäftsführerin Lebenshilfe Bremen), Ulrike Wojke (Regionalleitung L7), H.-P. Keck (Geschäftsführer Lebenshilfe Bremen) und Herr Wessling (Arbeitnehmervertretung ArcelorMittal).

Rat behinderter Menschen zu Gast in Bremen



Im September durften wir den Rat behinderter Menschen bei uns in Bremen begrüßen. Der Rat ist eine Arbeitsgruppe in der Bundesvereinigung Lebenshilfe, der aus 16 Selbstvertreter*innen aus 16 Bundesländern besteht und auf Bundesebene aktiv ist. Ganz nach dem Motto *Nicht über uns, mit uns!* berät und unterstützt der Rat die einzelnen Verbände der Lebenshilfe mit Engagement und Expertise dabei, die Interessen von Menschen mit Beeinträchtigung in ihrer Arbeit angemessen zu berücksichtigen. Ein besonderer Schwerpunkt des Rats ist es zudem, die Anliegen von Menschen mit Behinderung auf politischer Ebene zu vertreten. Um ihre Interessen sichtbar zu machen, arbeitet der Rat daran, sich nicht nur innerhalb der Lebenshilfe, sondern mit Selbstvertreter*innen auf der ganzen Welt zu vernetzen.



Der Besuch in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen führte zu einem wertvollen Austausch über aktuelle Themen, Herausforderungen und Chancen für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Die Selbstvertreter*innen berichteten von ihren Erfahrungen, gaben Einblicke in ihre Arbeit und diskutierten gemeinsam mit uns, wie die Teilhabe von Menschen mit Behinderung in unserer Region weiter gestärkt werden kann. Besonders bereichernd war der direkte Dialog, der wieder einmal deutlich machte, wie wichtig auch die Perspektive einzelner Menschen für gesellschaftliche Entwicklungen ist. Wir bedanken uns herzlich für den Besuch und freuen uns darauf, die neuen Impulse in unsere Arbeit einfließen zu lassen. Gemeinsam können wir Teilhabe erlebbar machen.

Der Besuch in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen führte zu einem wertvollen Austausch über aktuelle Themen, Herausforderungen und Chancen für Menschen mit Unterstützungsbedarf. Die Selbstvertreter*innen berichteten von ihren Erfahrungen, gaben Einblicke in ihre Arbeit und diskutierten gemeinsam mit uns, wie die Teilhabe von Menschen mit Behinderung in unserer Region weiter gestärkt werden kann. Besonders bereichernd war der direkte Dialog, der wieder einmal deutlich machte, wie wichtig auch die Perspektive einzelner Menschen für gesellschaftliche Entwicklungen ist. Wir bedanken uns herzlich für den Besuch und freuen uns darauf, die neuen Impulse in unsere Arbeit einfließen zu lassen. Gemeinsam können wir Teilhabe erlebbar machen.

Unter dem folgenden Link können Sie sich noch weiter über die wertvolle Arbeit des Rats behinderter Menschen informieren: www.lebenshilfe.de/selbstvertreter-rat.

Duales Studium mit der Lebenshilfe Bremen



Geschafft! Wir gratulieren den Absolventinnen Tamara Autermann und Pauline Töner herzlich zum bestandenen Abschluss ihres dualen Studiums der Sozialen Arbeit. Beide haben den praktischen Teil ihres dualen Studiums in den Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen absolviert und wir freuen uns sehr, dass Tamara Autermann weiterhin bei der Lebenshilfe Bremen als Regionalleitung für unsere Wohngemeinschaft Kattenescher Weg aktiv sein wird. Ob nun bei der Lebenshilfe oder auf neuen Pfaden; beiden wünschen wir alles erdenklich Gute auf ihrem weiteren Weg und viele bereichernde neue Erfahrungen. Außerdem danken wir ihnen herzlich für das Engagement im Rahmen ihres Studiums mit den Bewohner*innen in den Häusern der Lebenshilfe.



Wenn Sie sich ein duales Studium oder ein berufsbegleitendes Studium mit der Lebenshilfe Bremen im Bereich Soziale Arbeit vorstellen können und mehr über die verschiedenen Möglichkeiten erfahren wollen, können Sie sich an Iris Bunzendahl wenden unter: bunzendahl@lebenshilfe-bremen.de.

