Das Magazin in Leichter Sprache von der Lebenshilfe Saarbrücken

Oktober
2026

BlickPunkt.



FIFA

Deutsche Bahn

Der Barrierebrecher

Lebenshilfe
Saarbrücken

Inhalt

Inhalt

Aus der Welt

4 *Die FIFA verdient viel*

6 *Was ist eigentlich die UN-BRK?*

Aus dem Saarland

7 *Die Bahn plant eine Voll-Sperrung*

8 *Wahrscheinlich wird die Obst-Ernte schlecht.*

Aus der Lebenshilfe Saarbrücken

9 *Wie schütze ich mich vor Hitze?*

11 *Inklusionskolumne – Barrierebrecher Sexualität und Behinderung*

14 *Pferde-Projekt in der Tages-Förder-Stätte*

15 *Rätsel-Spaß für unsere Leser*



Blick-Punkt – die Zeitschrift für alle

Informationen müssen für alle Menschen da sein!



Geschäftsführer Ralf Latz



Geschäftsführer Dr. Andreas M. Neumann

Unsere Zeitschrift hat 3 große Bereiche.
Wir berichten über die **Lebenshilfe Saarbrücken.**
Und wir berichten über wichtige Dinge **aus dem Saarland**.
Der dritte Bereich sind Neuigkeiten aus **der Welt**.
Dabei ist uns das besonders wichtig:
Die Texte sind verständlich.
Deshalb schreiben wir nach den Regeln von Inclusion Europe.
Das bedeutet:
Die Texte sind nach Regeln von Leichter Sprache geschrieben.
Der Blick-Punkt soll für die Leser kostenlos sein.
Deshalb freuen wir uns über Werbe-Anzeigen von Firmen.
Auch mit Spenden können Sie helfen.
So kann dieses wertvolle Projekt weiter bestehen.
Denn wir sind überzeugt:
Leichte Sprache ist etwas sehr Sinnvolles.
Leichte Sprache schafft neue Möglichkeiten.
Verständliche Informationen schaffen neue Möglichkeiten.
Zum Beispiel:

- Die Möglichkeit ins Theater zu gehen.
- Die Möglichkeit ins Kino zu gehen.
- Die Möglichkeit für eine eigene Entscheidung:
  Und diese Entscheidung ist für beide Seiten ein Gewinn.

Vielleicht wird aus dem Blick-Punkt mit der Zeit noch mehr.
Wir können uns auch das vorstellen:

- Eine Zusammen-Arbeit mit einer anderen Zeitung
- Eine Zusammen-Arbeit mit einem Verlag.

Bis dahin freuen wir uns auf unsere ersten Leser.
Und wir freuen uns über Unterstützer.
Zum Beispiel:

- Kommunen und kommunale Einrichtungen
- Unternehmen aus der Wirtschaft und der Kultur
- Mit-Bürger

Denn der Blick-Punkt ist eine Zeitschrift für alle.
Bis bald und viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst

Ralf Latz Dr. Andreas M. Neumann

(Geschäftsführer von der Lebenshilfe Saarbrücken)

<<< Hier geht es zu simple i

Das ist das Redaktions-Team:
Frank Theres
Stephanie Schlindwein

So können Sie das Redaktions-Team erreichen:
Telefon: 06 81 – 93 82 63 24
E-Mail: f.theres@lebenshilfe-sb.de



Das große Stadion. Hier ist die Fußball-Welt-Meisterschaft.

Die FIFA verdient mit der Fußball-Welt-Meisterschaft 13 Milliarden Euro

Die Abkürzung FIFA haben Sie bestimmt schon einmal gelesen. Oder Sie haben schon einmal davon gehört. Aber was ist eigentlich die FIFA?

FIFA ist eine Abkürzung.
Das bedeutet:
Fédération Internationale de Football Association.
Das ist französische Sprache.

Das bedeutet:
Internationaler Fußball-Verband.
Die FIFA ist der Welt-Verband für Fußball.

Sie ist für den Fußball-Sport auf der ganzen Welt zuständig.

