

Nr.1 März 2022



MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Internet für Alle

Liebe Leser und Leserinnen!

Teilhabe ist wichtig. Überall. Auch im Internet wollen alle dabei sein.

Denn in unserem Alltag passiert immer mehr im Internet. Doch viele Menschen kennen sich damit noch nicht aus. Deshalb sind Schulungen wichtig. Lesen Sie dazu die Seiten **4 und 5**.

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe macht ein Projekt. Es heißt:

Das Internet ist für ALLE da! Wir sprechen mit drei Menschen, die bei dem Projekt mitmachen. Sie sind bereits mit dem Internet gut vertraut.

Auf den Seiten **6 bis 9** erfahren Sie mehr dazu.



Seit Dezember 2021 haben wir eine neue Regierung. Neu im Amt ist auch Volker Wissing. Er ist

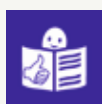
Bundes-Minister für Digitales.

Das heißt: für das Internet und die digitalen Medien. Das Gespräch mit ihm finden Sie auf Seite **10**.

In **kurz und knapp** auf den Seiten **11 und 12** geben wir Ihnen Infos in Leichter Sprache: zum Internet und zu Internet-Schulungen.

Auf den Seiten **13 und 14** gibt es ein Strudel-Rezept mit Süßkartoffeln. Ein Oster-Preis-Rätsel erwartet Sie auf Seite **15**.

Einen sonnigen Frühling wünscht Ihre **Magazin-Redaktion**



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



Impressum



Werden Sie Fan!
www.facebook.com/lebenshilfe

Herausgeber

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

Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, magazin@lebenshilfe.de

Prüfgruppe Leichte-Sprache

Sandra Köpp, Daniel Küppers, Mirko Müller, Sebastian Richter und Benjamin Titze

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion | grafik | leichte sprache

Illustrationen

Seite 2, 4-5, 15: Ina Beyer, Seite 6 Logo: Bundesvereinigung Lebenshilfe

Fotos

Titel, Seite 8: Kurt Heuvers, Seite 2, 16: Ina Beyer, Seite 3: Instagram-Account natalie.dedreux, Seite 7: Martin Schuriss, Seite 9: Dennis Lenz, Seite 10: Jesco Denzel, Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, Seite 12 o., 13-14, 15 u.: Hans D. Beyer,

