



MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Arbeiten und
Mitmachen

Liebe Leser und Leserinnen!

Alle Menschen haben das Recht auf Arbeit. Arbeit ist mehr als nur Geld verdienen. Manche Menschen brauchen viel Unterstützung im Alltag. Für sie bieten Tages-Förderstätten Betreuung und Beschäftigung an. Aber echte Arbeit gibt es dort selten. Darum geht es auf den Seiten **4 bis 6**.

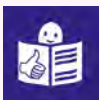


In kurz + knapp auf den Seiten **11 und 12** berichten wir unter anderem vom Medien-Preis BOBBY. Den bekommen in diesem Jahr gleich 3 Personen. Außerdem gibt es jetzt einen Comic in Leichter Sprache. Unsere Prüfgruppe hat daran mitgearbeitet.

In Deutschland gibt es das **Netzwerk Betriebliche Teilhabe**. Es hat viele gute Maßnahmen für Menschen mit hohem Unterstützungs-Bedarf. Wir zeigen 2 gute Beispiele aus der Tagesstätte Roter Hahn von **Leben mit Behinderung Hamburg** und aus der Tages-Förderstätte Neukölln von der **Lebenshilfe Berlin**. Auf den Seiten **6 bis 10** berichten wir darüber.

Im Rezept auf den Seiten **13 und 14** gibt es leckere Zitronen-Zucchini-Spaghetti. Im Rätsel auf Seite **15** geht es um 2 Bilder. Die erscheinen nur auf den 1. Blick gleich zu sein. Finden Sie die Fehler?

Genießen Sie einen schönen Sommer,
Ihre
Magazin-Redaktion



Sie können sich das Magazin auch vorlesen lassen: www.lebenshilfe.de/informieren/publikationen/magazin-mit-leichter-sprache



Herausgeber

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg

Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, magazin@lebenshilfe.de

Prüfgruppe Leichte Sprache

Alexander Blech, Leon Bressau, Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Sebastian Richter

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion|grafik|leichte sprache

Illustrationen

S. 4-5: Inga Kramer mit genehmigter Bearbeitung durch Ina Beyer, S. 15: Ina Beyer

Fotos

Titel, S. 2 kl., 3, 8-10 und 13-14: Sally Lazić, S. 2 gr., 6-7, 10 kl. mi., 12 re. u. und 16: Ina Beyer, S. 11 li.: #notjustdown, S. 11 re.: Frank Busemann, S. 12 o.: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

Hinweis zum Datenschutz

Das Magazin wird regelmäßig ins Internet eingestellt. Bitte beachten Sie dies, wenn Sie uns Ihre Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos geben. Weitere Informationen finden Sie unter: www.lebenshilfe.de/Datenschutz

Druckvorstufe

S&T Digitale Medien GmbH, Berlin

Druck

Heider Druck GmbH

Abo-Bestellung

Das Magazin kann auch im Abonnement schriftlich bestellt werden. Der Jahrespreis mit Zustellkosten: 2,50 Euro je Magazin. Nachlässe gibt es bei Sammelbestellungen ab 8 Abos. Bitte telefonisch erfragen unter 06421/491-116 oder im Internet schauen: www.lebenshilfe.de/magazin

Das Magazin erscheint viermal jährlich als Beilage zur Lebenshilfe-Zeitung mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



**Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend**



**Niemand weiß,
was er kann,
bis er es probiert hat.**



Das sagte Publilius Syrus.
Der römischer Autor lebte
vor über 2.000 Jahren.
Er meinte damit: Es lohnt sich immer,
etwas Neues auszuprobieren.
Dann entdecken wir unsere Fähigkeiten.

Teilhabe am Arbeits-Leben für alle Menschen

Arbeit ist für jeden Menschen wichtig.

Dabei geht es nicht nur ums Geld verdienen.

Durch Arbeit fühlen wir uns nützlich und wichtig.

Wir entwickeln uns weiter und lernen dazu.

