

MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache

A photograph of a woman with short brown hair holding a young child. The woman is smiling and looking down at the child. The child is wearing a pink polka-dot dress and is also smiling. The background is a soft-focus indoor setting.

Eltern sein
mit Unterstützung

Liebe Leser und Leserinnen!

Alle Menschen dürfen Eltern sein. Auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten. Für sie gibt es eine besondere Hilfe. Sie heißt: **Begleitete Elternschaft**. Abgekürzt nennt man das: **BE**. Mehr zur BE steht auf den Seiten **4 und 5**.

Wir waren zu Besuch in einer Eltern-Kind-Wohngruppe. Dort lebt Cynthia Stadler mit ihrer Tochter Johanna. Später möchte sie mit ihrem Partner und ihrer Tochter alleine wohnen. Ihre Geschichte steht auf den Seiten **6 bis 9**.

Melanie Pukallus und ihre Tochter Pia leben in ihrer eigenen Wohnung. Sie bekommen Hilfe zu Hause.



Wie ihr Alltag aussieht, lesen Sie auf den Seiten **9 und 10**.

In kurz + knapp auf den Seiten **11 und 12** finden Sie:

- Info-Hefte in Leichter Sprache
- einen Kino-Tipp
- den neuen SEH-WEISEN-Kalender 2026

Auf den Seiten **13 und 14** gibt es als Rezept Rote Bete mit süßem Ziegen-Käse. Auf Seite **15** sehen Sie ein Wimmel-Bild-Rätsel mit Pilzen. Viel Spaß beim Suchen!

Wir wünschen Ihnen einen bunten und schönen Herbst.
Ihre
Magazin-Redaktion



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

Herausgeber

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

Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, magazin@lebenshilfe.de

Prüfgruppe Leichte Sprache

Alexander Blech, Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Benjamin Titze, Gabi Zehe

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion|grafik|leichte sprache

Illustrationen

S. 15: Ina Beyer, S. 4-5, S. 12 u.r.: Inga Kramer mit genehmigter Bearbeitung durch Ina Beyer

Fotos

Titel, S. 2 (Kreis), 3, 7-10, 13-14: Sally Lazić, S. 2, 16: Ina Beyer, S. 12 m. l.: ©2025 Neue Schönhauser Filmproduktion / Wild Bunch Germany

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, 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**





**Natürlich können Eltern mit Einschränkungen ihre Kinder lieben.
Für die Erziehung bekommen sie Unterstützung.
Lesen, schreiben, Bücher angucken:
Das können Assistenten und Assistentinnen machen.
Aber lieben – das können die Eltern ganz alleine.
Und das machen sie in den meisten Fällen richtig wunderbar!**

Marianne Wobschall, ehemalige Leiterin vom Wohnhaus Tandem in Hamburg. Es ist ein Wohnhaus für Mütter mit Beeinträchtigung.





Eltern sein

Auch manche Menschen mit Lern-Schwierigkeiten wünschen sich Kinder und Familie.

Das Gesetz sagt: Sie dürfen eine Familie gründen. Jeder Mensch hat das Recht auf eigene Kinder. Eltern mit Lern-Schwierigkeiten können eine besondere Unterstützung bekommen. Sie heißt: **Begleitete Elternschaft**, kurz **BE**.

Was ist Begleitete Elternschaft?

Begleitete Elternschaft ist eine besondere Hilfe für Mütter

und Väter mit Lern-Schwierigkeiten. Viele von ihnen brauchen im Alltag Unterstützung mit ihrem Kind. Manche leben alleine mit dem Kind. Die Eltern lernen Schritt für Schritt: So kann ich gut für mein Kind sorgen.

Warum ist diese Hilfe wichtig?

Damit das Kind sicher und gesund aufwächst. Damit die Eltern wissen, was ein Kind braucht. Ziel ist, dass Eltern und Kind zusammenbleiben können.

Wer hat ein Recht auf diese Hilfe?

Eltern mit geistiger Beeinträchtigung haben ein Recht auf Begleitete Elternschaft.