40 Jahre Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen



Wenn die Wände der Geschäftsstelle der Lebenshilfe Bremen sprechen könnten, hätten sie wohl einiges zu erzählen - von klackernden Schreibmaschinen, Papierstapeln und schallenden Hesosfonen, aber auch von neuen Ideen und leidenschaftlichem Einsatz. Wir wollten genauer wissen, wie der Arbeitsalltag damals in unserer Geschäftsstelle aussah und was sich seither verändert hat. Hans-Peter Keck, unser Geschäftsführer und seit 1998 für die Lebenshilfe tätig, sowie Andreas Klose, Beauftragter für das Qualitätsmanagement und seit 1997 mit an Bord, führen uns auf eine kleine Zeitreise zu ihren Anfängen bei der Lebenshilfe Bremen.

Wenn wir heute von der Geschäftsstelle reden, weiß vermutlich kaum jemand mehr, dass sich in der Waller Heerstraße 55 noch zwei weitere Hausnummern verstecken, verrät Hans-Peter Keck. Erst in den 80er Jahren wurden die Nummern 53, 55 und 57 miteinander verbunden. Dabei handelte es sich bei der 53 um ein Altbremer Haus, das überhaupt nicht



Hans-Peter Keck



Andreas Klose

zur Architektur des Nebengebäudes passte. Als tiefer gelegenes Gebäude, in dem auch Wohnungen waren, musste es mit einer steilen Rampe zur Nr. 55 ausgestattet werden - eine wahre „Schussfahrt für Rollstuhlfahrer*innen“, so Keck. Zur damaligen Zeit war Walle noch ein klassisches Hafenviertel und galt als ziemlich verrückt, erinnert sich Andreas Klose zurück. Über die Jahre vollzog sich ein Wandel im Stadtteil hin zu einem modernen Wohnviertel. Auch das Bild der Geschäftsstelle verwandelte sich dabei mit. Das Altbremer Haus wurde abgerissen und auf einer Höhe mit dem Nebengebäude neu aufgebaut. 2019 kamen die Entkernung und der teilweise Neubau der Hausnummer 59 hinzu, in der heute ein Teil der Personalabteilung sowie das Büro

für Leichte Sprache angesiedelt sind. Durch das stete Wachstum der Lebenshilfe Bremen platzte die Geschäftsstelle irgendwann schlicht aus allen Nähten. Weitere Standorte – unter anderem im Walle Center, im Parallelweg und im Bremer Norden – kamen hinzu. Zum Wechsel der Geschäftsführung im Jahr 2019 hat-

te die Lebenshilfe Bremen an die 900 Mitarbeiter*innen. Heute sind es rund 1.300 Kolleg*innen.

Und wie sah es damals im Inneren der Geschäftsstelle aus? Hans-Peter Keck erinnert sich noch gut an sein erstes von insgesamt 5 Büros. Ein ca. 6-7 qm kleiner Raum mit angeschlossenem fensterlosen Besprechungszimmer. Beinahe liebevoll bezeichnet er es als "kleine verrauchte Butze" - ein Ort, an dem man sich gern auch zum Rauchen getroffen habe und sich von ihm das Internet zeigen ließ; schließlich stand hier eines der ersten Modems, in das man sich noch einwählen musste, um ins Internet zu kommen. Andreas Klose, damals noch im Bremer Norden tätig, hat eine ähnliche Erinnerung: Immer montags war Lagebesprechung für die Ambulanten Angebote in seinem Büro. "Es ging mit einer Zigarette und ein paar Tassen Kaffee los," ruft er sich ins Gedächtnis. Was heute völlig undenkbar ist, war damals ganz normal. Ein Relikt aus dieser Zeit thront heute noch auf einem Schrank in der Mitarbeiterküche: Das Hesofon (Bild links), ein wenig diskretes



Kommunikationsmittel, das über die Zentrale im Erdgeschoss angewählt werden konnte. Startete man einen Zentralruf, schallte dieser durchs ganze Haus und verkündete bspw. lautstark, dass Herr Klose sich bitte bei der 10

melden solle. Dieser machte sich dann zum Antworten auf den Weg zum Hesofon. Jedes Büro hatte eine Zahlennummer, sodass auch dort durchgeklüngelt werden konnte. Hatte man jedoch vergessen, das Gerät am Ende der Unterhaltung wieder abzustellen, wurde aus ihm eine perfekte Abhöranlage, erzählen beide mit einem Schmunzeln.

