

# MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Ordnung  
schaffen



# Liebe Leser und Leserinnen!

Das alte Jahr endet.  
Ein neues Jahr beginnt.  
Das ist eine gute Zeit  
für einen Neu-Anfang.  
Zum Beispiel für mehr  
Ordnung. Sie schafft Platz  
für Neues. Mehr dazu erfahren  
Sie auf den Seiten **4 und 5**.

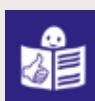
Doch Aufräumen fällt vielen schwer.  
Und jeder Mensch hat ein  
anderes Bedürfnis nach Ordnung.  
Auf den Seiten **6 bis 9** berichten  
3 Personen einer Wohn-  
Gemeinschaft, was sie  
vom Ordnung halten denken.  
Sie bekommen ambulante Wohn-  
Begleitung bei der **Lebenshilfe**  
**Brandenburg - Potsdam e.V.**



Auf Seite **10** erhalten Sie ein  
paar Aufräum-Tipps.  
In **kurz und knapp** auf den  
Seiten **11 und 12** stellen wir  
unter anderem den neuen  
Termin-Planer Pictogenda  
2026 vor.

Passend zum Winter kochen  
wir Käse-Knödel mit Pilzen.  
Das Rezept finden Sie  
auf den Seiten **13 und 14**.  
Auf Seite **15** gibt es ein  
Weihnachts-Kreuzwort-Rätsel.

Wir wünschen Ihnen  
frohe Weihnachten  
und ein friedliches neues Jahr.  
Ihre **Magazin-Redaktion**



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

  
Impressum

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

**Redaktion**  
Ina Beyer, Kerstin Heidecke, [magazin@lebenshilfe.de](mailto:magazin@lebenshilfe.de)

**Prüfgruppe Leichte Sprache**  
Alexander Blech, Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Sebastian Richter,  
Benjamin Titze

**Gestaltung, Satz**  
Ina Beyer 3in1 redaktion|grafik|leichte sprache

**Illustrationen**  
S. 2 kl., S. 4–5, 10, 15: Ina Beyer, S. 11 u.: Inga Kramer mit genehmigter Bearbeitung  
durch Ina Beyer

**Fotos**  
Titel, 6 – 9, 13 – 14: Sally Lazić, S. 2, 3, 11 m., 15 und 16: Ina Beyer, S. 11 o.: ©Nicola  
Bauer/Lebenshilfe Freising, S. 12 o.: © 2025 Prelum, S. 12 u.: Thilo Schmügen/  
BOBBY 2016

**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](http://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](http://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**





Das Aufräumen  
fällt oft schwer,  
doch das Suchen  
umso mehr.

Monika Kühn-Görg

# Aufgeräumt leben

Unordnung und zu viele Dinge können belasten.  
Wer aufräumt, spürt oft die Erleichterung.  
Aber Ordnung halten fällt vielen Menschen schwer.  
Und für jeden Menschen bedeutet Ordnung etwas anderes.

## Unordnung kann nerven

Kennen Sie das?  
Sie suchen Ihren Schlüssel  
und finden ihn nicht.  
Sie ärgern sich.  
Denn Sie müssen los  
und verlieren Zeit.  
Oder Sie kommen müde  
nach Hause.  
Doch Ihr Zimmer ist unordentlich.  
Sie kommen nicht zur Ruhe.  
Ordnung kann das Leben  
leichter machen.



## Ordnung hilft unserer Gesundheit

Die wenigsten mögen gerne  
Aufräumen.  
Doch Ordnung gibt uns Ruhe.  
Und sie hilft uns beim Denken.  
Wenn alles durcheinander ist,  
fühlen wir uns schlecht.  
Unser Herz schlägt schneller.  
Wir werden nervös.  
Das ist ganz normal.  
Denn unser Gehirn mag Ordnung.  
Sie gibt uns Menschen Sicherheit.  
Wir wissen gerne, wo alles liegt.  
Das macht uns ruhig und glücklich.



### Wie anfangen?

Manche Menschen haben Angst vor dem Aufräumen.

