



Urlaubsprogramm

2026

Gemeinsam unterwegs und Neues entdecken

Allgemeines

Gemeinsam unterwegs sein und Neues entdecken

Urlaub bei uns heißt: Gemeinsam unterwegs sein und Neues entdecken.

Du entdeckst Orte, die du noch nicht kennst,
lernst Menschen kennen und erlebst schöne Momente.
Wir sind als Gruppe unterwegs.
Es gibt aber immer Zeit für dich selbst:

- zum Entspannen,
- für kleine Pausen
- oder um die Tage einfach zu genießen.

In diesem Heft findest du unsere Reisen für das nächste Jahr.

Du entscheidest, wohin du fahren möchtest und was du erleben willst.
Manche Reisen sind ruhig und entspannend, andere aktiv und voller Erlebnisse.
Mal steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt, mal die Zeit für dich allein.

Bei jeder Reise sind immer Reise-Assistenzen und eine Reise-Leitung dabei.
Sie helfen dort, wo du Unterstützung brauchst,
lachen mit, hören zu und sorgen dafür, dass sich alle wohlfühlen.
Gemeinsam entsteht eine Gruppe, in der alle mitmachen können und sich niemand
übergangen fühlt.



Gemeinsam unterwegs zu sein heißt auch:

- Schöne Dinge miteinander teilen,
- zusammen lachen,
- Geschichten austauschen
- und gemeinsam Abenteuer erleben.

Im Urlaub entstehen ganz besondere Erinnerungen.

Was du in diesem Heft findest:

- was der Bereich Freizeit und Reisen macht,
- Eindrücke aus den Reisen 2025,
- wohin du 2026 mit der Lebenshilfe Frankfurt verreisen kannst,
- was die Reisen kosten,
- wie du dich anmelden kannst,
- was du über die Reisen wissen solltest.

Schau dir alles in Ruhe an.

Vielleicht findest du genau die Reise, die zu dir passt.

Wir freuen uns, wenn du dabei bist und mit uns einen schönen Urlaub erlebst.

Wie wir dich ansprechen:

Wir von Freizeit und Reisen haben uns überlegt:

Wollen wir "du" oder "Sie" schreiben?

Bei unseren Freizeitangeboten und Reisen geht es um Miteinander und Zusammenhalt.

Wir wollen, dass alle sich wohlfühlen und einfach miteinander ins Gespräch kommen.

Deshalb sprechen wir uns alle mit „du“ an.

Allgemeines

So erreichst du uns

E-Mail: reisen@lebenshilfe-ffm.de

Telefon: 069 174 892 828

Ansprechpartnerin: Laura Schwarz - Leitung Freizeit und Reisen

Adresse: Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH
Freizeit und Reisen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2
60487 Frankfurt am Main

Allgemeines

Der Bereich Freizeit und Reisen

Die Angebote von Freizeit und Reisen sind für erwachsene Menschen mit Behinderung.
Wir bieten Reisen, Lern-Angebote und Freizeit-Angebote an.

Bei uns kannst du:

- neue Orte sehen,
- andere Menschen kennenlernen,
- Freunde finden,
- etwas Neues lernen,
- gemeinsam Zeit verbringen,
- etwas erleben,
- dich mit anderen austauschen,
- einfach dabei sein.

Bei Freizeit und Reisen stehen deine Wünsche im Mittelpunkt.

Die Lebenshilfe Frankfurt sagt: Menschen mit Behinderung sind die besten Expertinnen und Experten für ihr eigenes Leben.

Das heißt: Du weißt am besten, was dir gefällt.

Du darfst sagen, was du dir wünschst und wir hören dir zu.

Du entscheidest selbst, was du machen möchtest.

Du darfst selbst bestimmen, wie du dein Leben und deine Freizeit gestalten willst.

Das ist dein Recht und wir unterstützen dich dabei.

Du darfst entscheiden:

- An welchen Angeboten willst du teilnehmen?
- Wohin möchtest du reisen?

Unser Ziel: Gemeinsam Freizeit verbringen!

Alle sollen mitmachen können.

Egal, ob du viel Unterstützung brauchst oder nur wenig.

Bei uns kannst du dabei sein!

Du kannst Neues entdecken

und eine schöne Zeit mit anderen verbringen.

Alle können mitmachen und eine gemeinsam schöne Zeit haben.

Reisen

Du kannst mit uns in den Urlaub fahren.

Du kannst dich ausruhen, Spaß haben und neue Dinge entdecken.

Urlaub heißt: Pause vom Alltag.

Unsere Reisen sind für Erwachsene mit verschiedenem Unterstützungs-Bedarf.

Das heißt: Manche brauchen mehr Hilfe, andere weniger.

Du wirst von erfahrenen Assistenzten begleitet.

So kannst du sicher und selbstbestimmt Urlaub machen.

Das Urlaubs-Programm wird immer im Dezember veröffentlicht.

Lern- und Freizeit-Angebote

Jeden Monat gibt es von uns ein Freizeit-Programm-Heft.

Es gibt verschiedene Freizeit-Angebote, wie zum Beispiel:

- Kino,
- Bowling,
- Kochen,
- Basteln,
- Kaffee-Klatsch,
- Disco und mehr.

Die Gruppen werden meistens von 2 oder 3 Assistenzten begleitet.

Wenn du mehr Unterstützung brauchst, kannst du eine eigene Assistenz mitnehmen.

Unsere Lern-Angebote sind inklusiv.

Das heißt: Sie sind für alle, egal ob mit oder ohne Behinderung.

Wir arbeiten zum Beispiel mit der Volkshochschule Frankfurt (VHS) zusammen.

Es gibt zum Beispiel diese Angebote:

- Kurs: Lesen und Schreiben,
- Rechnen-Kurs,
- LEA-Lese-Klub.

So kannst du Neues lernen und mit anderen zusammen sein.

Das Lern- und Freizeitprogramm wird jeden Monat auf unserer Homepage veröffentlicht.

Hier kommst du zur Homepage:

www.lebenshilfe-ffm.de/de/ambulante-angebote/freizeit-und-reisen.html

Allgemeines

Unsere Werte

Selbst-Bestimmung

Selbst-Bestimmung bedeutet:

Menschen entscheiden selbst, was sie machen wollen.

Menschen bestimmen selbst über ihr Leben.

Selbst-Bestimmung ist ein Recht.

Alle Menschen haben das Recht selbst zu entscheiden.

Bei Freizeit und Reisen gilt das auch.

Du darfst selbst entscheiden, wo du mitmachen willst.

Du darfst auch selbst entscheiden, wohin dein Urlaub geht.

Im Urlaub darfst du selbst entscheiden, wofür du dein Geld ausgibst.

Inklusion

Inklusion heißt: dabei sein.

Das bedeutet:

- Alle Menschen können mitmachen.
- Alle Menschen können mitbestimmen.
- Alle Menschen sind wichtig und gehören dazu!
- Niemand darf ausgeschlossen werden.

Es ist normal, dass Menschen verschieden sind.

Respekt

Alle Menschen sind wichtig.

Alle Menschen haben die gleichen Rechte.

Egal wer sie sind.

Und egal wie sie leben.

Sie werden alle gut behandelt.

Auch auf unseren Reisen ist Respekt wichtig.

Das bedeutet, wir achten in der Reise-Gruppe auf:

- die Privat-Sphäre von allen.
- die Intim-Sphäre von allen.
- die Sicherheit von allen.

Vielfalt

Vielfalt bedeutet: Es gibt viele verschiedene Menschen.

Zum Beispiel:

- Sie haben verschiedene Glauben.
- Sie sprechen verschiedene Sprachen.
- Sie kommen aus anderen Ländern.
- Sie haben manchmal eine Behinderung.
- Sie verdienen unterschiedlich viel Geld.

Für Freizeit und Reisen heißt das:

- Unsere Reisegruppen sind ganz verschieden.
- Auch die Mitarbeitenden sind verschieden.