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

BEYER foto.grafik, Berlin

Druck

Heider Druck GmbH

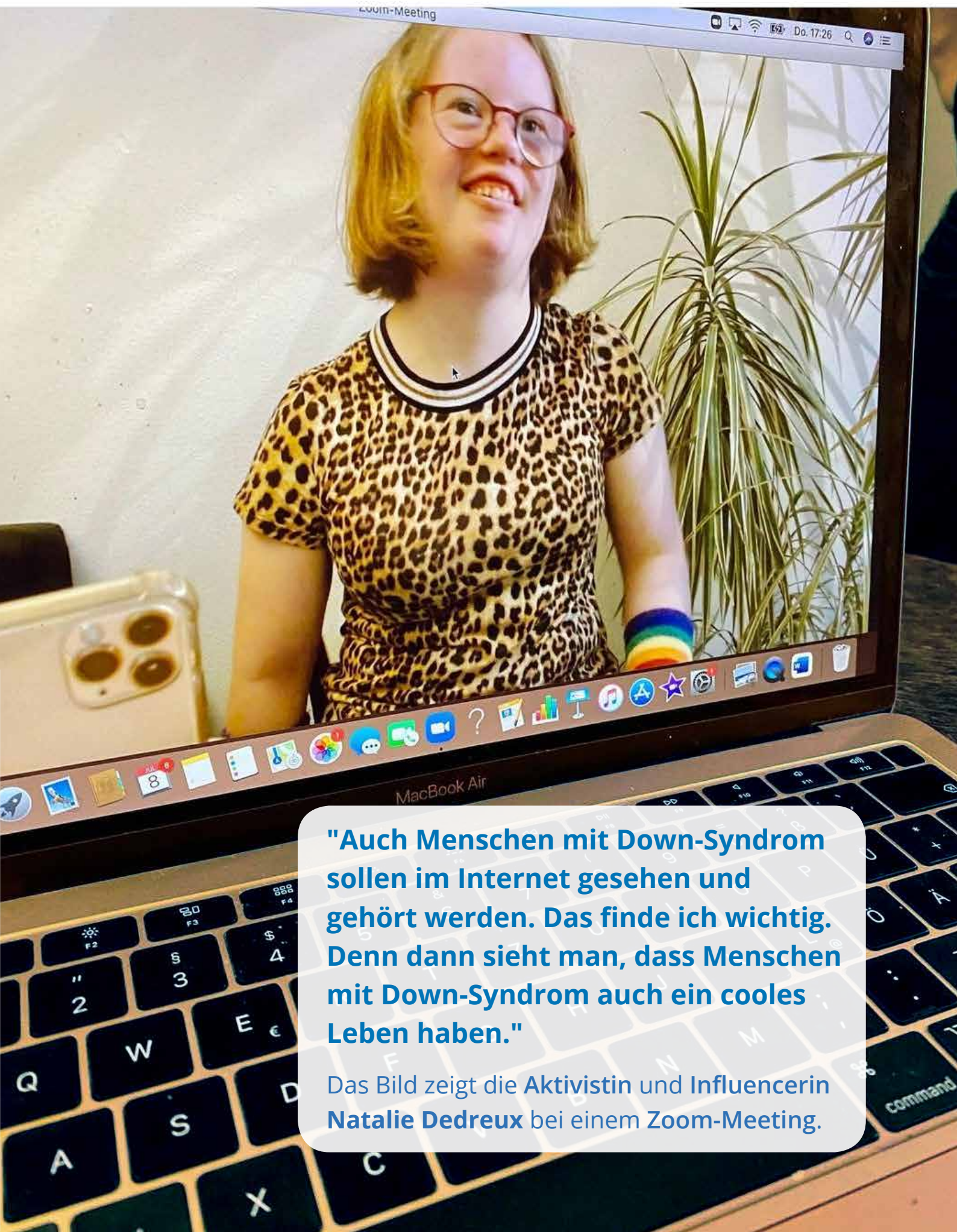
Abo-Bestellung

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, Rubrik: **Informieren/Publikationen der Lebenshilfe/Magazin in Leichter Sprache**.

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**



"Auch Menschen mit Down-Syndrom sollen im Internet gesehen und gehört werden. Das finde ich wichtig. Denn dann sieht man, dass Menschen mit Down-Syndrom auch ein cooles Leben haben."

Das Bild zeigt die Aktivistin und Influencerin **Natalie Dedreux** bei einem Zoom-Meeting.

Internet für Alle



Besonders seit der Corona-Pandemie wissen wir:
Wir brauchen Kontakte zu anderen Menschen.
Sonst werden wir sehr einsam.

Viele Menschen haben seitdem das Internet öfter genutzt:

- um sich in Video-Anrufen zu sehen,
- um sich in Video-Gruppen zu treffen
- oder um sich in den Sozialen Netzwerken auszutauschen.

Das Internet wird immer wichtiger.

Das Internet bedeutet:

Computer auf der ganzen Welt können
sich Informationen schicken.

Damit sind zum Beispiel Fotos, Videos,
Musik und Texte gemeint.

Ins Internet gehen wir mit unserem
Computer oder **Tablet**.

Wer ein **Smartphone** hat,
kann ebenfalls das Internet nutzen.
Und zwar immer und fast überall.

Das Internet nutzen wir ständig.

Zum Beispiel wenn wir:

- Videos anschauen
- Musik hören
- **Online-Spiele** spielen
- uns informieren
- **E-Mails** schreiben
- Dinge bestellen und kaufen
- uns in Video-Anrufen treffen
- in den **Sozialen Netzwerken** sind:
zum Beispiel bei **Facebook**
oder **Instagram**

Wie geht das mit dem Internet?

