

MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Demokratie:
Europa wählt

Liebe Leser und Leserinnen!

Deutschland ist eine Demokratie. Eine Demokratie ist wichtig für den Frieden und die Sicherheit in einem Land. Sie schützt unsere Rechte und Freiheiten. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten **4 bis 6**.



Am 9. Juni wählen alle Bürger und Bürgerinnen in der EU ein neues Europäisches Parlament. EU ist die Kurzform für Europäische Union. Auch sie ist eine Demokratie. Auf der Seite **7** finden Sie die wichtigsten Informationen dazu.

Wie viel hat die Politik mit unserem Leben zu tun? Wie erfahren wir, was in unserem Land und auf der Welt passiert? Darüber haben wir mit 3 Menschen aus einer WG gesprochen.

In Deutschland wird zurzeit für die Demokratie demonstriert. Stimmen von Menschen mit Beeinträchtigung finden Sie auf Seite **10**.

In kurz + knapp auf Seite **11 und 12** bieten wir unter anderem Info-Material zum Thema Wahlen und Europa in Leichter und einfacher Sprache.

Im Rezept auf den Seiten **13 und 14** braten wir Zucchini-Puffer. Dazu gibt es einen Joghurt-Dip. Im Rätsel auf Seite **15** geht es um die Mitglieds-Länder der EU.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling und ein frohes Osterfest.
Herzlichst,
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

Sandra Köpp, Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Sebastian Richter, Benjamin Titze

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion|grafik|leichte sprache

Illustrationen

S. 2, 4, 5, 15: Ina Beyer

Fotos

Titel, S. 3, 10, 12 o., 13–14: Hans D. Beyer, S. 2, 8-9, 16: Ina 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/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**



A person wearing a red jacket is holding a green sign with German text. The sign reads: "DEMOKRATIE lebt von VIELFALT TOLERANZ INKLUSION". The background shows the Reichstag building in Berlin with German flags flying. The scene is outdoors, likely during a protest or demonstration.

Unter Demokratie
verstehe ich,
dass der Schwächste
die gleichen
Möglichkeiten hat
wie der Stärkste.

Mahatma Gandhi

Unsere Demokratie schützen

Deutschland ist eine Demokratie.
In einer Demokratie leben alle Menschen in Freiheit.
Sie bestimmen selbst, wer sie regiert.
Auch Frieden, Sicherheit und Gerechtigkeit
sind in einer Demokratie wichtige Ziele.

Wie funktioniert unsere Demokratie in Deutschland?

Demokratie ist die Art, wie ein Land regiert wird. Das Wort Demokratie kommt aus der griechischen Sprache. Es bedeutet: Das Volk herrscht. Mit Volk sind alle Bürger und Bürgerinnen gemeint. Alle können mitbestimmen. Aber wir sind zu viele Menschen. Wir können nicht alle miteinander jede Entscheidung ausdiskutieren.

Darum wählen wir Politiker und Politikerinnen. Die gehen als Abgeordnete in den Deutschen Bundestag. Dort vertreten sie uns und unsere Interessen.

Sie vertreten uns aber nur auf Zeit. Alle 4 Jahre wird neu gewählt. Wenn wir mit der Regierung unzufrieden sind, wählen wir bei der nächsten Wahl eine andere.

Wie vertreten uns die Abgeordneten?

Die Abgeordneten sind dafür verantwortlich, wie wir in unserem Land zusammenleben. Zum Beispiel machen sie unsere Gesetze. An diese Gesetze müssen sich alle in Deutschland halten.

Die Abgeordneten gehören verschiedenen Parteien an. Die Parteien haben meistens unterschiedliche Meinungen. Die diskutieren sie im Bundestag. Gemeinsam müssen sie den besten Weg finden. Es soll eine gute Lösung für alle sein. Das ist natürlich gar nicht so einfach. Am Ende wird abgestimmt. Und die Mehrheit entscheidet.





Immer wieder gibt es Ärger über eine politische Entscheidung. Nie sind alle zufrieden. Und manchmal machen Politiker und Politikerinnen auch Fehler. Aber trotzdem: Die Demokratie ist bisher die beste Regierungs-Form, die Menschen gefunden haben.