Doch für Menschen mit komplexer Beeinträchtigung ist es schwer.

Sie haben bisher kaum Möglichkeiten zur beruflichen Teilhabe.



Was bedeutet komplexe Behinderungen?

Der Ausdruck **komplexe Behinderung** kommt aus der Wissenschaft.

Er beschreibt Menschen mit schweren oder mehrfachen Behinderungen.

Der Ausdruck betont ihre schwierige und komplizierte Lebenslage.

Er sagt aber nichts darüber aus, wie schwer die Beeinträchtigung ist.

In Leichter Sprache sagen wir **komplexe Beeinträchtigung** dazu.

Menschen mit komplexer Beeinträchtigung brauchen im Alltag viel Unterstützung. Doch jede Person braucht andere Unterstützung.

Viele Menschen mit komplexer Beeinträchtigung können nicht sprechen.

Sie können sich anders mitteilen.

Zum Beispiel mit Gesten.

Einige auch mit einem Talker. Das ist Englisch. Es wird gesprochen: Toh-ker

Ein Talker ist ein besonderer Sprach-Computer.



Teilhabe am Arbeits-Leben

Im Sozial-Gesetz-Buch 9 steht:

Menschen müssen

ein Mindest-Maß an wirtschaftlich verwertbarer Arbeit leisten können.

Wer das nicht kann, hat keinen Anspruch auf

Teilhabe am Arbeits-Leben.

Viele Menschen mit komplexer Beeinträchtigung kommen deshalb nicht in eine Werkstatt für behinderte Menschen. Kurz: WfbM.

Sie gehen in Tages-Förderstätten.

In Deutschland sind das fast 35.000 Menschen.





Die Tages-Förderstätten, kurz TFS

Tages-Förderstätten sollen Menschen mit Beeinträchtigung dabei unterstützen:

- Neue Dinge zu lernen
- Auf die Teilhabe am Arbeits-Leben vorbereitet zu werden
- Teil der Gesellschaft zu sein

Wer in einer TFS beschäftigt ist, bekommt aber kein Geld.

Neue Wege finden

Seit 7 Jahren gibt es das **Netzwerk Betriebliche Teilhabe**. Es wurde von der **Bundes-Arbeits-Gemeinschaft Unterstützte Beschäftigung** gegründet. Kurz: **BAG UB**.

Das Netzwerk hat Mitglieder in ganz Deutschland. Sie alle haben ein Ziel: Sie wollen für Menschen mit komplexer Beeinträchtigung einen Zugang zur Arbeits-Welt schaffen. Mitglieder sind zum Beispiel:

- die Tages-Förderstätte Neukölln von der **Lebenshilfe Berlin**
- die Tagesstätte Roter Hahn von **Leben mit Behinderung Hamburg**

Besuch in 2 Tages-Förderstätten in Berlin und Hamburg

Diese Tages-Förderstätten suchen nach sinnvollen Tätigkeiten für Menschen mit komplexer Beeinträchtigung.

Auch sie wollen ein Ort für Bildung und Arbeit sein.

Die Tages-Förderstätten arbeiten mit verschiedenen Firmen, Vereinen oder sozialen Einrichtungen in der Nachbarschaft zusammen.

Hier gibt es keinen Druck.

Niemand muss schnell arbeiten.

Die Arbeit wird in kleine Schritte aufgeteilt.

Manchmal helfen Bilder, die Aufgaben zu verstehen.

Manche Arbeits-Mittel wurden verändert und angepasst.

Und es gibt besondere Hilfsmittel.

So können die Beschäftigten zum Teil selbstständig arbeiten.

Sie merken:

Ich kann etwas schaffen!

Sie sind wichtig für andere Menschen.

Sie bekommen

Anerkennung

und werden

wertgeschätzt.

Sie gehören

zur Gesellschaft dazu.