Sie denken: Das schaffe ich nie!

Aber jeder kann lernen, wie man Ordnung hält.

Kleine Schritte reichen aus:

Heute eine Ecke.

Morgen eine Schublade.

So wird es nicht zu viel.

Ordnung bedeutet nicht:

Alles muss perfekt sein.

Sondern es bedeutet:

Wir finden uns zurecht.

Wir fühlen uns wohl.

Das ist das Wichtigste.

### Ordnung überall

Ordnung ist nicht nur zu Hause und in unserem Zimmer wichtig.

Auch unsere Gedanken können wir ordnen.

Oder das Handy und unsere Termin-Kalender.

Auf dem Handy sammelt sich oft viel an.

Wir lassen uns gerne ablenken.

Das kostet uns Kraft und Zeit.

Ordnung schaffen heißt hier:

- Mitteilungen ausschalten.
- Das Handy mal weglegen.
- Apps löschen, die wir nicht brauchen.  
Apps sind kleine Handy-Programme.  
App wird gesprochen: Äp.



Manchmal wird einfach alles zu viel.

Zu viele Termine.

Zu viele Verpflichtungen.

Dann ist es Zeit, sich zu fragen:

Will ich das alles wirklich?

Muss ich überall dabei sein?

Wer Unwichtiges streicht,

gewinnt Zeit für sich.

Ordnung zu schaffen ist kein Ziel, das man einmal erreicht.

Es ist ein Weg.

Manchmal klappt es besser, manchmal schlechter.

Und das ist okay.

Aber jeder Mensch hat auch unterschiedliche Bedürfnisse nach Ordnung. In seinem eigenen Raum muss er selbst entscheiden dürfen, wie er leben will.



## Ordnung in der Wohn-Gemeinschaft

Jana Gasch, Saskia Gasch und Mirek Willing leben zusammen in einer Wohnung. Ihr Wohn-Ort ist Brandenburg an der Havel. Dort bekommen sie ambulante Wohn-Begleitung von der **Lebenshilfe Brandenburg-Potsdam**.



Die Bewohner und Bewohnerinnen leben alle selbstbestimmt in einer Wohn-Gemeinschaft, kurz: WG. Nur in manchen Bereichen brauchen sie Unterstützung. Zum Beispiel, um den Haushalt ordentlich zu führen.

### Der Wunsch nach Ordnung ist unterschiedlich

Wer mit anderen zusammenlebt, muss Rücksicht nehmen. Denn Küche und Bad nutzen alle. In der WG hilft ein Putz-Plan dabei, dass es keinen Ärger gibt.

Immer 2 Personen übernehmen eine Aufgabe.

Zu den Aufgaben gehören zum Beispiel:

- Müll rausbringen,
- Pfand-Flaschen abgeben,
- einkaufen,
- die Spül-Maschine ausräumen,
- das Bad putzen,
- saugen, wischen
- oder Wäsche waschen.

Im eigenen Zimmer entscheidet aber jede und jeder selbst. Auch, wie ordentlich es dort sein soll.



Manchmal findet der Pflege-Dienst, ich soll mehr aufräumen. Weil er Dinge nicht findet. Aber es ist mein Zimmer!  
Ich fühle mich hier wohl.

## Saskia Gasch – Ein Zimmer voller Leben

Ich heiße Saskia Gasch und bin 27 Jahre alt.  
Am 6. Dezember 2023 bin ich hier eingezogen.  
Es war eine Not-Aufnahme.  
Meine Mutter musste nämlich plötzlich in eine Klinik.  
Inzwischen wohnt auch meine Mutter hier in der WG.

Mirek ist für mich wie ein Bruder.  
Meistens sind meine Mutter und Mirek in meinem Zimmer.  
Mein Zimmer ist das größte, weil ich im Rollstuhl sitze.  
Es ist sozusagen unser gemeinsamer Raum.  
Hier verbringen wir viel Zeit zusammen.  
Ich mag mein Zimmer sehr.