Die FIFA organisiert große Fußball-Turniere.
- Die Welt-Meisterschaft für Männer
- Die Welt-Meisterschaft für Frauen
- Andere internationale Turniere

Der Fußball-Sport soll fair sein.
Dafür hat die FIFA viele Regeln gemacht.
Diese Regeln gelten auf der ganzen Welt.

Was macht die FIFA?
Die FIFA hat viele Aufgaben.
- Sie fördert den Fußball auf der ganzen Welt.
- Sie legt die Spielregeln fest.
- Sie hilft den Fußball-Verbänden in den Ländern.
- Sie setzt sich für Fairplay ein.
  Das wir so aus-gesprochen: Fähr-Pläi.
  Das bedeutet:
  Die Spieler müssen sich an die Regeln halten.
- Sie achtet auf menschliche Werte im Fußball.

Die FIFA vergibt auch Auszeichnungen.
Zum Beispiel den Ballon d'Or.
Ballon d'or ist französische Sprache.
Das wird so gesprochen: Ballong Dohr.
Das bedeutet: Goldener Ball.
Dieser Preis ist für die besten Fußball-Spieler und
für die besten Trainer.

Was ist die FIFA-Welt-Meisterschaft?

Die FIFA-Welt-Meisterschaft ist ein großes Fußball-Turnier.
Es findet alle 4 Jahre statt.
Viele Fußball-Mannschaften der ganzen Welt machen mit.
Diese Mannschaften spielen dann gegeneinander.
Zum Schluss wird die beste Mannschaft Welt-Meister.

Die FIFA regelt alles dazu:

- Sie wählt das Gastgeber-Land
  für die Welt-Meisterschaft aus.
- Sie bestimmt die Schiedsrichter.
- Sie erstellt den Spiel-Plan.
  Ein Spiel-Plan zeigt, wann die Spiele sind.
  An welchem Tag und an welcher Uhr-Zeit.

Wie ist die FIFA aufgebaut?

Die FIFA hat verschiedene Teile:

- Der Kongress: Er beschließt wichtige Regeln.
- Das Exekutiv-Komitee: Es trifft Entscheidungen.
- Verschiedene Kommissionen und Ausschüsse
  für verschiedene Themen.

Der Präsident ist der Chef von der FIFA.
Er wird vom FIFA-Kongress gewählt.
Der Präsident heißt Gianni Infantino.
Das wird so ausgesprochen: Dschanni Infantino.
Das ist ein italienischer Name.

Was macht die FIFA im Alltag?

Die Spielregeln von der FIFA gelten immer und überall.
Sie gelten auch bei einem ganz normalen Fußball-Spiel.
Sie gelten für:

- Amateure
- Profis



Der große Fifa-Pokal

Warum ist die FIFA wichtig?

Die FIFA ist sehr wichtig für den Fußball.
Ihre Regeln gelten überall.
Das gilt für:

- ***Fußball-Spiele bei Ihrem Fußball-Verein zuhause***
- ***Große Turniere wie die Welt-Meisterschaft***
- ***Die FIFA ist eine sehr große Sport-Organisationen.***
  Sie hat sehr viele Mitglieder auf der ganzen Welt.

Was ist eigentlich die UN-BRK?

Das haben Sie bestimmt schon oft gehört.
Oder Sie haben das schon einmal gelesen.



UN-**BRK** ist eine Abkürzung.
Die Abkürzung bedeutet:
UN-**B**ehinderten-**R**echts-**K**onvention
UN bedeutet: **U**nited **N**ations
Das ist englische Sprache.
Das wird so ausgesprochen: Juneited Näischens.
Auf Deutsch heißt das: Vereinte Nationen.
Bei der UN machen die meisten Länder auf der Welt mit.

Die UN-BRK ist ein spezieller Vertrag.
Viele Länder auf der Welt haben diesen Vertrag unterschrieben.
In dem Vertrag steht drin:
Menschen mit Behinderung sollen besser leben können.
Und sie sollen die gleichen Rechte haben
wie Menschen ohne Behinderung.
Der Vertrag gilt überall auf der Welt.
Deutschland hat den Vertrag auch unterschrieben.
Die UN hat Deutschland geprüft.
Hat Deutschland die UN-BRK schon gut eingeführt?
Das Ergebnis von der Prüfung war **nicht gut.**
Deutschland muss noch viel mehr machen.