Demokratie ist nicht selbstverständlich

In den letzten Jahren gibt es weltweit große politische Veränderungen. Viele Länder waren eine Demokratie. Doch heute sind sie eine Autokratie. Autokratie bedeutet: Nur eine Person oder eine Gruppe hat die Macht. Sie sagt, was gemacht wird. Andere Parteien oder das Volk können nicht mitbestimmen. Beispiele sind Länder wie China oder Russland. Dort dürfen Menschen nicht frei ihre Meinung sagen. Menschen kommen ins Gefängnis. Nur, weil sie ihre Meinung gesagt haben.

Demokratie ist wertvoll

Je gerechter es zugeht, desto friedlicher ist das Zusammenleben. Aber es ist nicht möglich, es immer allen recht zu machen. Darum brauchen wir Offenheit und Verständnis für andere Meinungen.



Seit einigen Jahren wird das schwerer. Denn es gibt immer mehr Krisen und Kriege. Zum Beispiel:

- die Corona-Pandemie,
- den Ukraine-Krieg,
- die vielen Flüchtlinge,
- den Krieg zwischen Israel und der Terror-Organisation Hamas,
- den Klima-Wandel.

Viele Menschen sind verunsichert. Sie wissen nicht, wie alles weitergehen soll. Sie wünschen sich mehr Halt. Sie wünschen sich Lösungen.



Welche Gefahren gibt es für die Demokratie?

In Deutschland wollen 9 von 10 Menschen in einer Demokratie leben. Aber zurzeit ist nur noch die Hälfte der Menschen wirklich zufrieden. Die Meinungen gehen auseinander. Viele sind froh und stolz, in Deutschland zu leben. Andere sagen über Politiker und Politikerinnen: Die da oben machen, was sie wollen! Viele Menschen haben das Gefühl, sie werden mit ihren Problemen und Sorgen nicht gesehen. Sie haben Angst, nicht mehr genug Geld zu haben. Oder ihr gutes Leben zu verlieren.

Die Nutzung der sozialen Medien

Immer mehr Menschen nutzen das Internet. Sie sind zum Beispiel bei: TikTok, Facebook, Instagram, Youtube, X, früher Twitter. Das alles sind: Soziale Medien. In den Sozialen Medien tauschen sich Menschen miteinander aus. Jede Person kann sagen, was sie will.

Aber man kann nicht wissen, ob das auch stimmt.

In den sozialen Medien werden oft Dinge gesagt, die nicht stimmen. Manchmal wird auch sehr böse über andere Menschen gesprochen.

Dazu kommen Filter.

Damit zeigen soziale Medien nur Inhalte, die dem Nutzer oder der Nutzerin gefallen.

Das heißt, man bekommt nur noch Infos, die die eigene Meinung und Haltung stärken.

Man denkt:

Alle anderen denken genauso wie ich. Dann muss das ja richtig sein.

Angst, Unzufriedenheit und Wut: Das alles nutzt die Alternative für Deutschland, kurz AfD.

Die AfD ist eine rechts-radikale Partei. Manche in der AfD wollen die Demokratie in Deutschland abschaffen.

Das ist sehr gefährlich.

Die AfD ist auch gegen Inklusion und Menschen aus anderen Ländern.

Am 9. Juni ist Europa-Wahl

Deutschland gehört zur Europäischen Union, kurz: EU.

Alle 5 Jahre wird das Europäische Parlament neu gewählt.

In Deutschland gilt zum ersten Mal:

Alle Bürger und Bürgerinnen ab 16 Jahren dürfen wählen.

Was bedeutet Europa-Wahl?

In Europa gibt es viele verschiedene Länder. Viele von ihnen haben sich in der EU zusammengeschlossen. Heute gehören 27 Länder zur EU. Diesen Sommer sind Europa-Wahlen. In allen Ländern wird demokratisch gewählt. Sie wählen ihre Politiker und Politikerinnen für das Europa-Parlament. Insgesamt kommen 720 Abgeordnete zusammen. Sie versammeln sich im EU-Parlament. Dort bestimmen sie gemeinsam über die Zukunft der EU.