Das müssen wir erst lernen.

Vielen Menschen fällt das schwer.
Denn es ist für sie eine neue
und unbekannte Welt.

Man nennt sie auch: digitale Welt.

Als Unterschied zu der wirklichen Welt.

Ein Beispiel:

Wir warten auf den Bus.
Und haben nichts zu tun.
Dann nehmen wir
unser Smartphone.

Wir gehen auf Instagram
und schauen:

Was zeigen unsere Freunde
für neue Bilder?

Oder wir informieren uns:

In welchen Bus müssen
wir später umsteigen?

Das heißt:

Wir sind in der wirklichen Welt.

Und dabei gehen wir in die digitale Welt.

Beide Welten sind miteinander
verbunden.



Digitale Teilhabe

Wir fordern Teilhabe:

Alle Menschen sollen überall dabei sein können.

Dazu gehört auch die digitale Teilhabe. Das bedeutet:

Alle Menschen sollen auch das Internet nutzen können.

Sonst sind sie von dieser Welt ausgeschlossen.

Dabei ist die digitale Welt inzwischen sehr wichtig.

Sie betrifft unser ganzes Leben:

- unsere Freizeit
- oft auch unsere Arbeit
- unsere Kontakte zu anderen Menschen
- und unsere Gesundheit

Gefahren im Internet

Das Internet ist weder gut noch schlecht.

Doch jeder Mensch kann alle Daten hochladen.

Schnell sind Fotos und Informationen im Internet.

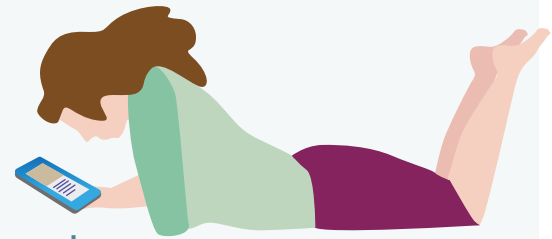
Und damit sind sie für alle zu sehen.

Und es lässt sich kaum wieder rückgängig machen.

Dazu gehören sehr private Bilder.

Oder auch falsche Nachrichten.

Viele Menschen glauben die dann.



Soziale Netzwerke

Die Sozialen Netzwerke bieten tolle Möglichkeiten. Zum Beispiel:

Hier kann sich jede Person mit ihren Hobbys zeigen.

Sie freundet sich mit Menschen an.

Die können auch weit weg wohnen.

Sie bekommt viele Ideen und Tipps.

Und trotzdem gibt es ein Problem:

Oft zeigen sich die Leute nur von ihrer besten Seite.

Ihr Leben scheint perfekt.

Sie sehen perfekt aus.

Aber das sieht nur so aus.

Auch sie sind ganz normale Menschen.

Aber manche vergleichen sich mit ihnen.

Dann werden sie unglücklich.

Internet-Schulungen

Alle Menschen sollen geschult werden.

Damit sie lernen:

Wie kann ich das Internet nutzen?

Manche brauchen dafür mehr Unterstützung.

Darum gibt es auch viele Projekte und Angebote für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Denn wer sich gut damit auskennt, kann auch im Internet teilhaben!

Wir haben
schwere Wörter im
Text **fett** gemacht.
Sie werden im Wörterbuch
der Bundesvereinigung
Lebenshilfe erklärt:
bit.do/woerterbuch-bvlh





Das Internet ist für ALLE da!

So heißt das Projekt von der Bundesvereinigung Lebenshilfe.

Insgesamt sind 25 Personen dabei.

Sie alle lernen: Wie kann ich im Internet aktiv sein?

Mit eigenen Texten, Bildern und Filmen.

Das Projekt läuft seit einem Jahr. Weitere 2 Jahre folgen.