Besonders in diesen Bereichen muss Deutschland noch viel besser sein:

- Barriere-Freiheit
- Schulen für alle
- Inklusion bei der Arbeit
- Schutz vor Nachteilen für Menschen mit Behinderung





Die Bahn plant eine Voll-Sperrung im Saarland

Im Jahr 2028 will die Deutsche Bahn die Strecke von Mannheim bis nach Forbach reparieren.

Dafür will die Bahn die Strecke ganz sperren.
Dann kann **kein** Zug mehr fahren.
Davon ist auch das Saarland betroffen.
Der Verein Plattform Mobilität findet das **nicht gut**.
Der Verein sagt:

- Die Saarländer können mit dem Zug **nicht** mehr nach Mannheim fahren.
- Und sie können **nicht** mehr nach Kaiserslautern fahren.
- Der ICE nach Paris kann dann im Saarland auch **nicht** fahren.
- Güterzüge müssen große Umwege fahren.
  Oder sie können gar **nicht** fahren.

Das ist sehr schlecht für die Wirtschaft.
Aber die Deutsche Bahn sagt:
Wir müssen die Strecke ganz sperren.
Wir wollen alles auf einmal reparieren.
Das geht schneller.

Die Deutsche Bahn AG
Sie ist ein sehr großes Unternehmen.
Unternehmen ist ein anderes Wort für Firma.
Die Firma gehört dem Staat.
Die Deutsche Bahn AG ist ein Eisenbahn-Unternehmen.
Die Deutsche Bahn AG gibt es seit dem Jahr 1994.
Sie ist aus zwei alten Eisenbahn-Unternehmen entstanden:

- ***Deutsche Bundesbahn***
- ***Deutsche Reichsbahn***

Diese beiden Eisenbahn-Unternehmen wurden zusammengelegt

Wahrscheinlich wird die Obst-Ernte schlecht.

Die Obst-Bauern im Saarland glauben: Die Obst-Ernte wird sehr gering.



Die große Hitze ist daran schuld.
Und es hat zu wenig geregnet.
Aber die Obst-Bäume brauchen Wasser.
Bei wenig Wasser bleibt das Obst an den Bäumen klein.
Bei diesen Obst-Bäumen ist das besonders schlimm:

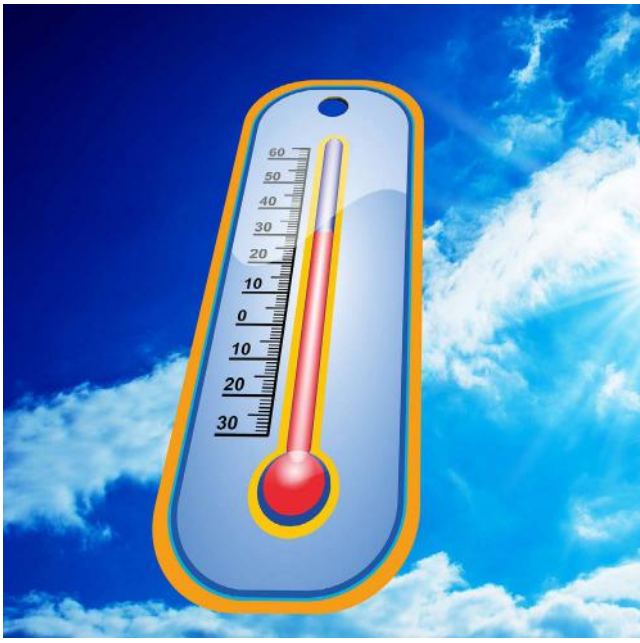
- Apfel-Baum
- Birn-Baum
- Mirabellen-Baum

Die Winzer sind bis jetzt zufrieden mit dem Wetter.
Das Wetter macht den Wein-Trauben nichts aus.
Die Wein-Trauben-Ernte wird aber früher anfangen als normal.
Winzer sind besondere Bauern.
Winzer pflanzen Wein-Trauben an.
Aus den Wein-Trauben machen die Winzer Wein oder Trauben-Saft.