Lebensmittel retten und anderen Menschen Gutes tun

Die Tages-Förderstätte Neukölln der Lebenshilfe Berlin hat ein besonderes Projekt. Sie arbeitet zusammen mit: **Evas Obdach**. Das ist ein Haus für Frauen ohne Wohnung.

Das Projekt gibt es seit fast 3 Jahren. Jeden Montag-Morgen zieht **Millaray Coloma** mit dem Boller-Wagen los. Beim EDEKA in der Nachbarschaft gibt es aussortierte Lebensmittel. Die holt sie zusammen mit Diane Klempel und 2 Unterstützerinnen ab. Die 20-Jährige zieht den Wagen allein.

Kochen mit geretteten Lebensmitteln

Die Tages-Förderstätte bekommt vom EDEKA Gemüse, Obst und Salat. Es sind Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden können.

Am nächsten Tag kocht die Koch-Gruppe daraus ein leckeres Essen. Das Essen ist vegan. Das bedeutet: In dem Essen sind keine Produkte von Tieren. Zum Beispiel: kein Fleisch, keine Butter, keine Eier. Die Koch-Gruppe lernt dabei eine andere Ernährung kennen.

Hilfe für wohnungs-lose Frauen

Das Essen geht an eine Not-Unterkunft für Frauen. Sie heißt: **Evas Obdach**. Dort können 30 wohnungs-lose Frauen einen Platz für die Nacht finden.

Sie bekommen dort auch zu Essen. Das ist eins von vielen Projekten der Tages-Förderstätte Neukölln.

Sinnvolle Arbeit statt Beschäftigung

Das Ziel ist weniger Beschäftigung, dafür mehr sinnvolle Arbeit:

- Arbeit, die Firmen unterstützt
- Arbeit, die auch anderen Menschen in der Gesellschaft hilft

Für alle 38 Klienten und Klientinnen hat die Förderstätte ein passendes Arbeits-Angebot gefunden.

Die Hälfte von ihnen geht dafür aus der Tages-Förderstätte heraus.

Zum Beispiel ist Millaray Coloma in der Liefer-Gruppe.

Jeden Mittwoch fährt die Gruppe mit dem Bus los. Sie holen Papier-Tonnen und Holz ab.

Die 20-Jährige packt gerne mit an. Sie ist gerne unter Menschen und genießt diese Abwechslung.

Dienstags in der Koch-Gruppe

Anders geht es **Heike Siewert**.

Seit 3 Jahren ist die 58-Jährige jeden Dienstag in der Koch-Gruppe. Zur Koch-Gruppe gehören 5 bis 6 Personen.

Heike Siewert braucht feste Abläufe. Andere Menschen und andere Orte bedeuten für sie Stress.

Deshalb war die Koch-Gruppe eine besondere Herausforderung für sie.

Aber sie hat mit der Zeit gelernt:

Auch wenn etwas anders läuft, ist sie sicher.

Das ist für sie eine wichtige Erfahrung.

Heute wird veganes Frikassee gekocht.

Außerdem gibt es einen Salat.

Heike Siewert schneidet

selbstständig Gemüse klein.

Sie startet mit einer großen Schüssel Möhren.

Zum Schluss räumt sie ihren Arbeits-Platz selbst wieder auf.

Sie ist eine große Hilfe in der Gruppe.

Ihre Arbeit macht sie sehr stolz.





Auf Achse ist ein Angebot der **Tagesstätten von Leben mit Behinderung Hamburg**. Dazu gehört auch die Tagesstätte Roter Hahn. Auf Achse bedeutet: Beschäftigte der Tagesstätten sind in ihrem Stadtteil unterwegs. Dort bieten sie verschiedene Dienstleistungen an. So werden sie von allen gesehen. Sie sind wichtiger Teil der Gesellschaft.

Jeden Donnerstag starten **Florian Holz**, **Fabian Kewitsch** und **Carsten Lorenz** ihre Tour.