Wir sind eine vielfältige Gruppe.

Mitmachen

Die Lebenshilfe Frankfurt sagt:

Menschen mit Behinderung sind

die besten Expertinnen und Experten für ihre Wünsche.

Menschen mit Behinderung sollen ihre Wünsche zeigen.

Die Lebenshilfe Frankfurt will wissen,

welche Wünsche Menschen mit Behinderung haben.

Bei Freizeit und Reisen heißt das zum Beispiel:

- Wo willst du Urlaub machen?
- Wann willst du Urlaub machen?
- Was willst du in deiner Freizeit machen?
- Willst du lieber in einer kleinen oder in einer großen Gruppe sein?

Kommunikation

Der Lebenshilfe Frankfurt ist es wichtig,
dass du mitmachen kannst.

Deine Wünsche und deine Meinung sind wichtig.
Dafür musst du dich uns mitteilen können.

Wir sorgen dafür, dass du die Gelegenheit bekommst,
uns deine Wünsche und Meinungen mitzuteilen.

Wir nehmen diese ernst.

Du hast verschiedene Kontakt-Möglichkeiten:

- Du kannst direkt mit den Assistent*innen vor Ort sprechen.
- Du kannst anrufen.
- Du kannst einen Brief schreiben.
- Du kannst eine E-Mail schreiben.

Einleitung

Fotos aus dem letzten Jahr



Drei Urlauber sind konzentriert beim Rehe füttern.



Eine Urlauberin hat Spaß beim Kegeln.



Assistenz und Urlauberinnen gucken sich gemeinsam die Lamas an.



Ein glücklicher Urlauber hält die Leine eines Pferdes.



Ein Urlauber streichelt ein Pferd.



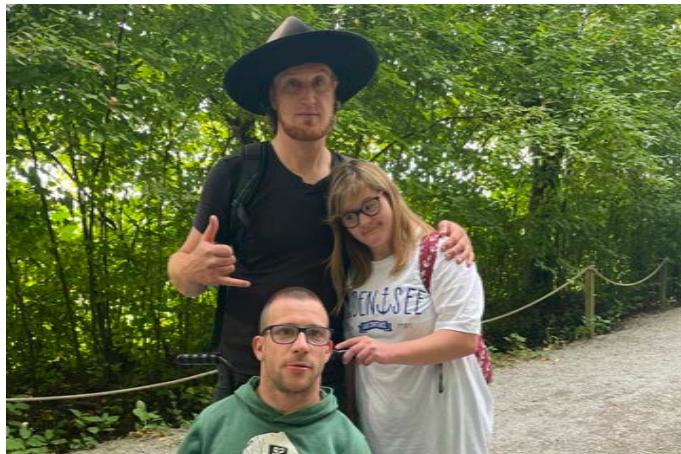
Assistenz und Urlauber haben gemeinsam Spaß auf der Wasserrutsche.



Eine Urlauberin hat Spaß an der Bootsfahrt.



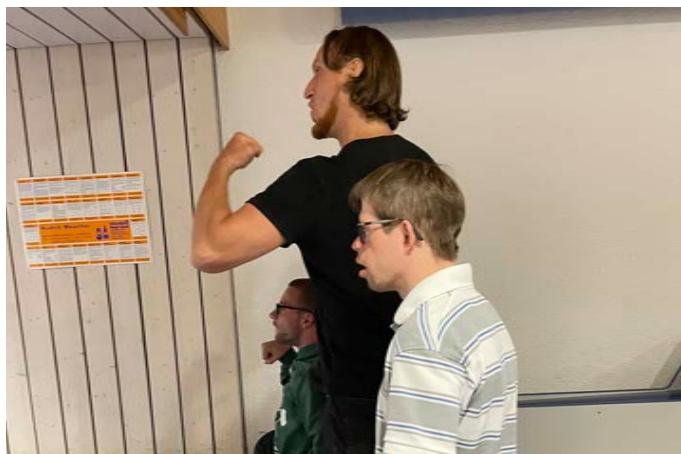
Ein inniger Moment zwischen zwei Urlaubern.



Assistenzen und Urlauber sind ein starkes Team.



Selbst im Stau gibt es gute Laune.



Gegenseitiges anfeuern beim Bowling spielen.



Eine zufriedene Urlauberin steht am Meer.



Ein Urlauber zeigt stolz, dass er St. Pauli Fan ist.



Assistentin und Urlauberin lachen gemeinsam.



Assistentin und Urlauberin beim Billard spielen.



Ein Urlauber freut sich riesig auf sein neues Lego-Set.



Auf Reisen haben wir viel Spaß zusammen.



Ein Urlauber steht glücklich auf einer alten Eisenbahn.



Eine Urlauberin hat Freude daran einen Esel zu streicheln.



Urlauber fühlt einem Dinosaurier auf den Zahn.



Eine Urlauberin sagt der Ostsee hallo.



Ein reisender Künstler entdeckt neue Kunstwerke.



Beim Zusammensitzen gibt es viel zu lachen.



Ein Gruppenfoto beim Waldbesuch.



Freude beim gemeinsamen Feierabend-Bier



Eine Urlauberin hat viel Spaß auf einem Ausflug.



Eine Urlauberin bemerkt, was für ein wunderbarer Mensch sie ist.



Urlauberin hat viel Freude an einer Rundfahrt.



Glücklicher Urlauber am Mittelmeer.



Eine sehr zufriedene Urlauberin.



Eine Urlauberin trinkt gemütlich ihren Kaffee.



Eine glückliche Urlauberin zeigt uns gutes Essen.



Auf jeder Reise ist gegenseitige Unterstützung sehr wichtig.



Zwei Mitreisende sitzen gemütlich im Strandkorb.



Eine Urlauberin genießt die Sonne auf einer Liege.



Zwei Urlauber fahren mit sehr viel Freude zusammen Kettcar.



Ein Urlauber genießt einen sonnigen Tag am Hafen.



Urlauber grüßt von Fehmarn.



Eine Assistentin und eine Urlauberin haben Spaß beim gemeinsamen Puzzeln.



Urlauber und Assistenz gemeinsam auf dem Reiterhof.



Ein ruhiger Moment auf dem Reiterhof.



Urlauber und Assistenz verschaffen am Meer.



Ein gemeinsamer Abend am Lagerfeuer.



Reisegruppe genießt die Aussicht.



Auf einer Reise halten wir immer zusammen.

Allgemeines

Abenteuer Kanada 2025

Im Juli 2025 war es endlich soweit.

Das Abenteuer Kanada hat nach langem Warten endlich stattgefunden.

Zwei Wochen Kanada, eine Reise voller Eindrücke, Begegnungen und Momenten, die bleiben.

Wir waren in Vancouver und auf Vancouver Island.

Wir waren viel unterwegs:

- mit dem Flugzeug,
- mit dem Skytrain,
- auf der Fähre,
- mit den Mietwagen
- und oft zu Fuß.

Immer gemeinsam und als Team.



In Vancouver wohnten wir in einem großen Ferienhaus.

Mit Pool, Billard und Karaoke konnten wir nach dem Trubel der Großstadt entspannen.

Wir haben viel gelacht und die Zeit gemeinsam genossen.

Die zweite Woche verbrachten wir in Nanaimo auf Vancouver Island.

Das Haus war in einer ruhigen Gegend und wir konnten auf das Meer schauen.

Morgens kam manchmal ein Reh in den Garten.