Wie schütze ich mich vor Hitze?

Die Hitze dauert oft einige Tage.
Man muss sich vor der Hitze schützen.

Manche Menschen haben bei Hitze große Probleme.
Zum Beispiel kleine Kinder und alte Menschen.
Auch Menschen mit einer Krankheit.
Oder Menschen mit einer Beeinträchtigung.
Sie haben dann vielleicht Kopfweh.
Ihnen wird schwindelig.
Oder sie fühlen sich ganz schwach.
Für diese Menschen kann große Hitze gefährlich sein.



Wenn es dann heiß ist:
Machen Sie morgens die Fenster auf.
Und lüften Sie die Wohnung.
Morgens ist es noch kühler.
Tags-über lassen Sie die Fenster zu.
So bleibt die warme Luft draußen.
Am späten Abend ist es wieder kühler.
Dann können Sie die Fenster wieder aufmachen.
Aber: Manchmal gibt es **nicht genug** frische Luft.
Dann können Sie auch tags-über die Fenster aufmachen.

Sie haben an den Fenstern einen Roll-Laden?
Dann lassen Sie den auch am Tag herunter.
Dann scheint die Sonne **nicht** so stark durch die Fenster.
Die Wohnung bleibt dann kühler.

Ziehen Sie dünne Kleider an.
Schlafen Sie nur mit einer dünnen Decke.
Duschen Sie mit lauwarmem Wasser.
Legen Sie sich feuchte Tücher auf den Körper.
Zum Beispiel auf diese Stellen:

- Stirn
- Genick
- Arme
- Beine

Hitze ist ein schweres Wort.
Hitze bedeutet: Das Wetter ist sehr heiß.

So können Sie sich gut vor der Hitze schützen.
Schauen Sie den Wetter-Bericht.
Wird es an den nächsten Tagen sehr warm?
Dann können Sie sich vorbereiten.
Zum Beispiel:

- *Mehr Getränke kaufen*
- *Obst in den Kühlschrank legen*
- *Eiswürfel einfrieren*

Fortsetzung >>>

Wie schütze ich mich vor Hitze



Fortsetzung >>>

Trinken Sie viel.
Mindestens 1 bis 2 Liter am Tag.
Am besten trinken Sie Wasser oder kalten Tee.

Essen Sie lieber leichte Mahlzeiten.

Zum Beispiel:
- Obst
- Salat
- Gemüse
- Fisch

Schweres Essen ist bei Hitze nicht so gut.
Schweres Essen kann man nicht gut verdauen.

Zum Beispiel:
- Knödel oder Pommes Frites
- Schweinebraten mit Sauce
- Bratkartoffeln

Manche **Medikamente** haben bei Hitze Neben-Wirkungen.
Zum Beispiel Blutdruck-Medikamente.
Bei großer Hitze können Sie weniger Blutdruck-Medikamente nehmen.

Aber: Sie müssen vorher Ihren Arzt fragen.
Sie dürfen **nicht selbst** entscheiden.
Medikamente lagern Sie am besten im Kühl-Schrank.

Ihnen geht es sehr schlecht bei großer Hitze?

Dann rufen Sie den Notdienst an.
Die Telefon-Nummer ist: **112**

Oder sagen Sie einer anderen Person:
Rufen Sie bitte den **Not-Arzt** *an.*



Sexualität und Behinderung

Sexualität ist wichtig für alle Menschen. Sie gehört zum Leben dazu.



Sexualität hat nicht immer etwas mit Liebe zu tun.
Manche Menschen haben Sex ohne Liebe.