Sie holen das Altpapier von einem Reisebüro und einem Friseur-Salon ab. Eine Begleit-Person ist immer dabei. Heute schiebt Sonja Plotkowski den Rollstuhl von Carsten. Zuerst gehen sie zum Reisebüro. Florian und Fabian gehen hinein. Sie bekommen einen großen blauen Sack mit Papier und Pappe. Heute sind auch besonders große Papp-Kartons dabei. Alles wird draußen in den roten Boller-Wagen geladen. Dann geht die Gruppe weiter zum Friseur-Salon. Auch hier bekommen sie viele Kartons.

Jetzt ist der Boller-Wagen ganz voll! Die letzte Station sind die Altpapier-Container. Florian und Fabian werfen nach und nach alles hinein: Kartons, Pappen und Papier.

Florian erzählt von seiner Arbeit

Florian Holz ist gerne unter Menschen. Er hat noch eine 2. Tour: Jeden Freitag holt er Altpapier von einer Apotheke und einer Eisdiele ab. Er erzählt: **Bei der Eisdiele erhalten wir Stempel, wenn wir unsere Arbeit getan haben. Nach jedem 4. Mal bekommen wir dafür eine Kugel Eis. Ich habe aber Allergien. Deshalb bekomme ich ein Wasser.**



An den anderen Tagen arbeitet Florian Holz in der Näherei. Er sagt:
Ich bemale, nähe, bügele und fülle Duft-Kissen.
 Nähen tue ich besonders gerne.

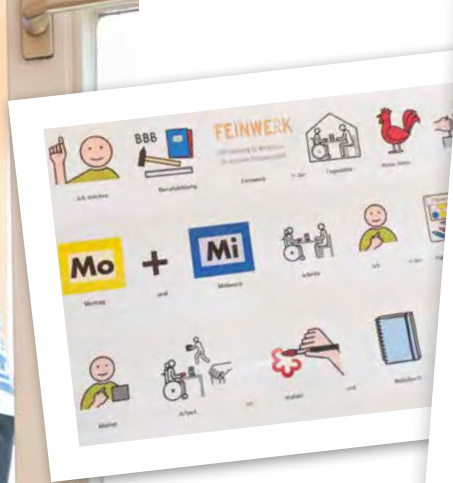
Yannick und seine HSV-Schals

Auch Yannick Wallukat hat eine Tour. Jeden Montag geht er mit Begleitung los. Er holt eine Obst- und Gemüsebox aus dem Laden **Fruchthaus**. Die bringt er zu einer Physio-Praxis. Der Weg ist ziemlich weit. Aber Yannick ist schnell unterwegs. Man erkennt Yannick sofort.

Er ist ein großer HSV-Fan!
 Er trägt 13 HSV-Schals um den Hals.
 Er sagt: **Die nehme ich erst wieder ab, wenn der HSV aufsteigt.**
 Yannick braucht Zeiten für sich allein. Mit dieser Aufgabe kann er für eine Weile die Tagesstätte verlassen. Das tut ihm gut.

Durch das Programm **Auf Achse** sind die Beschäftigten der Tagesstätte in der Nachbarschaft gut bekannt. Es zeigt: Menschen mit Beeinträchtigung gehören mitten in die Gesellschaft. Sie leisten wichtige Arbeit und sind ein wertvoller Teil der Gemeinschaft.





Feinwerk: So heißt die
Berufs-Bildung für Menschen mit
komplexer Beeinträchtigung bei
Leben mit Behinderung Hamburg.
Sie dauert 30 Monate.
Die Beschäftigten können in
dieser Zeit ganz verschiedene
Arbeits-Bereiche ausprobieren.

Das Mal-Gerät mit Dreh-Teller macht daraus besondere Kunstwerke.