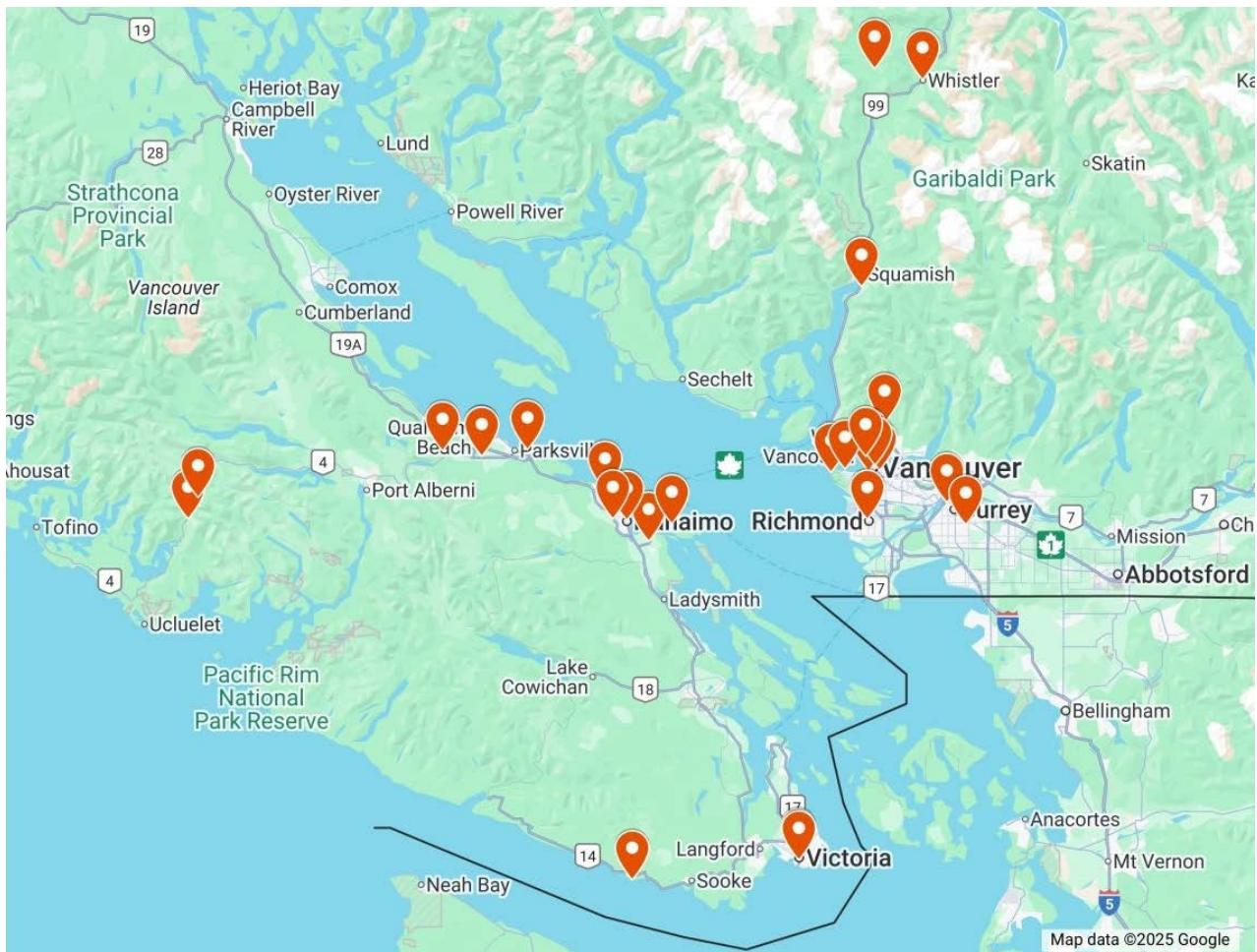
So erlebten wir zwei sehr unterschiedliche Seiten.

Erst die lebendige Stadt, dann die Ruhe der Natur.

Beides zusammen machte die Reise besonders.



Hier waren wir unterwegs:



Map data ©2025 Google

Das sind die Erfahrungen der Reisenden:

Kian:

„Mir hat in Kanada die Wal-Tour am meisten Spaß gemacht.“

Für mich gab es nichts, was mir nicht gefallen hat, in Kanada.

Für mich hat die Reise nach Kanada besonders gemacht, dass ich das erste Mal in einer Großstadt, in Vancouver, war und das wir in Whistler waren.

Ich erinnere mich gerne an den Moment als wir mit dem Bus von den Öffentlichen gefahren sind.

Es war sehr schön in den Ferienhäusern zu wohnen.

Es war so entspannt mit den Autos unterwegs zu sein.

Ich konnte bei den Ausflügen und beim Kochen mitentscheiden.

Die Stimmung in der Gruppe war super.

Ich habe mich von Isabella, Noemi, Mariam und Samira gut unterstützt gefühlt.

Es gab keine schwierigen Situationen.“



Nadine:

„Spaß gemacht haben vor allem die Ausflüge.

Eindrucksvoll war die große Stadt Vancouver und auch Vancouver Island.

Besonders gerne erinnere ich mich an die Begegnung mit den Tieren: Wale und Robben, Seeadler und Vögel.

Die Ferienhäuser haben mir gut gefallen.

Mit den Autos unterwegs zu sein war auch schön.

Die Ausflüge waren schön, das Essen meistens gut, und ich habe mitentschieden.

Die Stimmung in der Gruppe empfand ich als angenehm.

Die Betreuung war sehr gut und hilfreich.

Schwierige Situationen gab es nicht wirklich.

Insgesamt hat mir die Reise außerordentlich gut gefallen.

An dieser Stelle bedanke ich mich besonders für die gute Betreuung.

Es wäre schön, wenn es bald wieder so eine schöne, weite Reise gäbe! Vielen Dank!“



Luka-Marko:

„Die Isabella, Samira, Mariam und Noemi haben mir sehr geholfen.
Die Reise hat mir sehr gut gefallen.
Ich war noch mit einkaufen, das hat sehr viel Spaß gemacht in Vancouver.
In Kanada hat mir am meisten gefallen, dass wir die Wasserfälle gesehen haben und die
Stadt Vancouver hat auch mir gefallen.
Ich habe beim Kochen und Tischdecken geholfen.
Mir hat alles gefallen.
Ich habe mich mit allen gut verstanden.“



Pascal:

„Mir hat alles gut gefallen.

Die Isabella, Noemi, Samira und Mariam waren sehr nett gewesen.

Im Auto fahren war gut, wegen der Schlager-Musik.

Wir haben tolle Ausflüge gemacht.

Die Ferienhäuser waren sehr schön.

Zum Kochen perfekt.“



Maik:

„Mir haben am besten die Wanderungen, das Schwimmen im See, Fluss, das Feuerwerk mit Mariam und Samira und die Zeit in der Gruppe gefallen.

Die Ferienhäuser fand ich ganz schön.

Das Reh auf der Wiese war schön.

Die Auto-Fahrten waren schon etwas anstrengend.

Aber die Aussicht war sehr schön.

Ich fand die Unterstützung von Isabella, Noemi, Mariam und Samira sehr gut.

Die Betreuerinnen waren nett.

Wie zum Beispiel, wenn ich mir etwas kaufen möchte und Hilfe beim Übersetzen brauche.

Die Bootsfahrt zu den Walen hat mir am besten gefallen.“



Jan:

„Es war ein super toller Urlaub.
Es hat Riesenspaß gemacht mit euch Urlaub zu machen.
Ich bin beim nächsten Urlaub nächstes Jahr auf jeden Fall wieder mit dabei.
Ich fand das erste Haus schön und auch das zweite Haus.
Ich fand beide Häuser richtig schön.
Isabella und alle waren richtig super.
Ihr habt jeden Wunsch erfüllt und ich fand richtig super, wie ihr das organisiert habt mit den Autos und mit den Häusern und mit den Ausflügen.
Ich fand ihr habt das super toll gemacht, die Arbeit.
Ihr habt jeden Wunsch, den wir hatten, erfüllt.
Und ich fand richtig super, was ihr organisiert habt.“



Eine ganz besondere Reise

Die Reise nach Kanada war für alle etwas Einzigartiges.

Die weite Entfernung und die beeindruckende Natur machten sie besonders.