Menschen mit Behinderung und Sexualität
Menschen mit Behinderung haben oft wenig Freiheit bei Sexualität.
Ihre Sexualität wird selten ernst genommen.
Sie dürfen oft nicht frei entscheiden.
Das ist nicht fair.
Meistens wird nur über Liebe gesprochen.
Oder über Beziehungen.
Oder über Ehe.
Aber Sexualität ist mehr als das.
Sexualität ist oft auch das:

- Lust
- Neugier
- Nähe
- Experimente

Aber: Das wird oft **nicht** zugelassen.
Warum ist das so?
Menschen mit Behinderung werden oft anders gesehen.
Sie gelten als krank.
Oder sie gelten als schwach.
Und sie gelten **nicht** als begehrenswert.
In Wohn-Gruppen oder Heimen gibt es oft **keine** Privatsphäre.
Es gibt **keine** Rückzugsorte.
Sexuelle Erfahrungen sind dort schwer möglich.

Zwei falsche Meinungen
Es gibt 2 falsche Meinungen über Menschen mit Behinderung:
1. Sie haben kein Interesse an Sex.
2. Sie können nicht mit Sexualität umgehen.

Beides ist falsch.

Fortsetzung >>>

Markus Igel – der Barriere-Brecher
Markus Igel arbeitet bei der Lebenshilfe Saarbrücken.
Markus schreibt oft Texte zu aktuellen Themen.

Markus hat selbst eine Behinderung.

Er setzt sich sehr für die Rechte von Menschen mit Behinderung ein.
Deshalb fordert er:
Inklusion soll es für alle geben.
Er hat schon viel geschafft.
Aber er ist noch nicht am Ziel.

Fortsetzung >>>

Viele Studien zeigen:
Menschen mit Behinderung haben genauso sexuelle Wünsche.

- Sie wollen Nähe.
- Sie wollen Liebe.
- Sie wollen Sex.

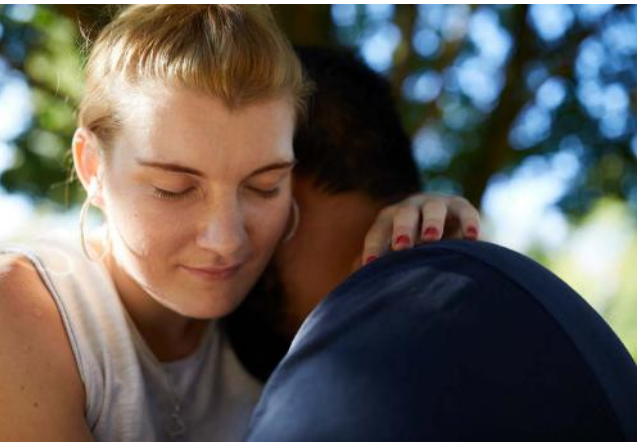
Rechte von Menschen mit Behinderung
Die **UN-Behinderten-Rechts-Konvention** schützt die Rechte von Menschen mit Behinderung.

Wichtige Rechte sind:
Artikel 12: Jeder Mensch darf selbst entscheiden.
Artikel 22: Jeder Mensch hat das Recht auf Privat-Leben.
Artikel 23: Jeder Mensch darf heiraten.
Artikel 23: Jeder Mensch darf eine Familie gründen.
Artikel 25: Jeder Mensch hat das Recht auf sexuelle Gesundheit.

Diese Rechte gelten für alle.
Auch für Menschen mit Behinderung.
Auch wenn die Behinderung schwer ist.
Aber: Viele Menschen mit Behinderung dürfen **nicht** selbst entscheiden.
Zum Beispiel:

- Ob sie Kinder wollen
- Ob sie Eltern sein wollen

Manche Betreuer oder Ärzte sagen dann:
„Das geht nicht."
Aber: Das stimmt nicht.



Sexuelle Räume sind oft nicht barrierefrei
In vielen Bereichen wird über Inklusion gesprochen:

- Schule
- Arbeit
- Wohnen

Aber: Niemand spricht über sexuelle Räume.

Zum Beispiel:

- Keine barrierefreien Clubs
- Keine Rückzugsräume für Paare
- Keine sexpositiven Veranstaltungen für alle

Menschen mit Behinderung sind dort oft nicht willkommen.