Yannicks Anleiterin ist Nicole Brünning.
Sie erzählt:
Vor über 20 Jahren haben wir
unseren Namen geändert: statt Tages-
Förderstätte sind wir jetzt Tagesstätte.
Denn wir wollen nicht nur fördern.
Wir wollen allen Klienten und
Klientinnen Arbeits-Angebote machen.
Gemeinsam finden wir heraus,
welcher Arbeitsplatz der richtige ist.
Im Sommer wird Yannick bei **Feinwerk**
fertig sein. Er hat schon ein eigenes
Werkstück gemacht.
Er kommt jetzt gut mit allem zurecht.
Er kann stolz auf sich sein.

Die Preisträger vom Medien-Preis BOBBY 2025

Die Geschwister Marian und Tabea Mewes sind bei Instagram: [#notjustdown](#).

Frank Busemann ist Sport-Experte beim Fernsehen in der ARD.

Alle drei bekommen in diesem Jahr den BOBBY 2025 von der Lebenshilfe.



Wie ist das Leben mit Down-Syndrom? Das zeigen die Geschwister Marian und Tabea Mewes auf Instagram. Dort zeigen sie den Alltag von Marian. Er hat das Down-Syndrom.

Unter [#notjustdown](#) haben sie über 80.000 Menschen, die ihnen folgen. Die nennt man Follower.

Tabea Mewes freut sich über den Preis. Es ist eine große Anerkennung. Sie sagt: In Deutschland wird zu wenig für Inklusion getan. Die UN-Rechte für Menschen mit Behinderung werden nicht gut umgesetzt. Darum wollen die beiden weiter für eine inklusive Gesellschaft kämpfen.



Frank Busemann gewann bei Olympia 1996 die Silber-Medaille im Zehn-Kampf. Heute arbeitet er als ARD-Sport-Experte im Fernsehen. Er berichtet auch über Wettkämpfe von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Bei den Weltspielen 2023 in Berlin sprach er einfühlsam mit vielen Athleten und Athletinnen. Seit 2014 ist er Botschafter von Special Olympics Deutschland. Er sagt: Seit über 20 Jahren kenne ich Special-Olympics-Athleten und Athletinnen. Mir gefiel sofort ihre Leidenschaft und Aufrichtigkeit. Sport gibt allen Menschen Selbstvertrauen und tolle Erlebnisse.

Die Preis-Verleihung wird am 14. November in Berlin sein.

Der BOBBY heißt nach seinem 1. Preisträger aus dem Jahr 1999:

Bobby Brederlow. Der Schauspieler mit Down-Syndrom ist 2024 verstorben.

App für Leichte Sprache

Das Büro für Leichte Sprache Bremen hat eine App gemacht.
Eine App ist kleines Programm für das Handy oder Tablet.

Die App heißt: **Treffpunkt Leichte Sprache.**

Diese App ist für alle Menschen,
die Leichte Sprache brauchen oder schreiben.
Für alle, die sich für Leichte Sprache interessieren.
Oder die mit anderen über Leichte Sprache reden wollen.
Die App ist kostenlos.
Im App-Store auf Ihrem Handy können Sie die App herunterladen.

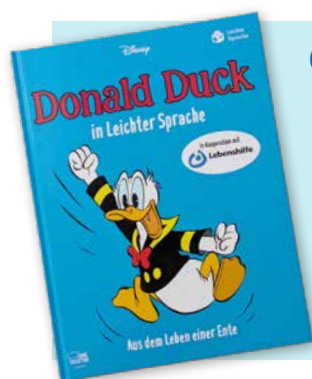


Donald Duck-Comics für alle Menschen

Die **Lebenshilfe** und **Story House
Egmont** machen etwas Neues.
Sie bringen Donald Duck-Comics
in Leichter Sprache heraus.

Leichte Sprache hilft Menschen mit:
Lese-Schwierigkeiten und
Lern-Schwierigkeiten.
In Deutschland ist das jede 9. Person.
Donald Duck ist der 1. Comic
in Leichter Sprache.
Es kommen bald noch mehr Comics.

Hier können Sie den Comic bestellen:



Online beim Verlag
Egmont oder im
Online-Shop
der **Lebenshilfe**.
Der Comic kostet
9,99 Euro.