Leider sind die Möbel zu klein.  
Auf dem Kleiderschrank stapeln sich viele Sachen.  
Auch das Regal reicht nicht aus.  
Ich brauche viel Platz für meine Medikamente und Pflege-Produkte.  
Manchmal stört mich das.  
Besonders, wenn ich müde aus der Werkstatt komme.  
Aber ich weiß nicht, wohin mit allem.

Ich habe eine große Sammel-Leidenschaft:  
Seit fast 2 Jahren sammle ich Stitch.  
Das wird gesprochen: Stitsch.  
Es ist die kleine blaue Figur aus dem Disney-Film Lilo & Stitch.  
Ich habe viele Sachen davon – Plüsch-Tiere, Tassen, Taschen, Bett-Wäsche und noch einiges mehr.  
Vielleicht übertreibe ich ein bisschen.  
Aber ich finde Stitch einfach süß!





Ich komme aus einer Groß-Familie. Da habe ich gelernt, meine Sachen wegzuräumen. Sonst wird das Zusammenleben schwierig.

## Mirek Willing – Ein neues Zuhause

Ich heiße Mirek Willing und bin 45 Jahre alt.  
Ich ziehe gerade hier ein.  
Davor war ich einige Jahre obdachlos.  
Ich bin an die falschen Freunde geraten.  
Dadurch habe ich alles verloren.

Durch Saskia bin ich schließlich hierhergekommen.  
Jetzt bekomme ich mein eigenes Zimmer.  
Darüber freue ich mich sehr.  
Von der Vorgängerin habe ich ein Bett-Gestell und 3 Kommoden übernommen.  
Mehr habe ich im Moment noch nicht.

Ich mag Struktur und Ordnung.  
Auch auf der Straße war das wichtig für mich.  
Ich habe Pfand-Flaschen gesammelt.  
Da hatte ich meine feste Runde – jeden Tag zur gleichen Zeit.

Ich bin gelernter Bäcker.  
Ich liebe es, zu backen und zu kochen.  
Meistens koche ich für die anderen.  
Danach mache ich alles sauber.  
Das gehört für mich einfach dazu.  
Unsere Küche ist deshalb immer ordentlich.

Mein Zimmer werde ich ebenfalls in Ordnung halten.  
Ich freue mich darauf, darin Ruhe zu finden.  
Jeder Mensch braucht schließlich seinen eigenen Raum.



Die täglichen kleinen Dinge klappen gut. Ich wasche auch gerne die Wäsche. Doch für andere Aufgaben fehlt mir manchmal der Antrieb.



## Jana Gasch – Mit Ruhe und Ordnung durchs Leben

Ich heiße Jana Gasch und bin 50 Jahre alt. Ich mag es ordentlich, aber ich bin nicht pingelig. Wie meine Tochter Saskia sammle ich Plüschtiere. Besonders gern habe ich Faultiere. Auf meinem Sofa sitzen bestimmt 10 oder 12 davon. Da bleibt für mich kein Platz mehr.

Hier an der Wand stehen große Plastik-Säcke mit Pfand-Flaschen. Die müssen wir noch wegbringen. Manchmal fehlt uns die Lust dazu. Wichtig ist mir, dass die Tüten meiner Tochter in ihrem Rollstuhl nicht im Weg stehen.

Darum habe ich die Plastik-Säcke zu mir ins Zimmer genommen. Auch einige Pflege-Produkte von Saskia stehen in meinem Zimmer. Bei ihr haben sie keinen Platz mehr.

Mich stört das alles nicht. Ich bin wenig in meinem Zimmer – nur zum Fernsehen und Schlafen. Meistens bin ich bei Saskia. Manchmal frage ich sie, ob ich ihr beim Aufräumen helfen darf. Dann nehme ich mir eine kleine Ecke oder eine Schublade vor.

Die Gemeinschafts-Räume halten wir alle zusammen sauber. Außerdem unterstützen uns die Betreuer und Betreuerinnen dabei. Ich finde, unser Zusammenleben klappt gut.