Nicht nur die technische Ausstattung änderte sich im Vergleich zu früher: Innerhalb der Lebenshilfe flachten hierarchische Strukturen immer mehr ab, Beteiligungsformate nahmen stärker zu. Stets war jedoch ein kollegiales Miteinander zu spüren. Jedes Jahr wurden bspw. von den neu hinzugekommenen Kolleg*innen die Weihnachtsfeiern organisiert, entweder im Haus oder auch mal auswärts, berichtet Hans-Peter Keck rückblickend. Das endete dann mit Corona – doch in der

Mitarbeiterküche zeugt noch heute ein kleines, goldenes Glitzerschwein vom Schrottwichteln, das seinerzeit für viele Lacher sorgte.

Aber es gibt auch Dinge, die ändern sich nie. Was die Lebenshilfe damals wie heute auszeichnet, ist das Engagement und die Fürsprache für die Menschen. Klose verkündet, dass er davon schon damals sehr beeindruckt war. Er nahm die Lebenshilfe als eine Art Bürgerrechtsbewegung wahr, denn sie hatte Menschen mit Beeinträchtigung und ihren Angehörigen gezeigt, dass sie Rechte haben und wie sie diese Rechte einfordern. Mit ihren lebensnahen ambulanten Angeboten, ihrer kostenlosen Rechtsberatung und ihrem starken Einsatz für die Familien (u. a. gingen sie direkt zu den Ämtern und plädierten dort für mehr Lebensnähe, Selbstbestimmung und individuelle Leistungen) hat die Lebenshilfe viel Pionierarbeit geleistet. So hat Klose zufolge übrigens auch die Geburtsstunde der Leichten Sprache in Deutschland bei uns in der Waller Heerstraße 55 stattgefunden, als 1998 im Rahmen eines Seminars für Selbstvertreter*innen ein Leitfaden in Leichter Sprache verfasst wurde. Erst später wurde das Büro für Leichte Sprache gegründet – das erste seiner Art in Deutschland. Außerdem gilt die Lebenshilfe Bremen bis heute überregional als Vorreiter für moderne Wohnformen abseits von Heimstrukturen, entsinnen sich Keck und Klose gemeinsam. Kleinteiliges Wohnen, mehr Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung in den Stadtteilen und neue (inklusive) Wohnformen mit mehr Selbstbestimmung

sind nur ein paar der Dinge, in denen die Lebenshilfe beispielhaft voranging. Noch heute wird oft in Bremen angerufen, um Rat für eine gute Wohnform für Menschen mit Beeinträchtigung einzuholen. Leistungen, auf die man mit Stolz zurückblicken kann.



Vor dem Abriss der Hausnummer 53 (ganz rechts im Bild).



Lebenshilfe Bremen zeigt Flagge beim Christopher Street Day

Beim diesjährigen Christopher Street Day (CSD) stellte unsere Hansestadt einen neuen Rekord auf: Rund 29.000 Menschen haben sich an der Demonstration beteiligt - so viele wie nie zuvor in Bremen. Unter dem Motto "Pride must go on! Gemeinsam. Laut. Für Alle." wollten die Veranstalter ein starkes Zeichen für gelebte Vielfalt, Gemeinschaft und Toleranz setzen und für die Rechte, Sichtbarkeit und Gleichstellung der queeren Community in Bremen demonstrieren. Damit ist der CSD mehr als eine bunte Feier der Vielfalt; er ist zugleich ein politisches Statement, das angesichts der angespannten politischen und gesellschaftlichen Lage nicht nur wichtig, sondern notwendig ist. Infolgedessen versammelten sich am 23. August sowohl Privatpersonen als auch viele Initiativen, Organisationen und politische Vertreter*innen am Altenwall, um ab 12 Uhr in einer großen Parade durch die Bremer Innenstadt zu ziehen - mit Musik, Transparenten, Plakaten und mehr als 20 Trucks. Auch Bürgermeister Andreas Bovenschulte sowie Sozialsenatorin Claudia Schilling schlossen sich dem Zug an. Nicht nur innerhalb des Demonstrationzugs, sondern auch von den umstehenden Balkonen wurden solidarisch die Regenbogenflaggen gehisst. Eine symbolträchtige Geste für die Anerkennung sexueller und geschlechtlicher Vielfalt und zugleich Zeichen gegen Ausgrenzung, Diskriminierung und strukturelle Ungleichbehandlung.