Auch die Ausflüge, Abenteuer und Begegnungen bleiben unvergesslich.

Jeder konnte mitentscheiden, mitgestalten und aktiv dabei sein.

Gemeinsame Erlebnisse, Lachen und Zusammenhalt machten die Zeit besonders wertvoll.

Diese Reise war mehr als ein Urlaub.

Sie war ein echtes Abenteuer, das lange in Erinnerung bleibt.

Allgemeines

Reise-Wünsche für die Zukunft

Wunsch-Reise 2027

Die Reise nach Kanada 2025 war ein einzigartiges Erlebnis.
Deshalb soll es 2027 wieder eine große Reise geben.

Es steht noch nicht fest, wohin es geht.
Wir wollen das gemeinsam überlegen.
Vielleicht ans Meer, in die Berge oder in eine große Stadt.
Hauptsache, wir erleben etwas Schönes zusammen.

Du hast Interesse?
Du kannst dich schon jetzt unverbindlich anmelden.
Das heißt: Du musst dich noch nicht fest entscheiden.
So können wir sehen, wer Interesse hat und welche Ideen es gibt.

Du kannst uns sagen:

- Wohin willst du gerne reisen?
- Was ist dir bei einer großen Reise wichtig?
- Willst du bei der Planung mithelfen?

Sobald es mehr Informationen gibt, melden wir uns bei dir.

Auch für unsere anderen Reisen suchen wir neue Ideen.

Wir wollen wissen:

- Welche Orte möchtest du gern sehen?
- Welche Themen für Reisen findest du gut?
- Wie verbringst du deinen Urlaub am liebsten?

Schreib uns zum Beispiel:

- „Ich mag Reisen in die Natur.“
- „Ich möchte mal nach Frankreich.“
- „Ich interessiere mich für Musik oder Städte.“
- „Ich kann ein bestimmtes Ferienhaus empfehlen.“

Wir freuen uns über jede Idee.

So erreichen uns deine Wünsche:

- Über das [Anmelde-Formular](#).
- Du schreibst eine E-Mail (reisen@lebenshilfe-ffm.de).
- Du rufst im Büro an (069 174 892 828).
- Du sprichst mit uns persönlich.

Unsere Reisen 2026

Das bedeuten die Symbole



Urlaubsort: Hier geht die Reise hin.



Reisezeit: An diesem Datum ist die Reise.



Busfahrt: Wir fahren mit dem Bus.



Zugfahrt: Wir fahren mit dem Zug.



Flugreise: Wir fliegen mit dem Flugzeug.



Fahrtzeit: So lange dauert die Fahrt.



Zimmer: Diese Zimmer gibt es in der Unterkunft.



Gruppengröße: So viele Menschen sind insgesamt dabei.



Verpflegung: So essen wir auf der Reise. Wir kochen selbst oder es wird für uns gekocht.



Rollstuhlfahrer*innen:



Die Reise ist für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.



Die Reise ist für Rollstuhlfahrer*innen teilweise geeignet.



Die Reise ist für Rollstuhlfahrer*innen nicht geeignet.



Hilfsmittel: Diese Hilfsmittel gibt es in der Unterkunft.



Nachtwache: Bei der Reise gibt es eine Nachtwache.



Reise-Leitung: Diese Person leitet die Reise. Sie hat viel Verantwortung. Die Reise-Leitung sorgt dafür, dass während der Reise alles gut läuft.



Einfach gemeinsam: Diese Reise ist für Menschen, die viel Unterstützung brauchen. Zum Beispiel bei der Pflege. Es fährt eine extra Reise-Leitung mit. Die Reise-Leitung übernimmt keine Assistenz. Sie unterstützt die ganze Gruppe.

Hinweis für Menschen mit Rollstuhl:

Unser Bus hat keine Rampe.

Das heißt: Du kannst während der Fahrt nicht im Rollstuhl sitzen bleiben.

Wir können nur Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen mitnehmen,
die sich im Bus selbst umsetzen können
oder mit Hilfe umsetzen lassen können.

Unsere Reisen 2026

Reisen 2026 auf einen Blick



Reise-Zeit	Reise-Name und Ziel		
07.04. bis 11.04.2026	01 Frühling im Westerwald Hotel Haus Sonnenhöhe		
29.04. bis 03.05.2026	02 Wandern in Ostdeutschland Alte Schule Gohlis Dresden		
31.05. bis 07.06.2026	03 Auszeit auf dem Haasehof Haasehof		
11.06. bis 14.06.2026	04 About Pop Festival Hotel Garni am Olgaeck		
19.06. bis 25.06.2026	05 Gemeinsam unterwegs im Weser-Land Haus am Paschberg		
03.07. bis 12.07.2026	06 Entspannung an der Nordsee Ferienhof Carlsen		
23.07. bis 27.07.2026	07 Urlaub mit Hund Gruppenheim in ehemaliger Schule und Pfarrhaus		

04.08. bis 08.08.2026

08 Gemeinsam auf dem Bauernhof
Ferienhaus Ritz



12.08. bis 16.08.2026

09 Städte-Reise Wien
Kolpinghaus Wien-Zentral



31.08. bis 11.09.2026

10 Sommer am Gardasee
Villa Dora



September/ Oktober 2026 **11 Flugreise nach Mallorca**



05.10. bis 10.10.2026

12 Herbst-Zeit im Taubertal
Irma-Volkert-Haus



19.10. bis 25.10.2026

13 Burgen und Schlösser in Nord-Hessen
Landhaus Rinnetal



06.12. bis 13.12.2026

14 Winter im Allgäu
Zollhaus LH Böblingen



Unsere Reisen 2026

01 Frühling im Westerwald

Im April fahren wir in den Westerwald.

Wir übernachten im Hotel Haus Sonnenhöhe.

Das Hotel ist für alle geeignet, auch für Menschen mit hohem Pflegebedarf.

Es gibt eine Terrasse, einen Garten und einen Spielplatz.

Besonders toll ist die Schaukel für Menschen im Rollstuhl.

Wir machen Ausflüge in die Umgebung und haben gemeinsam viel Spaß.

Abends grillen wir, benutzen die Kegelbahn

oder verbringen Zeit im Gruppenraum mit Spielen oder Basteln.



Hotel Haus Sonnenhöhe
Lindenstraße 2
56459 Pottum



07.04. bis 11.04.2026 (5 Tage)



Wir fahren mit den Bussen.



Die Fahrt dauert etwa 1,5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Es wird für uns gekocht.





- Pflege-Betten
- Lifter
- Dusch-Stuhl
- Hub-Badewanne



Sarah Vogler

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.150 €	545 €	1.605 €
Preis 2	1.550 €	545 €	1.005 €
Preis 3	1.350 €	545 €	805 €
Preis 4	1.070 €	545 €	525 €
Zusatzleistungen:	Einzelzimmer (plus 100 €)		

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

02 Wandern in Ostdeutschland

Die Reise geht in den Osten von Deutschland.

Wir übernachten in Dresden in einem Gästehaus, das früher eine Schule war.

Wir machen viele kleine Wanderungen durch die Natur und die Umgebung.

Dabei entdecken wir schöne Landschaften und auch kleine Städte.

Auch mit einem Rollstuhl kannst du dabei sein.

Die Wander-Wege sind barrierefrei.

In Dresden können wir die Altstadt erkunden.

Wir sehen interessante Museen und Gebäude.

Lass uns eine spannende Reise mit viel Bewegung in der Natur haben!



Alte Schule Gohlis Dresden
Cossebauder Str. 4
01156 Dresden



29.04. bis 03.05.2026 (6 Tage)



Wir fahren mit den Bussen.



Die Fahrt dauert etwa 4,5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer
- 4-Bett-Zimmer
- 5-Bett-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Es wird für uns gekocht.