Was macht die EU?

Die EU kümmert sich um viele Themen. Ganz wichtig sind der freie Markt und die offenen Grenzen. Das bedeutet: Alle Länder können frei miteinander handeln. Ganz ohne Grenzen und Zölle. Wir können in jedes EU-Land reisen. Es gibt keine Grenz-Kontrollen mehr. Viele Länder haben sogar die gleiche Währung: den Euro. Für viele Menschen ist die EU weit weg. Aber sie ist sehr wichtig für unser Zusammenleben.

Gehen Sie wählen!

Deutschland darf 96 Abgeordnete für das Europäische Parlament wählen. Im Moment sind die Abgeordneten aus 14 deutschen Parteien.

Bei der Wahl dürfen Sie entscheiden: Welche Partei soll mich vertreten?

Dafür ist es wichtig zu wissen:

Was wollen die einzelnen Parteien für Europa?

Die Parteien stellen sich vor:

- auf ihrer Internet-Seite
- an Straßen-Ständen
- mit ihrem Wahl-Programm.

Oft gibt es das Wahl-Programm auch in Leichter Sprache.

Wir Bürger und Bürgerinnen müssen mitmachen.

Nur wenn wir uns einbringen, kann Demokratie gelingen.





Wir gehen wählen!

Das sagen Irmela Knitter, Luca Möller und Mike Hoffmann. Sie leben in einer Wohntrainings-WG der **Lebenshilfe Inseln** auf Sylt. Dort bereiten sie sich auf das selbstständige Leben vor. Wir sprechen über Medien, Mitbestimmung, Politik und Wahlen.



Luca
20 Jahre

Ich bin sehr viel am Smartphone. Vor allem schaue ich mir Videos bei TikTok an. Alle Neuigkeiten erfahre ich über mein Handy. Da werden mir immer aktuelle Sachen angezeigt. Oft geht es dabei auch um Politik. Zum Beispiel sehe ich da die Bauern-Proteste. Damals habe ich mir alles zu Corona angesehen. Das war aber eine ziemlich doofe Zeit. Die verdränge ich am liebsten. Es fällt mir schwer, lange Texte zu lesen. Deshalb lese ich wenig, auch keine Zeitungen. Das meiste erfahre ich durch Videos. Der Fernseher ist bei uns nie an. Natürlich werde ich wählen gehen. Unser Betreuer unterstützt uns mit Infos in Leichter Sprache.

Bei den Wahlen kann man mitbestimmen.
Es ist wichtig, wählen zu gehen.
Vor der Landtags-Wahl im letzten Jahr
habe ich den Wahl-O-Mat genutzt.
Das ist eine Seite im Internet.
Damit kann man herausfinden,
welche Partei die eigene Meinung am besten vertritt.
Von der Europa-Wahl habe ich noch nichts gehört.
Aber da werde ich auch wählen gehen.

Ich nutze ebenfalls viel mein Handy.
Mir werden viele Sachen gezeigt, die mich interessieren.
Das kommt von einem Filter.
Der Filter bestimmt, was mir vorgeschlagen wird.
Dadurch werden wir beeinflusst.
Und wir können schnell den Eindruck bekommen:
Alle Menschen denken so wie man selbst!
Darum ist es wichtig, auch die andere Seiten zu hören.

Bei der Corona-Pandemie hat die Regierung
einige Entscheidungen getroffen.
Ich fand den ersten Lockdown richtig und gut.
Seit einigen Jahren gibt es immer mehr Krisen und Streit.
Deshalb bin ich jetzt ein bisschen müde von der Politik.
Ich wünsche mir einen Neuanfang.



Mike
24 Jahre



Irmela
45 Jahre

Ich höre sehr viel Radio.
Auch die Nachrichten,
aber die sind meistens sehr negativ.
Der Ukraine-Krieg beschäftigt mich sehr.
Der Krieg ist furchtbar.
Wir leben hier auf der Insel.
Das fühlt sich an wie ein geschützter Raum.
Von der großen Politik kriegen wir wenig mit.
Den Bahn-Streik habe ich dann doch bemerkt.
Ich bin in einem Theater-Projekt.
Da konnte ich nicht hin, weil kein Zug fuhr.