Das Projekt hat diese Partner:

- Lebenshilfe Berlin
- Lebenshilfe Delmenhorst
- Lebenshilfe Münster
- PIKSL Labor Düsseldorf
- und Lebenshilfe St. Wendel

An jedem Standort machen
5 Menschen mit Beeinträchtigung mit.
Sie haben sich begeistert angemeldet.
Weil sie große Lust haben,
in den sozialen Medien aktiv zu sein.

Zuerst haben alle ein Tablet bekommen.
Das wird gesprochen: Tä-blätt.
Ein Tablet ist wie ein Mini-Computer.
Damit kann man ins Internet gehen.
In Gruppen sind alle mit dem Tablet dabei.
Sie lernen, ihre eigenen Sachen auf dem
Tablet einzurichten und zu machen:
Zum Beispiel bei Instagram.
Oder als **Blogger** bei YouTube.
Dabei bekommen sie Unterstützung.

Die 5 Standorte arbeiten zusammen.
Sie treffen sich jeden Monat im Internet.
Dann sprechen sie über ihre
Erfahrungen.
Was fällt schwer?
Was geht gut?
Welche Möglichkeiten gibt es noch?
Sie unterstützen sich gegenseitig.

Zu jedem Termin bereitet sich eine
Gruppe besonders auf ein Thema vor.
Darüber berichtet sie beim Video-Treffen.
So lernen alle viel voneinander.

Im Laufe der Projekt-Zeit entstehen
viele hilfreiche Anleitungen.
Die will die Lebenshilfe auf ihre
Internet-Seite hochladen.
So können sie von allen genutzt werden.
Jede Person kann sie kostenfrei
hier herunterladen:

**[lebenshilfe.de/
das-internet-ist-fuer-alle-da/](https://lebenshilfe.de/das-internet-ist-fuer-alle-da/)**



Justin Slater liebt das Internet mit seinen Möglichkeiten. Er ist auch im Projekt: Das Internet ist für ALLE da! Da hat er einen Vortrag über Sprach-Steuerung gehalten.

Ich bin 18 Jahre alt und gehe in die 11. Klasse der Katenkamp-Schule. Es ist eine Tages-Bildungsstätte von der Lebenshilfe Delmenhorst. Dort haben wir gelernt, mit Schul-Tablets zu arbeiten. Zum Beispiel mit Lern-Apps. Damit üben wir Rechnen und Schreiben.

Dann habe ich von dem Projekt gehört. Zusammen mit ein paar anderen hatte ich große Lust mitzumachen. Für unsere Bewerbung haben wir ein kleines Video gedreht. Darin haben wir uns vorgestellt. Es hat geklappt: Ich bin dabei. Vom Projekt habe ich ein **iPad** bekommen. Damit darf ich arbeiten. Mittlerweile bin ich bei Instagram. Ich lade Fotos und kurze Texte hoch.

Besonders interessiert mich die Sprach-Erkennung. Das sind Computer-Programme. Die können meine Sprache erkennen. Dann schreibe ich nicht, sondern rede mit dem Computer. Zum Beispiel kann ich damit:

- meine Musik-Songs abspielen lassen,
- das Licht an- oder ausschalten,
- oder mir Texte vorlesen lassen.

Das ist besonders toll, da mir das Lesen schwerfällt.

Wenn wir im Projekt zu **YouTube** kommen, will ich alles darüber lernen. Ich möchte nämlich selbst Videos drehen und hochladen. Darin erzähle ich von meinem Leben. Ich werde mich zeigen, so wie ich bin. Ich bin halt anders. Aber das ist okay. Ich bin ziemlich zufrieden.



Jennifer Wiche weiß viel über das Internet. Und wie man es gut nutzen kann. Ihr Wissen gibt sie in Schulungen weiter.

Ich bin 41 Jahre alt und lebe in Düsseldorf. Seit 10 Jahren arbeite ich in dem Projekt **PIKSL**. Das wird gesprochen: Pixel. Es ist die Abkürzung für: **P**ersonen-zentrierte **I**nteraktion und **K**ommunikation für mehr **S**elbstbestimmung im **L**eben. Das Projekt ist von unserem Träger: **In der Gemeinde leben**. Ich habe das Projekt mit aufgebaut!