- Pflege-Betten
- Dusch-Stuhl



Miriam Chouder

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.225 €	640 €	1.585 €
Preis 2	1.430 €	640 €	790 €
Preis 3	1.115 €	640 €	475 €
Preis 4	780 €	640 €	140 €

Zusatzleistungen: Einzelzimmer (plus 100 €)

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

03 Auszeit auf dem Haasehof

Wir fahren mit den Bussen in den Norden von Deutschland.

Wir wohnen im Ferienhaus Haasehof in Sittensen.

Das liegt zwischen Bremen und Hamburg.

In der Nähe ist der Naturpark Lüneburger Heide.

Wir entdecken den Park bei Spaziergängen.

Dabei können wir die Natur genießen und Tiere beobachten.

Auf dem Hof gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu sein.

Abends können wir zusammen kochen, basteln oder Spiele spielen.

Es wird eine abwechslungsreiche Reise mit viel frischer Luft, Natur und Spaß.



Haasehof
Lindenstraße 5
27419 Sittensen



31.05. bis 07.06.2026 (8 Tage)



Wir fahren mit den Bussen.



Die Fahrt dauert etwa 5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Wir kochen selbst.



- Pflege-Betten (Können gebucht werden.)
- Dusch-Stuhl
- Lifter



- Toiletten-Stuhl



Wird noch bekannt gegeben.

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	3.420 €	955 €	2.465 €
Preis 2	2.185 €	955 €	1.230 €
Preis 3	1.690 €	955 €	735 €
Preis 4	1.155 €	955 €	200 €

Zusatzleistungen: Einzelzimmer (plus 100 €)

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

04 About Pop Festival

Wir fahren mit dem Zug nach Stuttgart.

Dort wohnen wir im Hotel Garni am Olgaeck.

Das Hotel ist direkt in der Innenstadt.

Wir besuchen das About Pop Festival.

Wir sehen Konzerte, erleben Partys, besuchen Vorträge und Info-Stände.

Wir können auch an Kursen teilnehmen und Neues lernen.

Das Festival ist barrierefrei.

Nicht nur für Menschen im Rollstuhl.

Das Festival ist am Samstag an verschiedenen Orten in Stuttgart.

So können wir uns auch die Stadt angucken.

Dabei kommen Pausen zur Erholung nicht zu kurz.

Hier findest du Infos zum Festival: www.aboutpop.de



Hotel Garni am Olgaeck
Olgastraße 39
70182 Stuttgart



11.06. bis 14.06.2026 (4 Tage)



Wir fahren mit dem Zug.



Die Fahrt dauert etwa 2 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



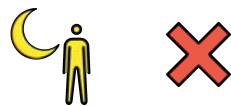
12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Es wird für uns gekocht.



Es gibt kein rollstuhl-gerechtes Bad.



Talitha Mischer

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	1.905 €	575 €	1.330 €
Preis 2	1.240 €	575 €	665 €
Preis 3	975 €	575 €	400 €
Preis 4	705 €	575 €	130 €

Zusatzleistungen: Einzelzimmer (plus 100 €)

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

05 Gemeinsam unterwegs im Weser-Land

Wir fahren ins Weser-Land.

Das ist eine Gegend in Nord-Deutschland.

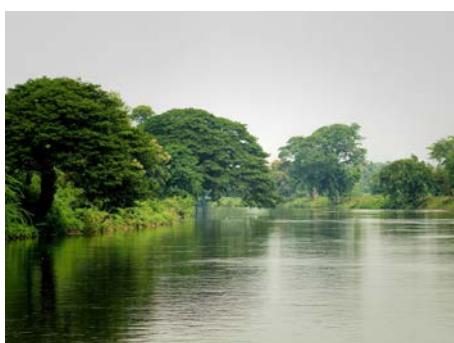
Dort übernachten wir im Haus am Paschberg.

Das Haus ist für alle geeignet, auch für Menschen mit hohem Pflegebedarf.

Wir machen Spaziergänge an der Weser und kleine Ausflüge in die Umgebung.

Wir entdecken Städte und Dörfer entlang des Flusses.

Abends können wir zusammen essen, Spiele spielen oder gemütlich zusammensitzen.



Haus am Paschberg
Paschberg 7
27628 Wulsdüttel



19.06.2026 bis 25.06.2026 (7 Tage)



Wir fahren mit dem Bus.



Die Fahrt dauert etwa 5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 4-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive Assistenz)



Es wird für uns gekocht.





- Pflege-Betten
- Pflege-Liege
- Dusch-Stuhl
- Lifter



Wird noch bekannt gegeben.

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.805 €	675 €	2.130 €
Preis 2	2.010 €	675 €	1.335 €
Preis 3	1.745 €	675 €	1.070 €
Preis 4	1.355 €	675 €	680 €
Zusatzleistungen:	Einzelzimmer (plus 100 €)		

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

06 Entspannung an der Nordsee

Wir fahren an die Nordsee.

Dort übernachten wir auf dem Ferienhof Carlsen.

Auf dem Hof gibt es Pferde, Schafe, Hasen, Lamas und viele andere Tiere.

Wir können einen Ausflug zum Meer machen.

Dort können wir am Strand spazieren oder baden gehen.

Abends machen wir ein Lagerfeuer und erzählen uns Geschichten.



Ferienhof Carlsen
Dorfstraße 60
25917 Enge-Sande



03.07. bis 12.07.2026 (10 Tage)



Wir fahren mit dem Bus.



Die Fahrt dauert etwa 7 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer
- 4-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Wir kochen selbst.



- Pflege-Betten
- Dusch-Rollstuhl
- Lifter





Wird noch bekannt gegeben.

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	4.380 €	1.245 €	3.135 €
Preis 2	2.810 €	1.245 €	1.565 €
Preis 3	2.180 €	1.245 €	935 €
Preis 4	1.510 €	1.245 €	265 €
Zusatzleistungen:	Einzelzimmer (plus 100 €)		

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

07 Urlaub mit Hund

Wir fahren an den Edersee.

Dort gibt es viele Wälder zu entdecken.

Wir wohnen in einem schönen alten Ferienhaus.

Mit dabei sind Noemi und ihr Hund Noura.

Wir gehen mit ihnen spazieren und lernen sie besser kennen.

Noemi und Noura geben zusammen Kurse.

Wir können auf der Reise viel voneinander lernen.

Zum Beispiel:

Wie funktioniert die Hunde-Sprache?

Oder: Was brauchen Hunde, damit es ihnen gut geht?

Dabei entdecken wir die Natur und erleben Abenteuer zusammen.



Gruppenheim in ehemaliger
Schule und Pfarrhaus
Naumburger Straße 30
34513 Netze-Waldeck



23.07. bis 27.07.2026 (5 Tage)



Wir fahren mit dem Bus.



Die Fahrt dauert etwa 2 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer

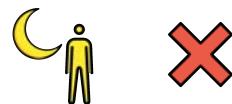


12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Wir kochen selbst.





Isabella Wolfring

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.115 €	585 €	1.530 €
Preis 2	1.350 €	585 €	765 €
Preis 3	1.040 €	585 €	455 €
Preis 4	705 €	585 €	120 €

Zusatzleistungen: Einzelzimmer (plus 100 €)

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

08 Gemeinsam auf dem Bauernhof

Wir fahren in die Rhön.

Dort wohnen wir im Ferienhaus Ritz.

Das Haus ist für alle geeignet, auch für Menschen im Rollstuhl.

Das Ferienhaus gehört zu einem Bauernhof.

Auf dem Hof leben Kühe, Ziegen, Schweine, Hasen und Katzen.

Wir können beim Füttern der Tiere helfen.

Oder Bauer Siegfried auf dem Traktor begleiten.

Wir können Lagerfeuer machen, Stockbrot backen oder Feuertopf essen.

Auf der Hollywood-Schaukel können wir die Ruhe genießen.



Ferienhaus Ritz
Wiesenfelder Str. 19
36169 Rasdorf



04.08. bis 08.08.2026 (5 Tage)



Wir fahren mit dem Bus.