Auch die Lebenshilfe Bremen nahm als Fußgruppe am CSD teil. Stefan Jürgens (Fachgebietsleitung Wohnen) und Kadidja Rohmann (Pädagogische Leitung in den Hilfen zur Erziehung) organisierten die Beteiligung der Lebenshilfe am CSD und stießen damit bei den Mitarbeitenden auf

viel positive Resonanz. Rund 30 Mitarbeiter*innen und Nutzer*innen der Lebenshilfe zeigten gemeinsam mit dem Paritätischen Bremen und vielen weiteren sozialen Partnern geschlossen Flagge für die Vielfalt und Offenheit in unserer Gesellschaft. Jede einzelne Organisation kam in einer eigenen Farbe, sodass alle zusammen beim Laufen einen bunten Regenbogen bildeten. Mit einer gemeinsamen Flagge und dem Motto "Vereint in Vielfalt - für Gemeinschaft und Toleranz" plädierten sie für mehr Zusammenhalt und die Gleichberechtigung aller Menschen. Bunt und laut wanderte der Demonstrationzug vorbei am Bahnhofsvorplatz, dem Bremer Rathaus und der Bürgerschaft, wo ebenfalls die Regenbogenflagge gehisst wurde, und endete am Kundgeburtsplatz entlang der Straße Am Wall. Hier boten diverse Infostände Gelegenheit für Begegnungen und Austausch und informierten über Ideen für ein inklusives Miteinander. Auf zwei Bühnen wurde ein breites Programm aus Musik, Interviews und Redebeiträgen präsentiert. Die Teilnehmer*innen freuten sich über die tolle Stimmung und die wertschätzende, gemeinschaftliche Atmosphäre. Mit nur wenigen Störungen verlief die Veranstaltung insgesamt friedlich und gelungen. Wir sind stolz auf jede*n Einzelne*n, der/die mitgelaufen ist und sich stark gemacht hat für ein Bremen, das bunt ist! Ein Bremen, in dem jeder Mensch unabhängig von sexueller Orientierung, geschlechtlicher Identität, Herkunft oder Behinderung in Freiheit, Sicherheit und mit Respekt leben kann.



WELTOFFEN UND DEMOKRATISCH • VIELFÄLTIG UND BUNT • GEMEINSAM STARK

Die aktuellen gesellschaftspolitischen Entwicklungen in Deutschland veranlassen uns als Lebenshilfe Bremen, unsere Werte und Überzeugungen darzulegen, die wir als gemeinnütziger Verein und sozialer Leistungserbringer in der Eingliederungshilfe sowie Kinder- und Jugendhilfe als selbstverständlich erachten. Wir möchten damit ein Zeichen gegen jede Form von Hass, Gewalt und Diskriminierung setzen.

Die Gemeinschaft und das Miteinander von ganz unterschiedlichen Menschen - ungeachtet ihrer ethnischen Herkunft, ihrer Religion, ihres Geschlechts, ihrer sexuellen Identität oder jeglicher Form einer Behinderung - bilden das Fundament der Lebenshilfe Bremen. Wir sind zutiefst davon überzeugt, den Weg zu einer gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit einer Beeinträchtigung und einer inklusiven Gesellschaft nur gemeinsam gehen zu können. Wir sehen die Vielfalt unserer Kolleg*innen und der ehrenamtlich Engagierten, unserer Mitglieder, der Nutzer*innen unserer Angebote mit ihren Familien sowie der Partner*innen der Lebenshilfe als große Bereicherung für das fachliche und kreative Potential unserer täglichen Arbeit. Wir finden: bunt macht glücklich und freuen uns über die Zusammenarbeit von Menschen aus aller Welt mit den unterschiedlichsten Hintergründen und Geschichten. Gemeinsam arbeiten wir Hand in Hand und verurteilen jegliche Form von Ausgrenzung und Fremdenfeindlichkeit.

Dies gelingt nur mit einer weltoffenen Haltung und einer internationalen Willkommenskultur. Diese ist und bleibt für uns als Lebenshilfe selbstverständlich. Wir stehen ein für Demokratie und einen auf Dialog und verschiedenen Meinungen basierenden respektvollen Umgang miteinander. Erst durch die Partizipation und das Engagement von vielen können wir Aufgaben, Projekte und Situationen aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten und den für alle besten Weg finden.