Damals lebte ich noch in einer WG. Wir Bewohner und Bewohnerinnen wollten alle gern ins Internet. Aber es gab auch die Sorge, dass das Internet zu gefährlich ist. Wir sollten erst lernen, mit dem Internet gut umzugehen. Und dann hatten wir die Idee: Es gab einen leeren Raum. Der kann ein Internet-Café werden!

So wurde es gemacht. Wir bekamen Computer und Tische. Das Internet-Café ist für alle offen. Man kann sich in eine Liste eintragen. Viele wissen noch nicht, mit den Geräten oder dem Internet umzugehen. Wer Fragen hat, dem erkläre ich alles. Ich arbeite gern im Internet-Café.

Außerdem gebe ich Internet-Schulungen. Das mache ich zusammen mit anderen. Oft müssen wir an andere Orte reisen. Manchmal dauern die Schulungen mehrere Tage. Ich mache das voll gerne. Und unser Angebot kommt gut an. Mittlerweile gibt es PIKSL in mehreren Städten. Auch wir selbst bekommen immer wieder Schulungen. Denn das Lernen hört ja nie auf.



Christian Milkers fotografiert gern. Seine liebsten Foto-Motive sind die Natur und Berlin. Seine Fotos veröffentlicht er bei Instagram: **nujachris**.



Ich bin 23 Jahre alt und wohne in Berlin-Lichtenberg. Ich lebe im betreuten Einzelwohnen und arbeite in einer Werkstatt.

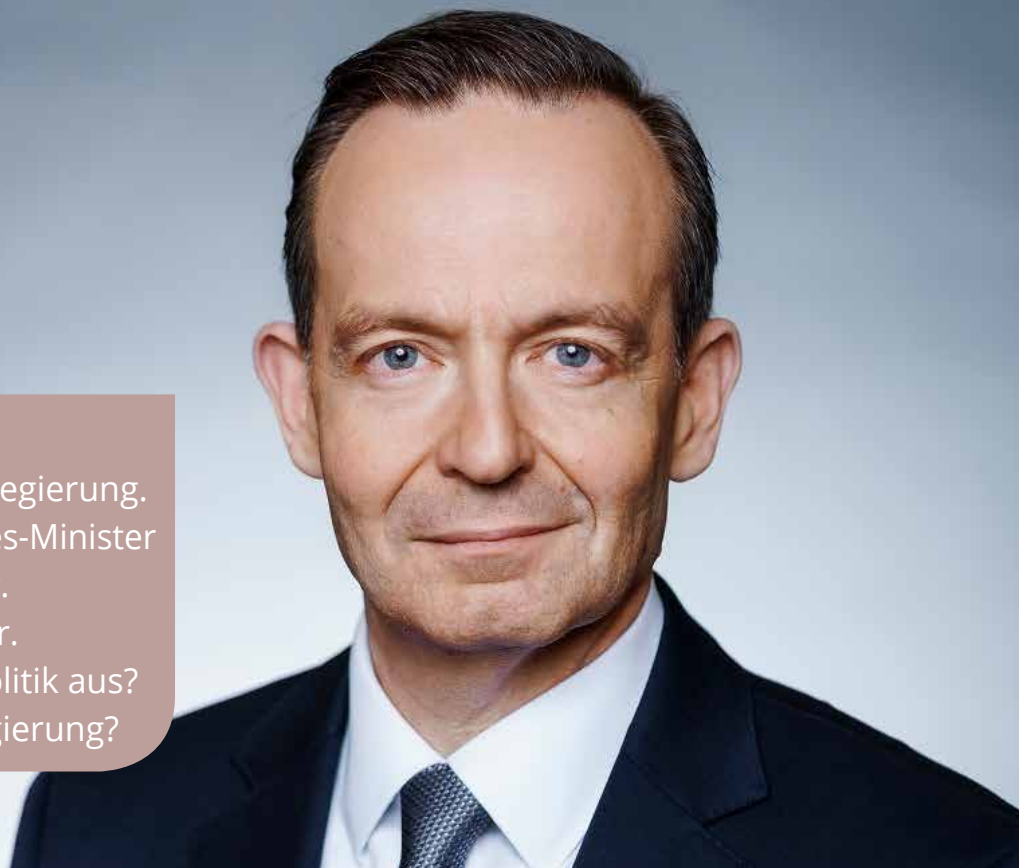
Ich bin sehr gerne unterwegs. Überall in Berlin. Aber genauso gern in der Natur. Dabei fotografiere ich. Meine Lieblings-Motive sind zurzeit Licht und Beleuchtung. Den Abend-Himmel und besondere Wolken finde ich auch sehr spannend.