Die Fahrt dauert etwa 2 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Wir kochen selbst.





- Pflege-Bett
- Dusch-Stuhl
- Dusch-Rollstuhl
- Lifter



Sarah Vogler

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.230 €	600 €	1.630 €
Preis 2	1.605 €	600 €	1.005 €
Preis 3	1.395 €	600 €	795 €
Preis 4	1.070 €	600 €	470 €
Zusatzleistungen:	Einzelzimmer (plus 100 €)		

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

09 Städte-Reise Wien

Im August fahren wir mit dem Zug nach Wien.

Wir übernachten in einem barrierefreien Hotel mitten in der Stadt.

Wien ist eine große Stadt und hat vieles zu bieten.

Wir können uns die Stadt anschauen und berühmte Sehenswürdigkeiten besuchen.

Zum Beispiel den Stephans-Dom, das Schloss Schönbrunn oder den Prater mit seinem Riesenrad.

Wir können durch die Stadt bummeln oder in Cafés eine Pause machen.

Wien ist bekannt für seine vielen Cafés und Sacher-Torte.

Wir können auch mit einer Pferde-Kutsche durch die Stadt fahren.



Kolpinghaus Wien-Zentral
Gumpendorfer Straße 39
1060 Wien



12.08. bis 16.08.2026 (5 Tage)



Wir fahren mit dem Zug.



Die Fahrt dauert etwa 7 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Es wird für uns gekocht.



- Pflege-Betten (Können gegen Geld gebucht werden.)
- Lifter (Kann gegen Geld gebucht werden.)



Isabella Wolfring

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.495 €	715 €	1.780 €
Preis 2	1.605 €	715 €	890 €
Preis 3	1.255 €	715 €	540 €
Preis 4	920 €	715 €	205 €

Zusatzleistungen: Einzelzimmer (plus 100 €)

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

10 Sommer am Gardasee

Im Sommer fahren wir nach Italien.

Wir übernachten in einem Hotel direkt am Gardasee.

Dort können wir das warme Wasser und die Landschaft genießen.

Es gibt viele Berge und leckeres italienisches Essen.

Mit einem Eis können wir uns die alten Gebäude anschauen.

Abends beobachten wir gemeinsam schöne Sonnen-Untergänge.

Wir können an einen Strand gehen oder eine Stadt angucken.

In der Nähe sind zum Beispiel die Städte Venedig und Verona.

Oder wir fahren in den Freizeitpark Gardaland.

Wolltest du schon immer echte italienische Pizza probieren?

Dann ist diese Reise genau das Richtige für dich!



Villa Dora

Via Guglielmo Marconi 12
37016 Garda VR



31.08. bis 11.09.2026 (12 Tage)



Wir fahren mit den Bussen.



Die Fahrt dauert etwa 8,5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Es wird für uns gekocht.





Mariam Doost

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	-	-	-
Preis 2	3.380 €	1.410 €	1.970 €
Preis 3	2.590 €	1.410 €	1.180 €
Preis 4	-	-	-
Zusatzleistungen:	Einzelzimmer (plus 100 €)		

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

11 Flugreise nach Mallorca

Im Herbst fliegen wir nach Mallorca.

Wir können am Strand spazieren gehen oder im Wasser baden.

Wir können kleine Städte und Dörfer besuchen.

Oder die Landschaft bei Wanderungen genießen.

Es wird eine entspannte Reise voller Sonne, Meer und gemeinsamer Erlebnisse.



Mallorca – Genaueres wird noch bekannt gegeben



September/ Oktober 2026



Wir fliegen mit dem Flugzeug.



Der Flug dauert etwa 2,5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive Assistenz)



Wird noch bekannt gegeben.



Noemi Sieh

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	-	-	-
Preis 2	4.110 €	1.825 €	2.285 €
Preis 3	3.205 €	1.825 €	1.380 €
Preis 4	-	-	-
Zusatzleistungen:	Einzelzimmer (plus 100 €)		

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

12 Herbst-Zeit im Taubertal

Im Oktober fahren wir ins Taubertal.

Dort übernachten wir im Irma-Volkert-Haus.

Das Haus ist für alle geeignet, auch für Menschen im Rollstuhl.

Wir machen Ausflüge in die Umgebung.

Wir genießen die herbstliche Landschaft und besuchen kleine Städte.

Im Haus können wir kleine Aktivitäten machen.

Zum Beispiel Basteln oder Musik machen.

Abends essen wir zusammen und lassen den Tag gemütlich ausklingen.



Irma-Volkert-Haus

Kaiserstraße 42

97922 Lauda-Königshofen



05.10. bis 10.10.2026 (6 Tage)



Wir fahren mit den Bussen.



Der Flug dauert etwa 1,5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive Assistenz)



Wir kochen selbst.



- Pflege-Bett
- Dusch-Rollstuhl





Sarah Vogler

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.400 €	590 €	1.810 €
Preis 2	1.710 €	590 €	1.120 €
Preis 3	1.485 €	590 €	895 €
Preis 4	1.125 €	590 €	535 €
Zusatzleistungen:	Einzelzimmer (plus 100 €)		

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

13 Burgen und Schlösser in Nord-Hessen

Im Oktober fahren wir nach Nord-Hessen.

Dort übernachten wir im Landhaus Rinnetal.

Wir wohnen in einem Haus, in dem wir selbst Einkaufen und Kochen.

In der Umgebung entdecken wir Burgen und Schlösser.

Wir spazieren durch kleine Städte und Dörfer und schauen uns alte Gebäude an.

Wir können viel unterwegs sein, die Natur genießen und vielleicht Tiere beobachten.

Im Haus verbringen wir Zeit zusammen und erholen uns vom Tag.

Abends essen wir gemeinsam und lassen den Tag ausklingen.

Wir erleben die Geschichte der Region und genießen die gemeinsame Zeit.



Landhaus Rinnetal
Wanderweg 14
34576 Homberg (Efze)



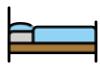
19.10. bis 25.10.2026 (7 Tage)



Wir fahren mit den Bussen.



Die Fahrt dauert etwa 1,5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Wir kochen selbst.



- Pflege-Betten (Können gebucht werden.)
- Dusch-Stuhl
- Dusch-Rollstuhl



Wird noch bekannt gegeben.

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	2.795 €	735 €	2.060 €
Preis 2	1.765 €	735 €	1.030 €
Preis 3	1.345 €	735 €	610 €
Preis 4	875 €	735 €	140 €

Zusatzleistungen: Einzelzimmer (plus 100 €)

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

Unsere Reisen 2026

14 Winter im Allgäu

Im Dezember fahren wir ins Allgäu.

Dort übernachten wir in einem Ferienhaus.

Das Haus ist für alle geeignet, auch für Menschen mit hohem Pflegebedarf.

Wir können die winterliche Landschaft genießen und spazieren gehen.

Vielleicht liegt Schnee.

Dann können wir im Schnee spazieren gehen oder Schlitten fahren.

Wir schauen uns kleine Orte an, genießen die Winter-Stimmung und die schöne Natur.

Wir können auch einen Weihnachts-Markt besuchen.

Wir machen einen gemütlichen Winter-Urlaub.



Zollhaus LH Böblingen
Neuhaus 55
88175 Scheidegg



06.12. bis 13.12.2026 (8 Tage)



Wir fahren mit den Bussen.



Die Fahrt dauert etwa 4,5 Stunden.



- 2-Bett-Zimmer
- 3-Bett-Zimmer
- 4-Bett-Zimmer
- Einzel-Zimmer



12 Personen (inklusive
Assistenzen)



Wir kochen selbst.