Leckere Weihnachtskekse

Dieses Zubehör brauchen Sie:

- ein Nudel-Holz
- eine Schüssel
- Frisch-Halte-Folie
- Backpapier
- Ausstechformen

Die Ausstechformen finden Sie im Einkaufsmarkt bei den Back-Sachen

Diese Zutaten brauchen Sie:

- 125 Gramm Butter
- 200 Gramm Mehl
- 100 Gramm Zucker
- 1 Packung Vanille-Zucker
- 1 Ei



Es geht los:

1



Butter, Mehl, Zucker, Vanille-Zucker und das Ei in eine Schüssel geben.

2



Kneten Sie einen gleichmäßigen Teig.



3



30 Minuten

Wickeln Sie den Teig in Frisch-Halte-Folie. Legen Sie ihn für **30 Minuten** in den Kühlschrank.

4



Streuen Sie etwas Mehl auf die Arbeits-Fläche, damit der Teig nicht kleben bleibt.

5



Nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank. Kneten Sie ihn noch mal durch.

6



Rollen Sie den Teig mit dem Nudel-Holz zu einer Fläche aus.

7



Stechen Sie mit den Backformen die Kekse aus dem Teig.

8



Den Rest vom Teig neu zusammen kneten, ausrollen und ausstechen.

9



Legen Sie Backpapier auf ein Backblech und tun Sie die Kekse da drauf.

10

**180 Grad
Ober-/
Unterhitze**

Stellen Sie den Backofen auf **180 Grad Ober-/ Unterhitze**.

Lassen Sie den Ofen kurz warm werden.

11

**10 Minuten**

Das Backblech in den Backofen schieben. Die Kekse für ungefähr **10 Minuten** backen.

12



Die Kekse müssen gut abkühlen. Sie können Puder-Zucker über die Kekse streuen, wenn Sie wollen.

Guten Appetit!**Unser Tipp:**

Kekse mit Zucker-Guss sind besonders lecker!

Und so geht das:

6 Esslöffel Puder-Zucker und 2 Esslöffel Zitronen-Saft in einer Schüssel verrühren.

Den Zucker-Guss mit einem Löffel oder Pinsel auf die Kekse verteilen.

Dabei können Sie tolle Muster machen. Danach muss der Guss gut trocknen!



Leichte Sprache im Museum

Viele Menschen gehen gerne ins Museum.

Sie gucken sich dort spannende Dinge an und lernen etwas Neues.

Aber manche Menschen trauen sich **nicht** ins Museum.

Sie denken: Ach, das verstehe ich doch eh nicht.

Dann können Texte in Leichter Sprache helfen.

Das Büro für Leichte Sprache hat schon für einige Museen gearbeitet.

Zum Beispiel für die Weserburg Bremen, die Bundeskunsthalle, experimenta Heilbronn und das Naturkundemuseum Karlsruhe.

Die Leichte Sprache ist dann zum Beispiel

- in einem extra Heft zum Mitnehmen.
- direkt an der Wand bei den Kunst-Werken.
- zum Hören als Audio-Guide.

So verstehen viele Menschen besser, um was es im Museum geht.

Wir finden es toll, wenn ein Museum an viele verschiedene Menschen denkt.

Darum waren wir auch zusammen in der Kunsthalle Bremen.

Dort gab es diese Ausstellung:

Kunst fühlen. Wir. Alle. Zusammen

Menschen mit und ohne Behinderungen haben die Ausstellung geplant.

Auch eine Bewohnerin von der Lebenshilfe Bremen hat mitgemacht.

Die Gruppe hat gemeinsam überlegt:

Welche Kunst wollen wir zeigen?

Und wie können wir die Kunst so zeigen, dass alle sie erleben können?

Darum gab es in der Ausstellung zum Beispiel:

- Texte in Einfacher Sprache
- Videos mit Gebärden-Sprache
- Kunst-Werke mit Blinden-Schrift

Und viele Kunst-Werke hingen etwas niedriger als sonst.

Das ist besser für kleine Menschen und Menschen im Rollstuhl.

Alle Kunst-Werke waren von Künstlern mit Behinderungen oder mit schweren Krankheiten.