Ein Beispiel:

Ein Mann mit Behinderung wollte Hilfe bei Sex.
Er hat mit einer Sex-Dienstleisterin gesprochen.
Der Mann sagt: Ich habe eine Behinderung.
Die Sex-Dienstleisterin sagt dann: Mit einer Behinderung geht das nicht.
Der Tipp ist deshalb: Sag es **nicht**.
Die Behinderung gilt als Problem.
Das zeigt:
Behinderung wird oft als Problem gesehen.
Andere Unterschiede sind in Ordnung.
Aber Behinderung ist **nicht** in Ordnung.

Was muss sich ändern?

Sexualität von Menschen mit Behinderung
ist kein Sonderfall.
Sie ist ein Menschen-Recht.
Deshalb brauchen wir das:

- Klare Regeln im Gesetz
- Barrierefreie Räume für Sexualität
- Gute Sexual-Erziehung
- Die Erkenntnis: Sex braucht keine Liebe

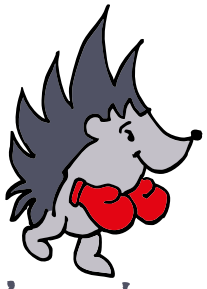
Die UN-Behinderten-Rechts-Konvention sagt:
Alle Menschen sollen frei leben können.
Das gilt auch für Sexualität.
Das gilt auch für Intimität.
Solange Menschen mit Behinderung ausgeschlossen sind,
ist dieses Versprechen nicht erfüllt.

Sexuelle Selbst-Bestimmung ist ein Menschen-Recht.
Sexuelle Selbst-Bestimmung ist kein Zusatz.

Sie ist wichtig für alle.
Sie gehört zu den Grund-Rechten für alle Menschen.
Menschen mit Behinderung müssen auch
diese Rechte bekommen.

Jugend und Sexualität

In der Jugend lernen viele Menschen ihren Körper kennen.
Sie probieren aus.
Sie finden heraus, was sie mögen.
Menschen mit Behinderung haben oft **keine** *Möglichkeit dazu.*
Sexualität ist tabu.
Oder sie wird überwacht.
Oder sie ist verboten.
Dadurch fühlen sich viele fremd in ihrem Körper.
Viele Menschen mit einer Behinderung glauben das:
Sie dürfen **keine** *sexuellen Wünsche haben.*



Barrierebrecher
Markus Igel

Pferde-Projekt in der Tages-Förder-Stätte



Mein Name ist Louisa Ehlen.
Ich habe ein Jahr lang in der Tages-Förder-Stätte
von der Lebenshilfe Saarbrücken gearbeitet.
Das ist eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung.
Ich habe dort ein besonderes Projekt gemacht.
In dem Projekt ging es um Pferde und Menschen.
Das Projekt heißt: Pferde-gestützte Intervention
Intervention ist ein schweres Wort.
Es bedeutet: Handlung mit Ziel.

Das bedeutet:

- Das ist ein Angebot mit Pferden.
- Es hilft Menschen mit Behinderung.
- Es geht **nicht** um Reiten.
- Es geht um die Beziehung zu dem Pferd.
- Es geht um die gemeinsame Zeit mit dem Pferd.

Ich war mit unserem Besucher Marco oft bei den Pferden.
Wir haben viel zusammen gemacht.

Zum Beispiel:

- Wir haben das Pferd richtig geführt
- Wir sind gemeinsam spazieren gegangen
- Wir haben kreative Dinge gemacht
- Wir haben das Pferd gebürstet

Was war besonders?
Das Pferd ist ruhig.
Das Pferd hat keine Meinung von dem Mensch.
Man kann ohne Worte mit dem Pferd kommunizieren.
Kommunizieren bedeutet das:
Mit anderen Menschen sprechen.
Oder mit einem Tier sprechen.

Das geht zum Beispiel mit:

- Worten
- Gesten
- Gesichts-Ausdruck
- Blick-Kontakt
- Leichte Berührungen
- Gleiche Bewegungen

Was hat das Projekt gezeigt?