- Pflege-Betten
- Pflege-Liege
- Dusch-Rollstuhl
- Lifter



Miriam Chouder

So viel kostet die Reise:

	Gesamt-Preis	Grund-Preis	Assistenz-Kosten
Preis 1	3.305 €	835 €	2.470 €
Preis 2	2.265 €	835 €	1.430 €
Preis 3	1.920 €	835 €	1.085 €
Preis 4	1.385 €	835 €	550 €

Zusatzleistungen: Einzelzimmer (plus 100 €)

Erklärungen zu den Preisen und zu möglichen Zuschüssen findest du im Kapitel Kosten, Zahlungen und Zuschüsse.

So kannst du dabei sein

Anmeldung

Du suchst dir aus, wohin du reisen möchtest.
Du füllst das Anmelde-Formular aus.
Am besten trägst du mehrere Wünsche ein.
Die Lebenshilfe versucht deinen ersten Wunsch zu erfüllen.
Es melden sich aber sehr viele Leute an.
Es kann nicht immer jeder Wunsch erfüllt werden.

Wir sammeln erst alle Anmeldungen.
Danach setzen wir die Gruppen zusammen.
Du bekommst ab dem **01. März 2026** eine Rückmeldung.

Anmelde-Schluss: 31.01.2026

Bis dahin solltest du dich anmelden.
Du kannst dich auch danach noch anmelden.
Manche Reisen sind nicht sofort voll.
Es werden manchmal Plätze frei.
Oder wir setzen dich auf die Warteliste.

Hier kannst du das Anmeldeformular herunterladen

↓ [**Anmelde-Formular 2026.pdf \(203,0 KiB\)**](#)

Bitte fülle alles sorgfältig und in Druckbuchstaben aus.
Dann schickst du es uns per E-Mail oder Post.

E-Mail: reisen@lebenshilfe-ffm.de

Post: Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH
Freizeit und Reisen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2
60487 Frankfurt am Main

So kannst du dabei sein

Nach der Anmeldung

Neue Urlauber und Urlauberinnen

Wenn du zum ersten Mal bei unseren Reisen mitfahren willst,
dann wollen wir dich vorher kennenlernen.

Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Du kannst zur Lebenshilfe kommen.
- Wir können telefonieren.
- Wir können einen Video-Anruf über Zoom machen.

Wir melden uns dafür bei dir.

Du bekommst eine Zusage:

In der Zusage steht, bei welcher Reise oder welchen Reisen du dabei bist.

Es steht auch dabei, wie viel du bezahlen musst.

Das ist noch keine Rechnung.

Die Rechnung kommt einige Zeit später von unserer Buchhaltung.

Die Rechnung ist deine Teilnahme-Bestätigung.

Das ist ein Vertrag.

Wenn man einen Vertrag hat, muss man sich an Regeln halten.

Die Regeln werden auf den nächsten Seiten erklärt.

Informationen zur Reise

Vor der Reise bekommst du einen Info-Brief.

Darin steht alles, was du über die Reise wissen musst.

Im Info-Brief steht der Termin für das Vor-Treffen.

Das Treffen ist meistens 2 bis 3 Wochen vor der Reise.

Bei diesem Treffen lernst du die anderen Teilnehmenden kennen.

Du lernst auch die Reise-Leitung und die Assistenzen kennen.

Du kannst alle Fragen zur Reise stellen.

Nach dem Treffen bist du gut vorbereitet für die Reise

Du bekommst eine Absage:

Alle Reisen sind bereits ausgebucht.

Du kannst dich im nächsten Jahr wieder anmelden.

Bei manchen Reisen gibt es eine Warteliste.

Das heißt: Du kannst mitfahren, wenn jemand anderes absagt.

Wir sagen dir dann Bescheid.

So kannst du dabei sein

Assistenz und Pflege

Auf jeder Reise gibt es Reise-Assistenzen.

Sie helfen dir, wenn du Unterstützung brauchst.

Wie viele Assistenzen dabei sind ist unterschiedlich.

Das richtet sich nach dem Assistenz-Bedarf der Reisenden.

Bei jeder Reise gibt es eine Reise-Leitung.

Sie sorgt dafür, dass alles vor Ort gut läuft,
organisiert den Ablauf und verwaltet das Geld.

Die Reise-Leitung trägt dabei viel Verantwortung.

Sie trifft wichtige Entscheidungen und stimmt sich mit der Leitung von Freizeit und Reisen ab.

Sie übernimmt auch die Assistenz von Teilnehmenden.

Bei den „Einfach gemeinsam“ Reisen übernimmt die Reise-Leitung keine Assistenz.

Sie unterstützt die ganze Gruppe und hilft z.B. bei der Pflege.

Zusätzlich gibt es bei den „Einfach gemeinsam“-Reisen eine Nacht-Wache.

Sie ist nur nachts zuständig und hilft, wenn du etwas brauchst.

Wenn du eine intensive Betreuung brauchst,
kannst du deine Assistenz vorher kennenlernen.

Die meisten Reise-Assistenzen arbeiten ehrenamtlich.

Sie begleiten die Reisen neben ihrer Arbeit oder dem Studium.

Manche Assistenzen sind Fachkräfte und bringen viel Erfahrung mit.

Andere sind neu dabei und sammeln auf den Reisen praktische Erfahrungen.

Alle erhalten Schulungen und werden von erfahrenen Fachkräften begleitet.

Bei vielen Reisen sind Assistenzen dabei, die schon seit vielen Jahren dabei sind.

Alle Assistenzen erhalten Schulungen und werden von erfahrenen Fachkräften begleitet.

So sorgt das Team dafür, dass die Reisen reibungslos verlaufen:

Erfahrene und neue Assistenzen arbeiten zusammen, um alle gut zu unterstützen.

Hilfsmittel

Du kannst auch mitfahren, wenn du Hilfsmittel brauchst.

In manchen Unterkünften gibt es zum Beispiel Pflege-Betten oder Lifter.

Es gibt auch Unterkünfte ohne Hilfsmittel.

Manchmal kannst du Hilfsmittel bei einem Sanitätsdienst am Urlaubs-Ort mieten.

Dafür musst du bezahlen.

Du kannst bei der Krankenkasse nachfragen, ob sie dafür bezahlen.

Medikamente

Die Reise-Assistenz kann prüfen, ob du deine Medikamente nimmst.

Sie kann dir auch deine Medikamente geben.

Dafür brauchst du einen Zettel von deinem Arzt.

Dieser Zettel heißt ärztliches Attest.

Darauf muss stehen:

- Welche Medikamente musst du nehmen.
- Wann musst du die Medikamente nehmen.

Ohne das ärztliche Attest darf dir die Reise-Assistenz keine Medikamente geben.

Pflegedienst

Die Reise-Assistenz kann keine dauerhafte medizinische oder Pflege-Betreuung anbieten.

Du musst einen Pflege-Dienst am Urlaubsort buchen, wenn du zum Beispiel:

- Spritzen bekommen musst,
- eine Wunde hast, die versorgt werden muss,
- in der Nacht gepflegt werden musst,
- einen künstlichen Darm-Ausgang hast.

Du brauchst einen Pflegedienst, um mitzufahren?

Wir können bei der Organisation helfen.

So kannst du dabei sein

Betreuungs-Hinweise

Wir wollen dir die beste Unterstützung auf der Reise bieten.
Dafür müssen wir wissen:

- Welche Assistenz und Unterstützung brauchst du?
- Hast du gesundheitliche Einschränkungen?
- Was magst du?
- Was magst du nicht?
- Und vieles mehr.

Das alles kannst du in einem Formular ausfüllen.

Das Formular heißt: Betreuungs-Hinweise

Du kannst nur mitfahren, wenn:

- wir das Formular von dir haben,
- du alle Fragen ehrlich beantwortet hast.

Wenn du das erste Mal dabei bist:

Du bekommst das Formular „Betreuungs-Hinweise“ zugeschickt oder du kannst es hier runterladen.

Du musst es ausfüllen und wieder an uns zurückschicken.

So wissen wir, wie wir dich sicher betreuen können.