Das steht in 2 Gesetzen:

- Im **Sozial-Gesetzbuch 8**
Das ist die Kinder- und Jugendhilfe.
- Im **Sozial-Gesetzbuch 9**
Das ist die Eingliederungs-Hilfe. Die Eltern müssen die Hilfe selbst beantragen: beim Jugend-Amt oder beim Sozial-Amt.

Es gibt 2 Formen der Begleiteten Elternschaft: stationär und ambulant.

Was ist stationär begleitete Elternschaft?

Stationär bedeutet:
Die Familie zieht in eine Einrichtung.



Das passiert meistens, wenn das Kind gerade geboren wurde. Denn eine Hilfe zu Hause reicht am Anfang oft nicht aus.

In der Einrichtung leben mehrere Familien. Fachkräfte sind Tag und Nacht da. Die Familien haben oft eine eigene Wohnung in der Einrichtung. Oder ihr eigenes Zimmer mit Bad. Es gibt auch gemeinsame Räume zum Spielen und Lernen. Das Ziel ist: Die Familie soll später wieder alleine wohnen können.

Was ist ambulant begleitete Elternschaft?

Ambulant bedeutet: Die Familie wohnt in ihrem eigenen Zuhause.

Eine Fachkraft kommt regelmäßig zu Besuch.

Sie hilft zum Beispiel bei:

- Arzt-Besuchen
- Terminen mit Ämtern
- Hausaufgaben

Und sie unterstützt beim:

- Wickeln und Füttern
- Spielen mit dem Kind
- Einkaufen und Haushalt

Wie erleben Eltern ihren Alltag mit dieser Hilfe?

Auf den nächsten Seiten erzählen 2 Familien:

- Vom Leben in einer Einrichtung
- Wie die Hilfe zu Hause funktioniert

Beide Geschichten zeigen:
Mit der richtigen Hilfe können die meisten Eltern lernen, gut für ihre Kinder zu sorgen.

Unterstützung in der Wohn-Gruppe

Cynthia Stadler lebt mit ihrer Tochter in einer besonderen Einrichtung: in der Eltern-Kind-Wohngruppe von **die reha** in Berlin. Hier leben 6 Eltern mit 8 Kindern in ihren eigenen Wohn-Einheiten. Sie haben an jedem Tag der Woche 24 Stunden Unterstützung. Das nennt man **stationär Begleitete Elternschaft**, kurz **BE**.

Vor der Geburt

Cynthia Stadler hat schon als Jugendliche in einer Einrichtung gelebt. Sie ist mit Unterstützung groß geworden. Sie und ihr Partner haben sich in einer Wohn-Gemeinschaft kennengelernt. Dann sind sie in ein Trainings-Wohnen für Paare umgezogen. Dort wurde Cynthia schwanger.

Schon in der Schwangerschaft wusste Cynthia Stadler:
Ich brauche Hilfe mit dem Baby.
Und sie findet:
Es ist okay, Hilfe anzunehmen.
Das ist keine Schwäche.

Die Eltern-Kind-Wohngruppe hat sie sich vorher angeschaut. Sie musste aber noch auf einen freien Platz warten.

In der Wohn-Gruppe

Cynthia Stadler ist ohne Partner in die Wohngruppe gezogen. Sie fühlt sich dort wohl.

Ihre Tochter Johanna ist jetzt 9 Monate alt. Sie ist ein fröhliches Baby. Cynthias Partner kommt oft. Dann hilft er mit Johanna.

Wie ist der Alltag?

Morgens wacht Johanna zwischen 6 und 8 Uhr auf. Dann füttert Cynthia sie. Sie macht sie sauber und wickelt sie. Danach macht Cynthia den Haushalt. Sie spielt auch mit Johanna. Besonders gerne geht sie mit ihr draußen spazieren.

Vor allem abends braucht Johanna einen festen Ablauf. Das Baby-Bett steht in Cynthias Zimmer. So ist Johanna immer nah bei ihr. Gegen 20 Uhr schläft Johanna.