Überall im Land gehen Menschen auf die Straße. Sie setzen sich für Demokratie, Mensche-Rechte und Vielfalt ein. Wir waren zusammen mit der Lebenshilfe Berlin vor dem Bundestag. Aber auch in allen anderen großen Städten, in kleinen Orten in Ost und West gab es solche Demonstrationen.

Christian Specht, Vorstands-Mitglied bei der Lebenshilfe Berlin:

Nazis haben sich in Potsdam getroffen. Und das waren nicht nur Leute von der AfD. Es wurde bekannt: Sie wollen Menschen aus unserem Land wegschaffen. Ich befürchte, das war erst der Anfang. Wir müssen uns wehren. Ich habe Angst. Ich will nicht, dass immer mehr rechts-extreme Politiker in unser Parlament kommen. Dann wird sich unser Land spalten. Darum bin ich hier.

Sascha Ubrig, hauptamtlicher Interessen-Vertreter bei der Lebenshilfe Berlin:

Wir müssen unsere Demokratie schützen. Wir dürfen nicht zulassen, dass die AfD früher oder später an die Macht kommt. Die AfD will für Menschen aus anderen Ländern und für Menschen mit Beeinträchtigung nichts Gutes. Sie ist gegen Inklusion und grenzt aus. Sie will Menschen abschieben. Schon letztes Wochenende waren deshalb überall Demos. Ich hoffe, dass die helfen. Auch ich will mich einsetzen.

Christina Heske, Bewohnerin im Betreuten Einzel-Wohnen Kreuzberg von der Lebenshilfe Berlin:

Wir können doch nichts dafür, dass wir eine Beeinträchtigung haben. Darum sind wir doch trotzdem gleich viel wert. Alle Menschen haben die gleichen Rechte. Daran darf sich nichts ändern.

Ein Heft über die Europäische Union

Wer ist überhaupt die EU?

Was hat sie mit unserem Leben zu tun?

Was hat die EU erreicht? Wo gibt es Probleme?

All das wird in einfacher Sprache erklärt.

Das Heft hat die Bundeszentrale für politische Bildung gemacht. Sie nennt sich kurz bpb. In ihrem Online-Shop kann man das Heft herunterladen. Wer es haben möchte, kann es kostenfrei bestellen.

Eine neue Überarbeitung gibt es ab März 2024.

Das Heft hat 48 Seiten und gehört zu der Reihe: **einfach POLITIK**.

Außerdem bietet die bpb auch Podcasts und Hörbücher an.



Europa wählt

Wie läuft der Wahl-Kampf?

Wen kann ich wählen?

Warum soll ich wählen gehen?

In dem Heft wird in einfacher Sprache die Europa-Wahl erklärt.

Auch dieses Heft finden Sie im Online-Shop der bpb: der Bundeszentrale für politische Bildung. Man kann es online lesen, sich das PDF herunterladen oder bestellen.

Hier finden Sie zur Seite:



Die Bundes-Wahlleiterin

Wahlen müssen organisiert werden. Das macht in Deutschland die Bundes-Wahlleiterin. Sie führt die Wahlen durch.

Wann und wo kann ich wählen? Wann ist meine Stimm-Abgabe ungültig?

Auf ihrer Internet-Seite kann man sich erste Informationen holen. Außerdem gibt es ein Wörterbuch. Darin werden schwere Wörter kurz erklärt:



Ansichten einer Katze

Den Katzen-Roman hat eine junge Frau mit Lern-Beeinträchtigung geschrieben. Sie erzählt in einfacher Sprache vom Leben in einer Wohn-Gemeinschaft – aus der Sicht der Katze.