# Wie kann man Ordnung halten? Hier ein paar Tipps:

**1**

## Jeden Tag 5 Minuten

Räumen Sie jeden Tag 5 Minuten lang ein paar Dinge an ihren Platz. So sammelt sich nie zu viel an. Es entsteht kein Durcheinander.



**2**

## Jedes Ding hat seinen Platz

Geben Sie jedem Gegenstand einen festen Platz. Stellen Sie ihn immer dorthin zurück. Das spart viel Zeit.



**3**

## Fangen Sie beim Boden an

Räumen Sie alles weg, was dort steht oder liegt. Wenn der Boden frei ist, wirkt der Raum sofort ruhiger.



**4**

## Leere Flächen tun gut

Achten Sie auf freie Flächen. Zum Beispiel Fenster-Bänke, Tische, oder Sessel. Dort sammelt sich schnell Kirmskrams an. Halten Sie diese Flächen frei.



**5**

## Zu viel Zeug

Falls Ihr Platz knapp ist, fragen Sie sich ehrlich: Brauche ich das wirklich noch? Wer sich von Überflüssigem trennt, fühlt sich leichter.



**6**

## Ganz oder gar nicht

Wenn Sie einen Schrank aufräumen, räumen Sie ihn komplett aus. Wischen Sie ihn sauber. Dann räumen Sie nur wieder ein, was Sie wirklich noch nutzen.



## LENADI - Nachrichten für alle

LENADI ist die Abkürzung für: Leichte Nachrichten digital.  
Das bedeutet: Es ist eine Internet-Seite mit Nachrichten in Leichter Sprache.  
Die Seite ist kostenlos und barrierefrei: [www.lenadi.de](http://www.lenadi.de)

Es gibt kurze Videos zu vielen Themen: Es geht um Politik, Unterhaltung, Veranstaltungen, Reportagen und das Klima.

Menschen mit und ohne Behinderung arbeiten im Redaktions-Team zusammen.

LENADI ist ein Projekt für alle von der [Lebenshilfe Freising](#).

Mehr Infos in Leichter Sprache finden Sie in der Lebenshilfe-Zeitung auf Seite 20.



## Jahres-Treffen vom Netzwerk Leichte Sprache



Jedes Jahr fährt Benjamin Titze zum Netzwerk-Treffen. Dort vertritt er die Bundesvereinigung Lebenshilfe. Er ist Prüfer für Leichte Sprache.

### Benjamin Titze:

Dieses Mal waren wir in Köln. Ich freue mich immer, die anderen Mitglieder zu treffen. An den 3 Tagen gibt es viel zu tun. Ich bin in der Arbeits-Gruppe Prüfen. Da kann ich wirklich mitreden. Das ist mir wichtig und macht Spaß.

## Mitglieder-Versammlung und Vorstands-Wahlen

In Berlin gab es jetzt ein großes Treffen der Bundesvereinigung Lebenshilfe: Die Mitglieder-Versammlung.

Was ist alles passiert?  
Was wurde beschlossen?  
Darüber berichten wir ausführlicher in der nächsten Magazin-Ausgabe. Außerdem finden Sie Informationen in Leichter Sprache in der Lebenshilfe-Zeitung. Und auf unserer Internet-Seite:





## Pictogenda 2026 macht das Planen leichter

Der Termin-Planer hat viele Farben, Bilder und Sticker.  
So behalten Sie Termine in Schule, Arbeit und zu Hause  
leicht im Blick.

Jeder Tag ist in Morgen, Mittag  
und Abend geteilt.  
Feiertage stehen schon drin.  
Mit Stickern können Sie Gefühle  
oder wichtige Ereignisse markieren.  
Das Ring-Buch hat einige Extras:  
Notiz-Blätter, Stunden-Pläne  
und eine Klarsicht-Hülle.

Pictogenda 2026 gibt es auch als  
Wand-Kalender.