Seit 3 Jahren bin ich bei Instagram. Das ist eine App und ein Soziales Netzwerk. Da lade ich meine Fotos hoch. Ich finde es toll, dass ich dort meine Bilder ausstellen kann.

Alle können sie sich ansehen. Und das für immer.

Einige Menschen folgen mir bei Instagram. Das sind meine **Follower**. Sie sind auf meine Schlagwörter aufmerksam geworden. Die nennt man: **Hashtags**. Gesprochen: Häsch-täcks. Zum Beispiel: #berlin und #natur.

Jetzt folgen mir auch die Leute aus der Projekt-Gruppe. Ich mache mit beim Projekt: Das Internet ist für Alle da! Ich finde es echt toll, neue Leute kennenzulernen. Auch wenn sie weit weg wohnen. Über **Video-Chats** sehen wir uns ja regelmäßig. Wir tauschen uns aus und ich bekomme viele neue Ideen.



Seit Dezember 2021 hat Deutschland eine neue Regierung. **Volker Wissing** ist Bundes-Minister für Digitales und Verkehr. Der Jurist ist FDP-Politiker. Wie sieht seine Digital-Politik aus? Welche Pläne hat die Regierung?

Sehr geehrter Volker Wissing, das Internet wollen viele nutzen. Doch oft ist das zu schwer. Vor allem für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Wie können Sie das verbessern?

Deutschland soll in allen Bereichen barrierefrei werden.

Das gilt auch für das Internet.

Die Bundesregierung will vorangehen.

Sie wird noch mehr Informationen

in Leichter Sprache und

in Gebärden-Sprache anbieten.

Den Umgang mit den digitalen Medien muss man lernen. Die Geräte und der Internet-Zugang kosten Geld. Welche Möglichkeiten haben Menschen mit Beeinträchtigung ?

Die Digitalisierung kann das Leben mit Beeinträchtigung leichter machen:

Zum Beispiel durch Sprach-Eingabe und -Ausgabe bei Smartphone und Computer.

So fällt die Suche nach passender Unterstützung leichter.

Der Datenschutz im Internet ist ein Problem. Was werden Sie tun, um es für alle sicherer zu machen?

Daten sind wichtig. Zum Beispiel damit der Verkehr moderner wird.

Gleichzeitig müssen Daten vor Missbrauch geschützt werden.

Beide Themen wird die

Bundesregierung anpacken.

Im Internet gibt es auch Risiken. Wie können sich alle am besten schützen?

Jeder und jede sollte immer

gut überlegen: Welche persönlichen Informationen teile ich im Internet?

Es gibt gute Aktionen und Angebote.

Zum Beispiel:

Deutschland sicher im Netz.