Cynthia Stadler kann sich sehr gut um ihre Tochter kümmern.





Was fällt noch schwer?

Den Haushalt zu schaffen, fällt Cynthia Stadler noch schwer. Sie gibt sich große Mühe. Und sie lernt ständig dazu.

Wünsche für die Zukunft

Cynthia möchte mit Johanna und ihrem Partner in eine eigene Wohnung ziehen. Sie will irgendwann selbstständig leben. Bisher war sie in einer Werkstatt beschäftigt. Sehr gerne will sie aber noch eine Ausbildung machen. Aber das geht erst, wenn Johanna in die Kita geht.

Was war besonders hilfreich?

Am Anfang hat Johanna viel geweint. Dann waren die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen da. Auch bei Kinderarzt-Terminen haben sie Cynthia begleitet. Cynthia konnte sie immer fragen, wenn sie nicht weiterwusste. Jetzt schafft sie vieles allein.

Cynthia Stadlers Rat für andere Mütter:
Probiert Hilfs-Angebote aus!
So eine Einrichtung kann helfen.
Niemand muss alles alleine schaffen.



Leben in der eigenen Wohnung

Auch Melanie Pukallus lebte anfangs mit ihrer Tochter Pia in der stationären Wohnform Begleitete Elternschaft.

Mittlerweile wohnen die beiden in ihrer eigenen Wohnung in Frankfurt-Oder. Seitdem bekommen sie Hilfe Zuhause.

Die Hilfe heißt **ambulant Begleitete Elternschaft**, kurz **BE**.

Hilfe im Alltag

3-mal pro Woche kommt Katrin Henschel zu ihnen. Sie ist von der BE der Lebenshilfe Frankfurt-Oder. Sie unterstützt bei vielen Dingen.

Mutter werden

Melanie Pukallus war 30 Jahre alt, als Pia geboren wurde. Damals lebte sie noch bei ihren Eltern.

Die Zeit war schwer für sie. Sie brauchte viel Unterstützung. Als Pia 6 Monate alt war, bekamen sie einen Platz bei der Lebenshilfe Frankfurt-Oder: Sie zogen in eine stationäre Wohnform **Begleitete Elternschaft**.

Dort wohnen Eltern mit ihren Kindern. Fachkräfte sind immer da zur Unterstützung. Pia und Melanie Pukallus hatten eine eigene kleine Wohn-Einheit.



Der Umzug in eine eigene Wohnung

Pia wurde 6 Jahre alt.

Dann waren Mutter und Tochter bereit für den nächsten Schritt: Sie zogen in eine eigene Wohnung. Seitdem bekommen sie ambulante Hilfe.

Das bedeutet: Die Helferin von der BE kommt zu ihnen nach Hause.

Seit 7 Jahren ist Katrin Henschel 3-mal die Woche da. Sie hilft insgesamt 44 Stunden im Monat. Davon hat Melanie 22 Stunden. Und auch Pia hat 22 Stunden. Alle 6 Monate wird in einem Hilfe-Plan neu geschaut: Was braucht die Familie jetzt?

Wobei hilft Katrin Henschel?

Melanie Pukallus fällt der Haushalt noch schwer, zum Beispiel: Sie hat Mühe mit dem Aufräumen, Putzen, Einkaufen und Kochen. Auch bei der Erziehung von Pia braucht sie Unterstützung. Es fällt ihr nicht leicht, ihrer Tochter Grenzen zu setzen.

Pia braucht Hilfe in der Schule. 2-mal pro Woche bekommt sie Nachhilfe.

Katrin Henschel achtet darauf, dass Pia hingehört. Sie geht mit zu Schul-Gesprächen. Sie schaut auf die Hausaufgaben. Zusammen achten sie darauf, dass Pias Zimmer ordentlich bleibt.

Melanie und Pia kommen mit dieser Hilfe gut zurecht. Es bleibt noch ein großer Wunsch: Sie möchten möglichst bald in eine ruhigere Gegend umziehen.