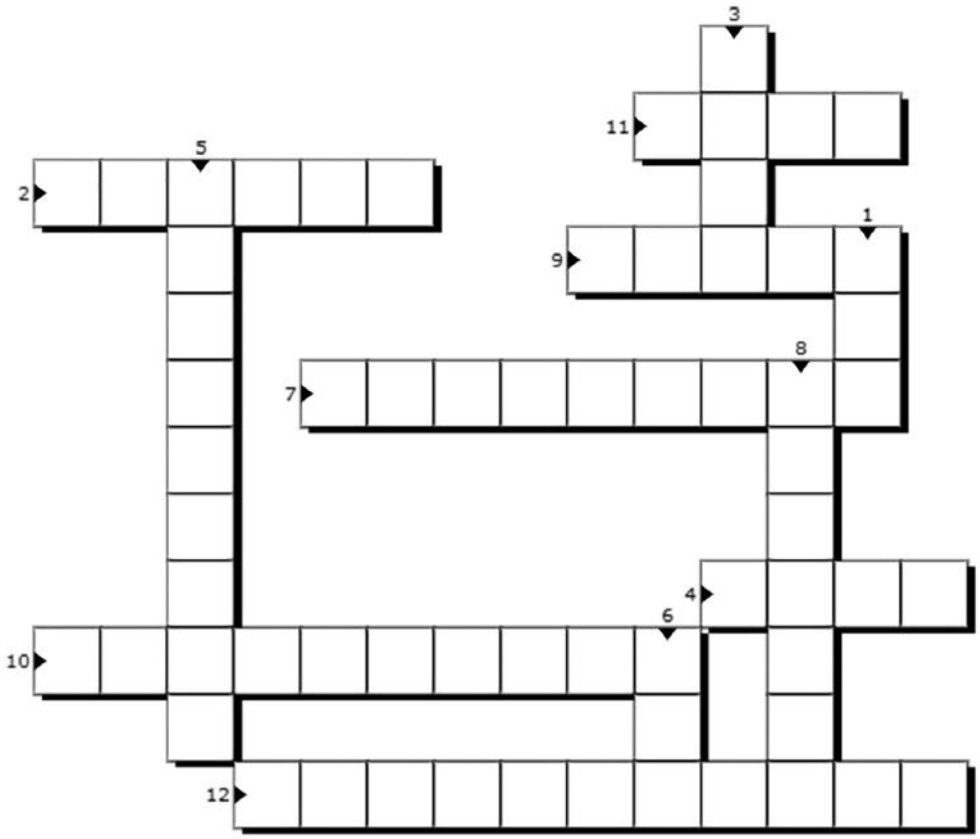
- *Teilhabe ist überall möglich.*
- *Man braucht nicht immer Worte.*

Wichtig sind:

- *Vertrauen*
- *Zeit*
- *Eine besondere Beziehung*

Das Projekt war eine Bereicherung für alle.

Rätsel-Spaß für unsere Leser



1. Wichtig beim Fußball
2. braunes Getränk
3. Fluss durch Saarbrücken
4. Getränk aus Trauben
5. Ticket
6. gefrorene Speise
7. saarländischer Grill
8. Fachmann
9. Räuber mit einem Schiff
10. Facharzt
11. Kind von einer Kuh
12. Anderes Wort für Gehweg

Erstellt mit XWords – dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator; www.xwords-generator.de





Im Shop erhältlich: www.egmont-shop.de/donald-duck-in-leichter-sprache/

Impressum

Eine Zeitschrift der
Lebenshilfe Saarbrücken Dienste gGmbH
Hochstraße 57
66115 Saarbrücken
Tel.: 0681 98055-0

info@lebenshilfe-sb.de
www.lebenshilfe-sb.de

Bildnachweis
Pexels; Unsplash; Pixabay, Deutsche Bahn AG, Uwe Niklas; Lebenshilfe Bundesverband; Lebenshilfe Saarbrücken Dienste gGmbH, Louisa Ehlen; Egmont Verlag

Redaktion und Übersetzung simple i – Leichte Sprache:
Frank Theres, Stephanie Schlindwein
Prüfteam:
Prüfgruppe der Lebenshilfe Saarbrücken Dienste gGmbH
Layout & Satz: Vera Spreuer

Hier können Sie spenden:

Spendenkonto:
Sparkasse Saarbrücken
IBAN:
DE54 5905 0101 0035 7003 84
BIC:
SAKSDE55XXX

GEMEINSAM ANDERS