Einige Künstler haben früher gelebt und sind immer noch sehr bekannt, zum Beispiel Vincent van Gogh und Henri Matisse.

Und andere Künstler aus der Ausstellung leben heute.

In ihrer Kunst geht es auch um das Leben mit Behinderung.

Eine Künstlerin ist zum Beispiel mit ihrem Rollstuhl durch Farbe gefahren und danach über eine Leinwand auf dem Boden.

Und ein Künstler hat Kunst gemacht mit den Spritzen, die er gegen seine Krankheit braucht.

Uns hat die Ausstellung gut gefallen.

Wir fanden auch toll, dass man viel selbst ausprobieren konnte.

Zum Beispiel, wie Blinden-Schrift funktioniert.

Wir haben auch eine Führung in Einfacher Sprache bekommen.

Aber manchmal war die Einfache Sprache noch zu schwierig.

Vielleicht wäre eine Führung in Leichter Sprache besser gewesen.





Gemeinsam mehr erreichen!

Unterstützen Sie Eltern mit Kindern und Jugendlichen, die von Beeinträchtigungen betroffen sind – durch psychosoziale Begleitung, systemisches Coaching und Paar-/Alleinerziehendenberatung. Ihre Spende hilft Betroffenen, Beziehungshürden zu überwinden und als Eltern in der Gesellschaft teilhaben zu können.

Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen stehen vor großen Herausforderungen: Trauer, Alltagsorganisation, finanzielle Sorgen – oft auch in Partnerschaften. Mit Ihrer Hilfe ermöglichen wir einen niedragschwelligen und kostenlosen Zugang zu systemischer Einzel- und Paarberatung, stärken Beziehungen und bauen ein verlässliches Helfernetzwerk in Bremen auf. Helfen Sie uns, Familien Stabilität zu geben und Teilhabe zu sichern.

WIE KANN ICH SPENDEN?

Auch kleine Spenden sind eine große Hilfe!

Wir haben ein Spendenkonto auf Betterplace.org mit vielen weiteren Infos unter diesem QR-Code oder dem Link darunter:

 **betterplace.org**



<https://betterplace.org/p161577>

UNSERE BERATUNGSSTELLE SAGT DANKE!

Tanzfieber! - Die inklusive Disco der Lebenshilfe Bremen startet wieder durch



Nach langer Coronapause war es im Juni endlich wieder so weit: Die inklusive Disco der Lebenshilfe Bremen startete in eine neue Runde! Unter dem Motto "Tanzfieber" wurde hier gemeinsam getanzt und gefeiert. Dabei war die inklusive Party offen für alle: ob mit oder ohne Beeinträchtigung, als Nutzer*in oder Bewohner*in der Lebenshilfe oder von ganz woanders her. Unabhängig von individuellen Unterschieden sollten Menschen hier ganz ungezwungen zusammenkommen, sich kennenlernen und eine schöne gemeinsame Zeit verbringen. Rund 70 Gäste kamen am 27. Juni ins Bürgerhaus Oslebshausen, wo der Urlaubs- und Freizeitbereich der Lebenshilfe Bremen mithilfe von Spendengeldern aus der Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" die bunte Disco veranstaltete. Unter den Gästen waren nicht nur Nutzer*innen der Lebenshilfe, sondern auch tanzfreudige Menschen, die von weiter weg anreisten, sowie Spieler*innen aus dem inklusiven Fußballteam Bremen United Allstars. Dank der tatkräftigen Unterstützung von Ehrenamtlichen, die unter anderem bei der Stempelvergabe und Kasse am Eingang, beim Getränkeausschank und beim Auflegen der Musik halfen, war die Disco ein voller Erfolg. Aktuelle Hits, 90er-Jahre-Klassiker, Schlager und mehr sorgten für ausgelassene Stimmung und eine gut gefüllte Tanzfläche. Wer eine Verschnaufspause einlegen wollte, konnte sich bei einem kühlen Getränk und leckeren Hotdogs wieder stärken, bevor man sich zur Polonaise aufreichte. Wenn jemand einen Transfer zur Party benötigte, konnte man sich im Vorfeld bei der Lebenshilfe melden und wurde dann von einem unserer Fahrzeuge abgeholt. Ein Fotograf sorgte darüber hinaus für schöne Erinnerungsfotos.