Leichte Sprache auf der Leipziger Buch-Messe



**Menschen aus aller Welt waren auf
der Buch-Messe in Leipzig.
Das Netzwerk Leichte Sprache hatte
dort einen eigenen Stand.
Auch Prüfer Benjamin Titze war dabei:**

Mir hat die Messe sehr gut gefallen.
Viele Menschen sind an unseren Stand
gekommen. Einige waren interessiert.
Ich war aber überrascht:
Viele kannten die Leichte Sprache noch
nicht. Ich habe einige Bücher verkauft.
Am meisten habe ich das Grund-Gesetz
in Leichter Sprache verkauft.

Zitronen-Zucchini-Spaghetti

- 200 g Vollkorn-Spaghetti
- 2 EL Oliven-Öl
- 1 große Zucchini
- 2 mittel-große Zwiebeln
- 2 Knoblauch-Zehen



- 50 g Parmesan-Käse
- 100 ml Sahne
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- etwas Basilikum

für 3
Personen



Zitronen-Zucchini-Spaghetti

1



2 Zwiebeln und 2 Knoblauch-Zehen schälen und anschließend kleinschneiden

7



In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin kochen, Angabe auf Packung beachten

2



Die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden, dann in Scheiben schneiden und diese würfeln

8



Vor dem Abgießen 2 große Löffel Nudel-Wasser abschöpfen und in eine hohe Rühr-Schüssel geben

3



1 Zitrone durchschneiden und ein Hälfte auspressen

9



Dann auch die Zucchini-Zwiebel-Masse, Sahne und den Saft einer 1/2 Zitrone dazu geben

4



Parmesan-Käse mit einer Reibe kleinreiben

10



Zum Schluss den geriebenen Parmesan hinzufügen und alles zu einer feinen Soße pürieren

5



In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, dann Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten und salzen

11



Die fertigen Spaghetti in einem Sieb abgießen, dann in die gesäuberte Pfanne zurückgeben

6



Die Zucchini-Würfel dazu geben, Pfeffer, Salz und Basilikum zugeben und braten, bis die Würfel weich sind

12



Die pürierte Soße darüber gießen, bei kleiner Hitze gut untermengen – fertig!

Preis-Frage: Wie viele Unterschiede gibt es?

Wir reisen ans Meer.
Unter Wasser gibt es viel zu entdecken.
Wir schauen mit einer Taucher-Brille
in die Tiefe.
Die beiden Bilder sehen auf den
ersten Blick vielleicht gleich aus.
Aber auf dem rechten Bild ist einiges
anders. Dinge fehlen oder sind zu viel.

Wie viele Unterschiede sind es?
Kreisen Sie alle Fehler
mit einem Stift ein.
Dann kleben Sie das Bild
auf eine Postkarte.
Schicken Sie uns Ihre Postkarte zu.
Oder senden Sie uns den
Lösungs-Buchstaben: A, B oder C.



A = 5 Unterschiede

B = 6 Unterschiede

C = 7 Unterschiede



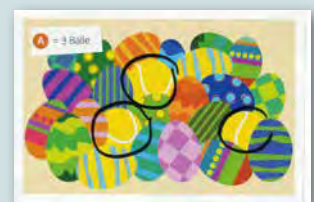
Der Preis

Zu gewinnen gibt es 3-mal diese kabellosen Kopfhörer fürs Handy. Der Akku hält sehr lange und der Klang ist sehr gut.

Schicken Sie Ihre Lösung
bis zum 31. August an:
Bundesvereinigung Lebenshilfe
Magazin-Redaktion
Hermann-Blankenstein-Straße 30
10249 Berlin
verlosung@lebenshilfe.de

Die richtige Lösung vom letzten
Preis-Rätsel ist:

A = 3 Bälle



Wer ins kalte
Wasser springt,
taucht in ein Meer
voller Möglichkeiten.

Finnisches Sprichwort