Hier kann man sich das Heft herunterladen:



Eltern werden: Ein Heft für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

pro familia hat ein Heft in Leichter Sprache gemacht. Es ist für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten, die sich ein Baby wünschen oder die Eltern werden.

Alle Menschen dürfen Eltern werden. Ganz egal, ob sie Lern-Schwierigkeiten oder eine andere Beeinträchtigung haben.

Das Heft erklärt auf 32 Seiten:

- Wie man über den Kinder-Wunsch nachdenkt
- Was in der Schwangerschaft passiert
- Wie eine Geburt abläuft
- Wie man ein Baby versorgt
- Welche Hilfen es gibt
- Und wo man Beratung findet

Eltern-Assistenz – Unterstützung für Eltern mit körperlicher Beeinträchtigung

Mütter und Väter mit körperlicher Beeinträchtigung können Eltern-Assistenz bekommen.

Der **Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern** nennt sich kurz **bbe**.

Er hat einen Ratgeber mit Informationen herausgebracht.

Der Ratgeber informiert:

- Was ist Eltern-Assistenz?
- Wobei kann die Assistenz helfen?

Der Ratgeber hilft:

- Beim Antrag stellen
- Bei der Planung der Assistenz
- Mit Muster-Anträgen und Check-Listen
- Bei der Suche nach Beratungs-Stellen



Hier kann man sich das Heft herunterladen:



Mehr Infos vom **bbe** finden Sie auf seiner Internet-Seite: www.behinderte-eltern.de

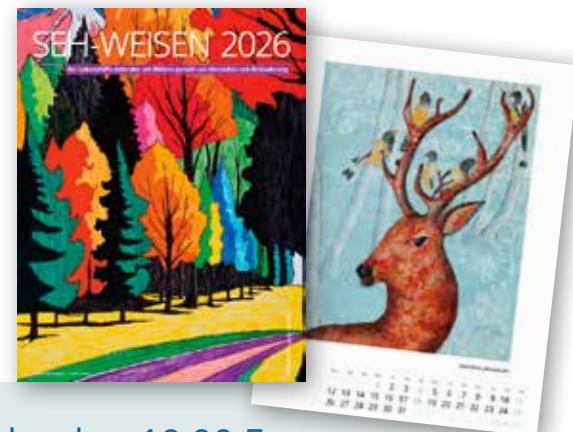
SEH-WEISEN-Kalender 2026

Wie in jedem Jahr zeigt der SEH-WEISEN-Kalender 13 Kunst-Werke. Sie wurden von Künstlerinnen und Künstlern mit geistiger Beeinträchtigung gemalt.

Das Titel-Bild ist von Pascal Berlinghof. Es zeigt einen bunten Herbst-Wald. Er sagt: **Die Kunst und das Malen sind für mich mehr als nur ein Hobby. Sie sind mein Rückzugs-Ort. Und sie geben mir Kraft.**

Den Kalender gibt es in 2 Formen:

- Als Wand-Kalender zum Aufhängen
- Als Tisch-Kalender zum Aufstellen



Wand-Kalender: 19,90 Euro

Tisch-Kalender: 15,90 Euro

Dazu kommen die Versand-Kosten.

Hier können Sie bestellen:



Ganzer halber Bruder

So heißt ein neuer Kino-Film. In den Hauptrollen spielen **Christoph Maria Herbst** und **Nico Randel**.

Darum geht es im Film: Thomas hatte Probleme mit dem Gesetz. Er bekommt ein Haus von seiner Mutter. Das will er für viel Geld verkaufen. Aber in dem Haus wohnt schon jemand: Roland, sein Halb-Bruder. Roland hat das Down-Syndrom. Trotz aller Probleme: Die beiden Männer werden langsam Freunde.

**Film-Tipp:
Start
18.9.2025**

Mitglieder-Versammlung und Vorstands-Wahlen

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat am 14. und 15. November ihre Mitglieder-Versammlung: die MV. Sie findet in Berlin statt.

Auch Selbst-Vertreterinnen und Selbst-Vertreter haben sich angemeldet.