Mit dem **28. November 2025** steht bereits der Termin für die nächste inklusive Disco fest. Auch dieses Mal bietet die Lebenshilfe neben guter Musik und Leckerem vom Grill wieder einen Transfer an, damit für einen rundum gelungenen Abend gesorgt ist. Und da zu diesem Zeitpunkt auch der erste Advent unmittelbar vor der Tür steht, erwartet die Discogänger

dieses Mal ein weihnachtliches Thema. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste mit Feierlaune! Tickets gibt es in unserer Geschäftsstelle in der Waller Heerstraße 55 oder auf Anfrage auch per Post (Kontakt über Finja Brunke: brunke@lebenshilfe-bremen.de | Tel.: 0421 387 77-535).



Boccia macht Triathlon

Der inklusive Triathlon am Werdersee

Bereits das zweite Jahr in Folge startete vergangenen Sommer der inklusive Triathlon am Werdersee. Erneut traten hier Menschen mit und ohne Behinderung einzeln oder als Team an, um sich drei Disziplinen zu stellen: Zunächst 150 Meter weit schwimmen, dann 6 Kilometer mit dem Rad und schließlich 2 Kilometer Laufstrecke. Dabei war der Triathlon ein weiteres Mal offen für alle, egal auf welche Weise man antreten wollte: Ob als Volkstriathlon, als Staffeltriathlon oder als Unified-Tandem-Triathlon (siehe Erklärungen rechts). Ausgerichtet wurde das Sportereignis wieder vom ATS Buntentor und der Lebenshilfe Bremen, unterstützt von Friedehorst/Teilhabe Leben, Bremen United, Werder Bremen und Special Olympics Bremen. Doch das sind nur die großen Namen. Hinter den Kulissen gab es unzählige helfende Hände – ob beim Anmeldezelt, an den Wechselzonen, bei der Getränkeausgabe oder als Streckenposten. Dieses große Helfernetzwerk war auch nötig, denn im Vergleich zum Vorjahr stieg die Teilnehmerzahl um fast 50 Prozent! Nahmen 2024 noch rund 44 Menschen am Triathlon teil, waren es in diesem Jahr schon 64 Sportler*innen - rund die Hälfte mit, die andere Hälfte ohne Behinderung. Und dies trotz der großen Wasserpest, die zu der Zeit im Werdersee wucherte und bei den Organisator*innen für Nervosität sorgte. Davon ließen sich die Sportler*innen jedoch nicht abschrecken. Mutig und zahlreich stürzten sie sich nach dem Startschuss ins kühle Nass.

Der inklusive Gedanke dieser Veranstaltung begrenzt sich aber nicht nur auf die Teilnahme am Triathlon. Er spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass Menschen mit Behinderung entscheidend an dessen Organisation beteiligt waren. Denn zu den Organisatoren und



Helfenden gehörte die Bocciamannschaft von ATS Buntentor und Lebenshilfe Bremen. Laut Trainerin Sabine Schmieder war es besonders beeindruckend zu sehen, wie reibungslos alles ineinanderging und wie aufmerksam alle aufeinander achteten. Wenn Menschen mit Behinderung ein großes Sportereignis planen, organisieren, ausrichten und daran teilnehmen, wird Teilhabe erlebbar. Was besonders in Erinnerung bleibt, ist die lockere, wertschätzende Atmosphäre ganz ohne den sonst typischen Wettkampfdruck. Das Miteinander, der respektvolle Umgang, das gemeinsame Ankommen im Ziel – genau das macht diesen Triathlon so besonders. Schon jetzt steht der Termin für das nächste Jahr fest: **Samstag, 29. August 2026, 10:30 Uhr**. Dann erscheint er zwar unter neuem Namen, jedoch mit derselben Idee: als "Boccia-Triathlon" – organisiert von Menschen mit Behinderung und offen für alle!



Mitmachen:

Volkstriathlon

Beim Volkstriathlon macht eine Person alle Disziplinen alleine und direkt nacheinander:
Zuerst schwimmen,
dann Rad fahren,
dann laufen.



Staffeltriathlon

Der Staffeltriathlon funktioniert so:
Zwei oder drei Personen bilden ein Team und lösen sich ab.
Zum Beispiel mit Abklatschen.
Eine Person schwimmt,
danach fährt die zweite Person Rad,
danach läuft die dritte Person.