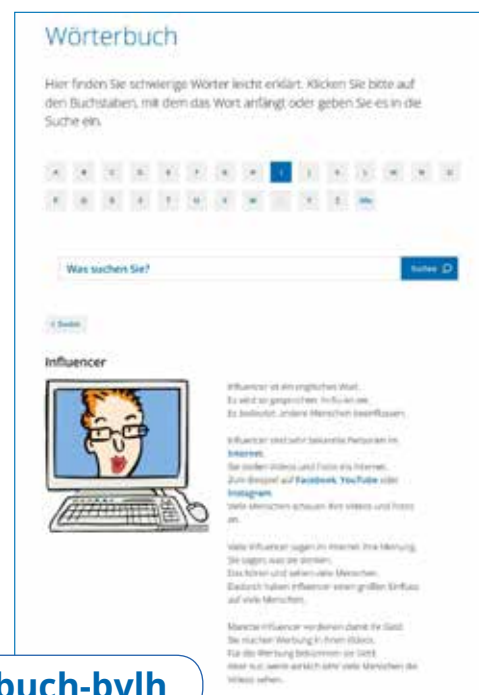
Da gibt es Tipps, wie man sich im Internet am besten schützt.

Das Wörterbuch der Lebenshilfe

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat auf ihrer Internet-Seite ein Wörterbuch. Hier werden Wörter in Leichter Sprache erklärt. Immer mehr Wörter kommen dazu. Auch Wörter aus der digitalen Welt.

Die meisten dieser Wörter sind Englisch. Auch die Aussprache ist schwer. Jede Person weiß unterschiedlich viel. Alles können wir hier im Magazin nicht erklären. Dazu fehlt uns der Platz. Aber im Wörterbuch auf der Internet-Seite geht das. Hier kommen Sie zum Wörterbuch:

bit.do/woerterbuch-bvlh



Nie zu alt für das Internet!

So heißt ein Ratgeber in Leichter Sprache. Er ist vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend. Abgekürzt heißt es: BMFSFJ.

Der Ratgeber versucht, allen Mut zu machen. Denn es lohnt sich, das Internet zu nutzen. Eigentlich ist er für Senioren und Seniorinnen. Aber er ist hilfreich für alle Menschen. Hier können Sie den Ratgeber kostenfrei bestellen oder herunterladen:

bit.do/bmfsfj-internet-leicht



Soziale Medien

Vom Wittekindshof von der Diakonischen Stiftung gibt es ein Info-Heft in Leichter Sprache. Darin stehen viele Tipps zu den Sozialen Medien.



Auf 32 Seiten werden darin erklärt:

- die bekanntesten Apps,
- das Nachrichten schreiben,
- aber auch die Gefahren und der sichere Umgang mit dem Internet.

Hier können Sie das Heft kostenfrei herunterladen:

leichte-sprache-wittekindshof.de/beispiele



Spaß am Lesen Verlag
120 Seiten
14,50 Euro + Versand
ISBN 978-3947185672

Hier können Sie
das Buch bestellen:

Chatten – Ein Jugend-Roman in einfacher Sprache

Chatten ist Englisch und bedeutet: sich unterhalten.
Es wird gesprochen: tschätzen.
In den sozialen Medien schreiben sich Menschen
persönliche Nachrichten.

Das ist die Geschichte in diesem Buch:
Paul gründet einen Computer-Club an seiner Schule.
Die ganze Klasse macht mit.
Vor allem vom Chatten sind alle begeistert.
Doch dann verändert sich etwas.
Beim Chatten kann man Dinge erfahren,
die man lieber nicht gewusst hätte...

einfachebuecher.de/Chatten

Schulungen: Internet für alle

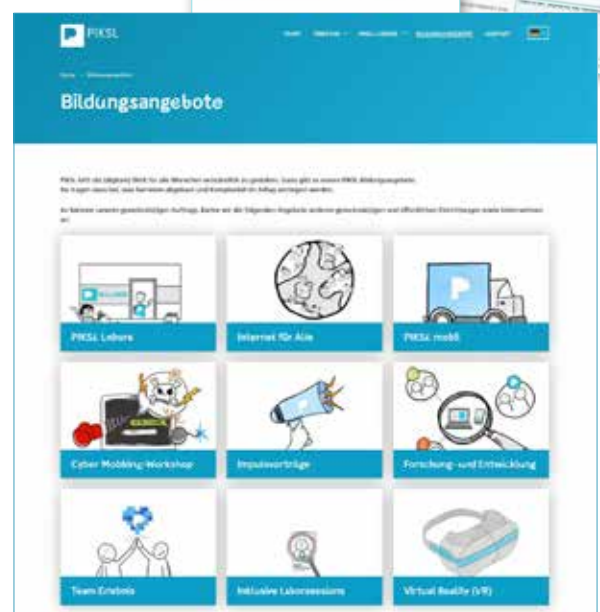
PIKSL ist ein Projekt. In dem Projekt arbeiten Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung zusammen.
Gemeinsam geben sie Schulungen.
PIKSL will allen Menschen helfen: Damit sie selbstständig
und sicher im Internet unterwegs sein können.