Für sie gibt es 2 Vorbereitungs-Treffen: Am **25. September** und **6. Oktober**.

Sie sind zur MV angemeldet?

Und Sie möchten am Online-Treffen teilnehmen? Hier geht es zur Anmeldung:



Rote Bete mit Ziegen-Käse

- 3 Rote Bete, vorgekocht
- 1 halbe Rolle Ziegen-Käse
- 1 Handvoll Rucola-Salat
- 2 EL Honig



- 40 g Walnüsse
- Balsamico-Creme
- 1 EL Oliven-Öl
- Salz und Pfeffer

für
1 Person



Rote Bete mit Ziegen-Käse

- 1**  Rote Bete aus der Verpackung nehmen, auf einem Teller in sehr dünne Scheiben schneiden
- 2**  Die Rote Bete-Scheiben auf einem großen Teller flach übereinanderlegen, am besten im Kreis
- 3**  Die Rolle Ziegen-Käse aus der Verpackung nehmen und in 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden
- 4**  Nun die Walnüsse in einem verschließbaren Beutel mit einem harten Gegenstand zerstoßen
- 5**  Die klein gehackten Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten
- 6**  Dann 1 TL Honig dazugeben, 2 bis 3 Minuten in der Pfanne lassen, dann auf einen Teller geben
- 7**  Nun 1 EL Honig in die schon erhitze Pfanne geben und die Käse-Scheiben in den heißen Honig legen
- 8**  Nach 2 Minuten wenden und die Scheiben auch von der anderen Seite braun anbraten
- 9**  Die Käse-Scheiben aus der Pfanne nehmen und auf die Rote Bete legen
- 10**  Die süßen Walnüsse darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen
- 11**  Danach Öl und Balsamico-Creme darüberträufeln
- 12**  Zuletzt noch gewaschenen Rucola-Salat darüber geben - fertig!

Welcher Pilz ist am wenigsten zu sehen?

Auf dem Bild sind 6 verschiedene Pilze zu sehen.

Doch jede Sorte ist unterschiedlich oft abgebildet. Ein Pilz kommt am wenigsten vor. Wie oft ist er zu sehen: 3-mal, 5-mal oder 7-mal?

Sie können den Pilz jedes Mal einkreisen.

Dann schicken Sie uns das Bild auf einer Postkarte zu.

Sie können auch nur den Lösungsbuchstaben in einer E-Mail schreiben: A, B oder C.



A = 3-mal

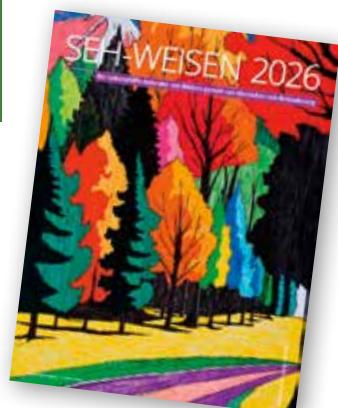
B = 4-mal

C = 5-mal

Der Preis

Zu gewinnen gibt es 6-mal den Wand-Kalender **SEH-WEISEN 2026**.

Wir haben ihn bereits auf Seite 12 vorgestellt.
Man kann ihn auch im Lebenshilfe-Shop bestellen.



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

Das Lösungs-Wort
vom letzten
Preis-Rätsel
heißt:
C = 7 Unterschiede



Bundesvereinigung Lebenshilfe
Magazin-Redaktion
Hermann-Blankenstein-Straße 30
10249 Berlin
verlosung@lebenshilfe.de

Der Herbst ist da!

Wenn auch der Wind jetzt kühler weht,
die Sonne früher untergeht,
die Störche in den Süden ziehen
und letzte Rosen still verblühen ...

Das alles kann ich wohl verschmerzen,
weiß ich doch tief in meinem Herzen,
dass die Natur, die jetzt vergeht,
im Frühjahr wieder aufersteht.

Auszug aus dem Gedicht von
Anita Menger: **Der Herbst ist da!**