Unified-Tandem-Triathlon

Bei dieser Form des Triathlons bilden zwei Personen ein Team.
Eine Person mit Behinderung und eine Person ohne Behinderung machen alles zusammen:
Schwimmen, Rad fahren, Laufen.
Beide kommen auch gemeinsam ins Ziel.



Zusammen über jede Hürde

Sportlich aktiv bei der Lebenshilfe Bremen

Obwohl der Triathlon als sportliches Großevent diesen Sommer im Vordergrund stand und so viele Teilnehmer*innen hatte, wie noch nie zuvor, ging es auch bei anderen Gelegenheiten überaus sportlich bei der Lebenshilfe Bremen zu. Neben ihrer Beteiligung am Triathlon hat bspw. die Boccia-Mannschaft von ATS Buntentor und Lebenshilfe Bremen auch weiterhin fleißig trainiert. Ihr nächstes großes Ziel sind die Special Olympics Nationalen Spiele 2026 im Saarland! Darüber hinaus haben die Athlet*innen auch in ihrer neuen Disziplin, dem Stocksport, weiter geübt und diese Sportart zuletzt gemeinsam mit dem Behindertensportverband Bremen auf dem Sportgipfel des Weser Kuriers vorgestellt.

Lange Tradition hat dagegen die Walking-Gruppe der Lebenshilfe Bremen. In diesem Jahr feierte sie bereits ihr 10-jähriges Bestehen! Jahr für Jahr trifft sich die Gruppe jeden Mittwoch am Werdersee, um mit Begeisterung zu walken und dabei die frische Luft zu genießen. Mitmachen kann jede*r – ob mit oder ohne Stöcke oder auch mit Rollator. Dabei hat die Gruppe in den vergangenen Jahren auch an vielen anderen Aktivitäten teilgenommen. Sei es eine Wanderung mit Alpakas, Eis essen am Kiosk am Werdersee, die Teilnahme am (L)auf zur Venus oder die tatkräftige Unterstützung beim Bremen Marathon.

Stets geht es dabei vor allem um die Gemeinschaft und die gemeinsame Freude am Sport. Zuletzt trat die Walking-Gruppe beim Crow-Mountain-Survival (CMS) zu einem abwechslungsreichen Hindernislauf an. Auf 1,2 Kilometern Strecke waren etliche Hindernisse installiert, die es zu überwinden



Hindernislauf beim Crow Mountain Survival.

galt. Obwohl die Gruppe sich kurzzeitig verlaufen hatte und dadurch ganze 4 Kilometer unterwegs war, konnten die Athlet*innen dennoch zeigen, was in ihnen steckt. Unter Netzen kriechend, über Autoreifen kletternd und auf Holzbalken balancierend erreichten sie schlussendlich ihr Ziel. Diese Begeisterung und Entschlossenheit beeindruckt uns und wir sind gespannt, welche sportlichen Überraschungen uns im nächsten Jahr erwarten.



10 Jahre Walken! Wir gratulieren herzlich zum runden Jubiläum und wünschen der Gruppe weiterhin viel Spaß!



Unsere Boccia-Mannschaft trainiert bereits fleißig für die Nationalen Spiele 2026. Als kleine Motivation gab es nun von der Lebenshilfe einen Satz neue Trinkflaschen für das Team, stellvertretend entgegengenommen von Trainerin Sabine Schmieder; im Bild (mitte) mit Hans-Peter Keck (rechts), Geschäftsführer der Lebenshilfe Bremen, und Sonja Griesse (links), stellv. Geschäftsführerin.



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, Malin Rausch

Autor*innen: Simone Hetmann, Malin Rausch

Gestaltung: Lebenshilfe Bremen

Verteilung: Lebenshilfe Bremen an seine Mitglieder und Interessent*innen

Bildnachweis: Titelbild: © Jörg Sarbach | Seite 2, 8: © Lebenshilfe Bremen / Der Paritätische Bremen | Seite 4: © Senatspressestelle / Bremische Landesvertretung in Berlin | Seite 4-7, 10, 13, 18: © Lebenshilfe Bremen / Leif Peters, Simone Hetmann, Lucas Kramer, Daniela Riebesel, Sabine Schmieder | Seite 6, 15, 16-17: © Jörg Sarbach | Seite 3, 8, 10-11: Freepik

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



www.lebenshilfe-bremen.de