Die Autorin Cordula Schürmann ist selbst eine der WG-Bewohnerinnen. Sie liebt Katzen und fragt sich: Wie sieht ihre Katze Rosie die Welt? Dabei geht es natürlich auch um ihre eigenen Themen – manchmal etwas ernster, aber immer mit Humor.

Unterstützt wurde die Autorin von Alexandra Lüthen. Sie ist Schriftstellerin. Die Bilder sind von David Rosemann.



Die gelbe Katze – Auf dem Weg zum Instagram-Star

Das Buch hat 142 Seiten. Es kostet 10 Euro. Dazu kommen die Versand-Kosten. Herausgeber ist die Lebenshilfe Berlin. Hier können Sie das Buch bestellen:

leichte.sprache@lebenshilfe-berlin.de



Was ist ein Frauen-Haus?

Viele Frauen in Deutschland erleben Gewalt. In einem Frauen-Haus können sie Schutz finden. Dazu gibt es jetzt einen Flyer in einfacher Sprache.



In dem Flyer werden einige Fragen zum Frauen-Haus beantwortet. Zum Beispiel:

- Was ist Gewalt?
- Welche Unterstützung bietet ein Frauen-Haus?
- Was soll man ins Frauen-Haus mitbringen?

Der Flyer ist von der Frauenhaus-Koordinierung. Er wurde unterstützt von der Lebenshilfe. Hier können Sie ihn sich ansehen:



Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knoblauch-Zehen
- 3 EL Oliven-Öl
- 120 g Mehl
- Salz und Pfeffer
- 3 Eier



- 80 ml Milch
- 2 Zucchini
- 100 g geriebener Emmentaler Käse
- 200 g Joghurt
- 2 EL Zitronen-Saft

für 4
Personen



Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip



1 1 Zwiebel und 1 Knoblauch-Zehe abziehen und feinschneiden



7 Öl in einer Pfanne erhitzen, dann den Teig mit einer Kelle in die Pfanne geben



2 In 1 EL Oliven-Öl die Zwiebel-Würfel und Knoblauch-Würfel andünsten und die Pfanne wieder vom Herd nehmen



8 Die Zucchini-Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten



3 Nun in einer großen Schüssel Mehl, Salz, Pfeffer, 3 Eier und 80ml Milch verrühren



9 Einen Teller mit Küchen-Papier belegen, darauf die fertigen Zucchini-Puffer abtropfen lassen



4 Die beiden Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einer Reibe grob raspeln



10 Für den Dip: 2 Knoblauch-Zehen kleinhacken, dann eine 1/2 Zitrone auspressen



5 Dann die Zucchini-Raspeln in ein Tuch geben, das Tuch wringen und damit die Flüssigkeit herausdrücken



11 In einer Schüssel Joghurt mit dem Knoblauch und 2 EL Zitronen-Saft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen



6 Zucchini-Raspeln, geriebenen Käse und die gedünstete Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit dem Teig gut vermengen



12 Die Zucchini-Puffer zusammen mit dem Joghurt-Dip servieren – guten Appetit!

Preis-Frage: Welches Land der EU liegt hier?

Die EU hat 27 Mitglieder-Länder.
Sie sind alle in dem Bild
in Blau zu sehen.
Nur ein kleines Stück fehlt.
Welches Land fehlt hier?
3 Möglichkeiten finden Sie rechts.

Kleben Sie das richtige Stück ins Bild.
Das Bild können Sie uns
auf einer Postkarte zusenden.
Oder schicken Sie uns einfach den
Lösungs-Buchstaben: A, B oder C.
Bitte geben Sie auch Ihre Adresse an!



A = Frankreich



B = Italien



C = Belgien

Der Preis

Zu gewinnen gibt es 10-mal
das Buch **Die gelbe Katze**.
Es ist ein Buch in einfacher
Sprache. Mehr Infos dazu
finden Sie
auf Seite 12.



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

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



Das Lösungs-Wort
vom letzten
Preis-Rätsel
heißt:
B = 8 Walnüsse

In den kleinsten
Dingen zeigt die
Natur ihre Wunder.

Das sagte Carl von Linné.
Er war ein schwedischer Natur-Forscher.
Er lebte vor über 200 Jahren.