Alle Lebenshilfe-Mitglieder erhalten  
folgende Sonder-Preise:

**Termin-Planer 38 Euro  
2026 Innen-Teil 26 Euro  
Wand-Kalender 27 Euro**

Hier können Sie bestellen:



## Machen Sie mit bei der Bobby-Brederlow-Biografie!

Bald entsteht ein besonderes Buch.  
Es wird ein Buch über das Leben von Bobby Brederlow.  
Das nennt man eine Biografie.  
Bobby Brederlow war ein bekannter Schauspieler mit Down-Syndrom.  
Der Lebenshilfe-Preis BOBBY ist nach ihm benannt.

Sein Bruder erzählt viele persönliche  
Erinnerungen.  
Die Autorin Kerstin Cantz schreibt  
die Geschichte auf.  
So bleibt Bobby Brederlow  
in unserem Gedächtnis.  
Und das Thema Inklusion  
wird weiter gestärkt.  
Damit das Buch erscheinen kann,  
braucht es Unterstützung.  
Jeder und jede kann helfen  
– auch ganz ohne Geld.  
Zum Beispiel durchs Weitersagen.  
**Am 14. Januar 2026 geht es los:**



[www.startnext.com/HVH](http://www.startnext.com/HVH)

# Käse-Knödel mit Pilzen

## Für die Knödel

- 200 g trockenes Brot oder Brezel
- 200 ml Milch
- 150 g Berg-Käse
- 5 Zweige Petersilie
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 50 g Butter



## Für die Pilz-Soße

- 50 g Butter
- 200 g Champignons
- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüse-Brühe
- 2 EL Soja-Soße
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Muskat-Nuss

für 4 Personen  




# Käse-Knödel mit Pilzen



1 200 g trockenes Brot oder Brezel in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben



2 Eine mittel-große Zwiebel schälen und sehr klein würfeln



3 Die Zwiebel-Würfel in einer Pfanne mit zerlassener Butter glasig dünsten, 150 ml Milch dazu geben und erhitzen



4 Die Milch-Mischung über die Brot-Würfel gießen, umrühren und 15 Minuten ziehen lassen



5 Petersilie unter Wasser abspülen, in Küchen-Papier trocken tupfen und klein hacken



6 Vom Berg-Käse die Rinde abschneiden, dann den Käse in kleine Würfel schneiden



7 Danach die Käse-Würfel, die klein gehackte Petersilie und 3 Eier zur Brot-Masse geben



8 Mit Salz, Pfeffer und Muskat-Nuss würzen, alles gut vermischen und aus der Masse kleine Knödel formen



9 In einer Pfanne Butter erhitzen und die Knödel darin von allen Seiten goldbraun anbraten und warm halten



10 Nun die Champignons putzen, die Stempel abschneiden, vierteln und in einer Pfanne in etwas Butter anbraten



11 1 EL Mehl in 100 ml Gemüse-Brühe auflösen, zusammen mit einem 1/2 Becher Sahne über die Pilze gießen