Die Schulungen heißen **Internet für Alle**.
Sie sind für absolute Anfänger.
Aber auch für Fortgeschrittene.
In den Schulungen geht es zum Beispiel darum:

- **Tablets** und **Smartphones** kennenlernen
- **Apps** erkunden
- Was ist das **Internet**?
- Mit den **Sozialen Netzwerken** umgehen
- Was bedeutet **Cybermobbing**?
- **Digitale Medien** im Alltag

Die Schulungen finden in ganz Deutschland statt:

piksl.net/bildungsangebote/



Süßkartoffel-Strudel

- 1/2 Süßkartoffel
- 150 g Feta-Käse
- 120 g Crème fraîche
- 60 g Joghurt
- 1 Rolle Blätterteig



- 4 Zweige Thymian
- 2 EL Oliven-Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Chiliflocken



Süßkartoffel-Strudel



1

Die halbe Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden



2

Den Thymian waschen, in Küchen-Papier trockentupfen und feinhacken



3

Die Süßkartoffel-Würfel in eine Schüssel füllen, Thymian und 2 EL Oliven-Öl dazugeben



4

Nun den Feta-Käse zerbröseln und ebenfalls zu den Süßkartoffeln geben



5

Außerdem Salz, Pfeffer und die Chiliflocken dazugeben, dann alles gut miteinander verrühren



6

Die Blätterteig-Rolle ausrollen, mit dem Backpapier auf ein Back-Blech legen und den Ofen auf 180 Grad vorheizen



7

Die Süßkartoffel-Feta-Mischung auf das schmale Ende vom Teig geben, dabei die Ränder frei lassen



8

Danach alle Ränder vom Blätterteig etwa 1 Zentimeter einklappen



9

Den Teig von der langen Seite aus einrollen



10

Die fertige Rolle mit der Naht-Stelle nach unten für 20 bis 25 Minuten im Ofen backen



11

Für den Dip die Crème fraîche mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen



12

Den Strudel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Dip servieren

Preis-Rätsel: Wie viele Eier sind es?

Hühner laufen über die Wiese.
Dazwischen liegen überall Eier.
Ordnen Sie zuerst die
6 Puzzle-Teile richtig zueinander.
Dann sehen Sie das ganze Bild.
Und Sie können die Eier zählen.

Wie viele sind es?
Sie können uns das ganze Bild
auf einer Postkarte zuschicken.
Oder Sie schreiben uns
den richtigen Lösungs-Buchstaben:
A, B oder C.



- A** = 6 Eier
- B** = 8 Eier
- C** = 10 Eier

Der Preis

Zu gewinnen gibt es 4-mal einen USB-Stick.
Er hat 64 GB. Darauf passen viele Daten.
Außerdem gibt es 4-mal das Buch **Chatten**.
Chatten bedeutet: sich im Internet unterhalten.
Bitte schreiben Sie uns,
welchen Preis Sie haben möchten.




Schicken Sie bitte Ihre Lösung
bis zum 31. Mai an diese Adresse:
Bundesvereinigung Lebenshilfe
Magazin-Redaktion
Hermann-Blankenstein-Straße 30
10249 Berlin
E-Mail: verlosung@lebenshilfe.de

Die richtige Lösung vom letzten
Preis-Rätsel:

A = 1 Fuchs
2 Reh
3 Hase





**Frühling ist,
wenn die Seele
wieder
bunt denkt.**

Autor unbekannt