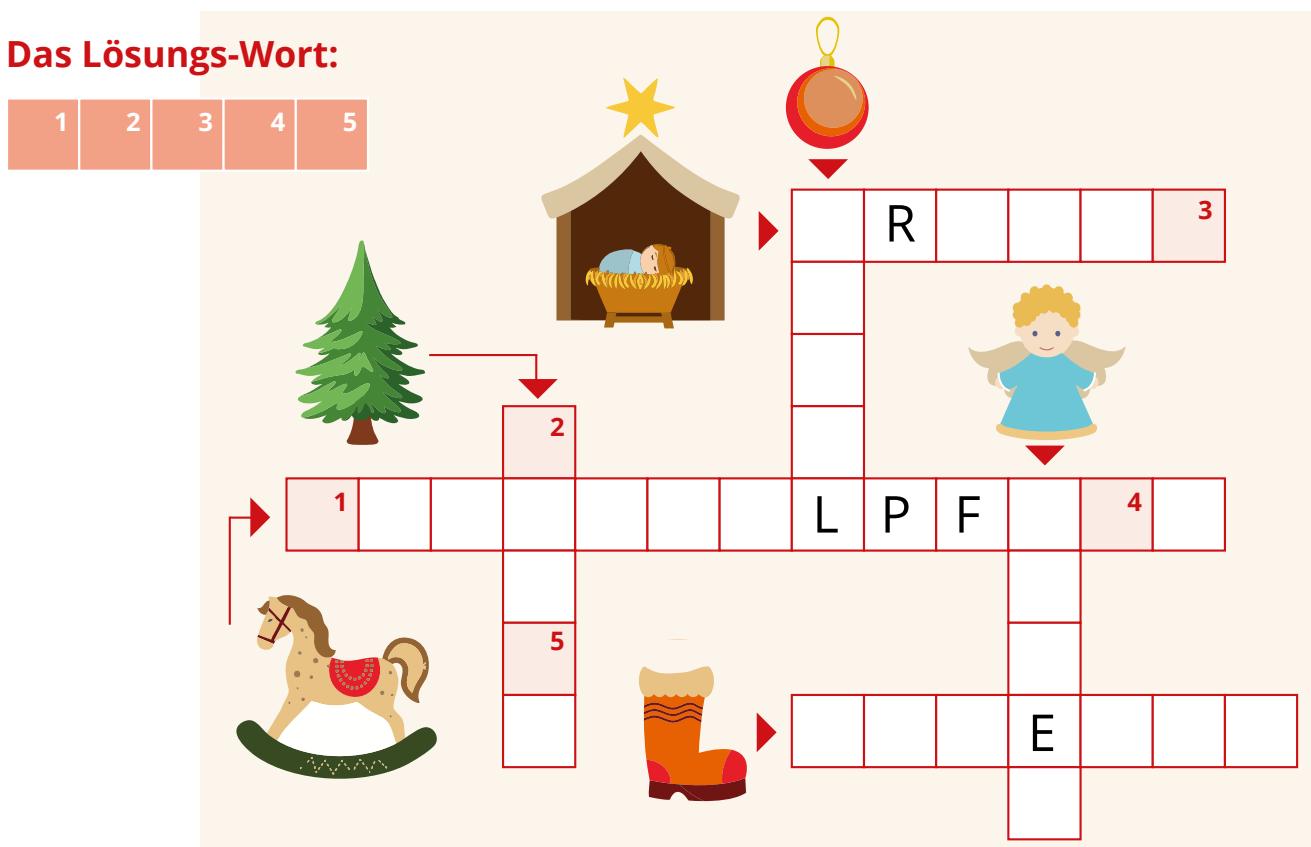
12 Mit Salz, Pfeffer und Muskat-Nuss würzen und einkochen lassen, bis die Soße dickflüssig wird – zusammen genießen!

# Wie heißt das Lösungs-Wort?

Bestimmte Dinge gehören einfach  
zur Weihnachts-Zeit.  
Aus 6 weihnachtlichen Dingen haben  
wir ein Kreuzwort-Rästel gemacht.  
Die Bilder weisen auf die Wörter hin.  
In dem Rätsel versteckt sich das  
Lösungs-Wort.

Es hat 5 Buchstaben.  
Und es hat ebenfalls mit  
Weihnachten zu tun.  
Füllen Sie das Kreuzwort-Rätsel aus.  
Dann schicken Sie es uns per Post.  
Oder senden Sie uns einfach das  
Lösungs-Wort.

## Das Lösungs-Wort:



## Der Preis

Für alle, die viel Spaß am Puzzeln haben:  
Zu gewinnen gibt es 6-mal das Puzzle **Gartenarbeit**.  
Die 100 Teile sind besonders groß.  
Die feste Unterlage erleichtert das Puzzeln.



Schicken Sie bitte Ihre Lösung **bis zum 1. März** an diese Adresse:

Die Lösung  
vom letzten  
Preis-Rätsel  
heißt:  
**A = 3-mal**



Bundesvereinigung Lebenshilfe  
Magazin-Redaktion  
Hermann-Blankenstein-Straße 30  
10249 Berlin  
[verlosung@lebenshilfe.de](mailto:verlosung@lebenshilfe.de)

Das Meer liegt still und weit.  
Wolken ruhen auf dem Wasser.  
Ein tiefer Atem, neue Kraft.  
Bald beginnt ein neues Jahr.