Wenn du schon mal dabei warst:

Du hast das Formular schon einmal ausgefüllt.

Du musst es nicht noch mal ausfüllen.

Wir wissen schon viel von dir.

Du musst ein anderes, kurzes Formular ausfüllen.

Das Formular heißt "Bestätigung Betreuungs-Hinweise".

Du bestätigst uns:

"Es hat sich nichts geändert."

Du kannst dort aber auch Änderungen eintragen.

Zum Beispiel:

- neue gesundheitliche Situationen,

- Veränderungen beim Essen, Schlaf oder Mobilität,
- Änderungen im Betreuungs-Bedarf.

Hier kannst du die Formulare herunterladen

- [Bestätigung Betreuungs-Hinweise.pdf \(76,1 KiB\)](#)

Unsere Reisen 2026

Einfach gemeinsam

Einfach gemeinsam heißt: alle können dabei sein.

Egal, ob du:

- Tag und Nacht eine enge Betreuung brauchst,
- viel Pflege brauchst,
- Hilfsmittel brauchst,
Ein Hilfsmittel ist zum Beispiel ein Rollstuhl
oder auch ein Pflege-Bett.
- besondere Hilfe beim Essen brauchst,
zum Beispiel wenn du eine Allergie hast
oder wenn du nicht alleine Essen kannst.

Wir arbeiten mit dir und deiner Familie zusammen.

Wir reden viel miteinander.

Es gibt gemeinsame Treffen.

So lernen wir dich besser kennen.

Wir können dir dann besser helfen.

Wir wollen wissen:

- Wo brauchst du Hilfe?
- Was magst du gerne?
- Was magst du nicht?

Unser Ziel ist: Ein schöner Urlaub ohne Sorgen!

Wie kann dir „Einfach gemeinsam“ helfen:

Wir beraten dich oder deine Angehörigen zu den Themen:

- die passende Reise finden,
- Unterstützung und Assistenz bei Reisen,
- den richtigen Reise-Preis finden,
- Abrechnung mit der Pflege-Kasse.

Alle Reisen, bei denen „Einfach gemeinsam“ dabei steht, sind:

- Barrierefrei,
- in einer geeigneten Unterkunft mit Hilfsmitteln,
- haben eine extra Reise-Leitung dabei.

Kosten, Zahlungen und Zuschüsse

Was im Preis drin ist

Bei jeder Reise findest du den **Gesamtpreis**.

Der ist aufgeteilt in den **Grundpreis** und die **Assistenzkosten**.

Die Assistenzkosten nennt man auch „**Behinderungs-Bedingter Mehr-Aufwand**“.

Das sind zusätzliche Kosten, die entstehen, weil du Unterstützung brauchst.

Das sind die zusätzlichen Kosten, die entstehen, weil du Unterstützung brauchst.

Es ist also das Geld, das extra gebraucht wird,

damit du sicher und gut betreut bei der Reise dabei sein kannst.

Das ist im Grund-Preis enthalten:

- **Unterkunft**

Das Geld für das Hotel oder das Ferienhaus.

- **Verpflegung**

Du brauchst kein Geld mitnehmen für Frühstück, Mittag- oder Abendessen.

Auch Geld für Snacks oder Kaffee und Kuchen ist im Preis mit drin.

- **Fahrt-Kosten**

Zum Beispiel Benzin für die Busse oder Bahn-Tickets für die Reise.

Auch Fahrkarten vor Ort sind dabei.

- **Verwaltungs-Kosten**

Das sind die Kosten für die Planung und Organisation der Reise.

Aber auch andere Kosten, die für die Reise anfallen.

- **Eintritts-Pauschale**

Alle Eintritte auf der Reise sind als Pauschale im Preis dabei.

Die Pauschale hilft uns, die Kosten für alle Eintritte zu planen.

So musst du dir keine Sorgen um zusätzliches Geld machen.

- **Foto-Buch**

Die Reise-Leitung macht aus den schönsten Fotos der Reise ein Foto-Buch.

Wir schicken es dir nach der Reise per Post zu.

- **Extra-Kosten**

Zum Beispiel für ein Einzel-Zimmer.

Das ist in den Assistenz-Kosten enthalten:

- **Aufwands-Entschädigung Assistenz**

Die Assistenz bekommt eine Aufwands-Entschädigung.

Das heißt: Die Assistenz arbeitet ehrenamtlich, bekommt aber Geld dafür, dass sie dich unterstützt.

- Verpflegung für die Assistenz
- Fahrt-Kosten für die Assistenz
- Verwaltungs-Kosten für die Assistenz

Das musst du auf der Reise selbst bezahlen:

- Geschenke und Andenken,
- wenn du etwas besonders teures essen oder trinken willst,
- Alkohol oder Zigaretten.

Kosten, Zahlungen und Zuschüsse

Reise-Preise

Es gibt vier verschiedene Reise-Preise.

Das liegt daran, dass alle Menschen verschieden sind.

Sie brauchen unterschiedliche Assistenz und Unterstützung.

Manche brauchen mehr Unterstützung.

Zum Beispiel bei der Pflege oder im Alltag.

Andere kommen gut alleine zurecht.

Oder brauchen nur wenig Unterstützung.

Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse.

Mit den vier Preisen bezahlt jeder für die Assistenz, die er oder sie braucht.

Das macht die Reisen fairer für alle!

Kurz gesagt!

Preis 1: 1 zu 1 Assistenz / Eine Reiseassistenz ist für 1 Urlauber*in da.

Preis 2: 1 zu 2 Assistenz / Eine Reiseassistenz ist für 2 Urlauber*innen da.

Preis 3: 1 zu 3 Assistenz / Eine Reiseassistenz ist für 3 Urlauber*innen da.

Preis 4: Ich bringe meine eigene Assistenz mit und bezahle nur
die Grundkosten von mir und der Assistenz.

Welchen Preis musst du bezahlen?

Unten findest du Beispiele zu den Reise-Preisen.

Du überlegst zuerst, wie viel Unterstützung und du brauchst.

Danach kannst du dort sehen, welcher Preis zu deinem Bedarf passt.

Wenn du schon einmal bei einer Reise dabei warst,
kennen wir dich und können dich einschätzen.

Schreib uns einfach, wie du deinen Bedarf siehst.

Wir beraten dich gerne.

Du kannst auch das Formular „Assistenzbedarf auf Reisen“ ausfüllen.

Schicke es mit der Anmeldung an uns zu.

Wir machen dann eine erste Einschätzung und melden uns bei dir.

Hier „Assistenz-Bedarf auf Reisen“ herunterladen

↓ [Assistenz-Bedarf auf Reisen.pdf \(100,1 KiB\)](#)

Beispiele für die Reise-Preise

Preis 1

Ich brauche umfassende Assistenz bei der Ernährung, Körperpflege oder im alltäglichen Leben.

Ich brauche ein hohes Maß an Zuwendung.

Ich sitze im Rollstuhl und kann mich nicht alleine fortbewegen.

Ich habe z.B. Pflegegrad 4 oder Pflegegrad 5.

Beispiel:

Ich kann nicht sprechen und bin sehr neugierig.

Wenn ich etwas Tolles sehe, renne ich dort sofort hin.

Ich gucke dann nicht, ob ein Auto kommt oder ob mir etwas im Weg steht.

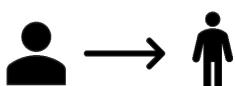
Ich gehe selbst nicht auf Toilette und trage Einlagen.

Ich brauche jemanden, der mich daran erinnert auf Toilette zu gehen und die Einlagen wechselt.

Ich mag nicht so gerne Wasser auf meinem Körper.

Ich brauche jemanden, der mir beim Duschen hilft, damit ich keine Angst habe.

Betreuungsschlüssel 1 zu 1 – das heißt eine Reiseassistenz ist für 1 Urlauber*in da.



Preis 2

Ich habe einen Rollstuhl und brauche Schiebehilfe in und außerhalb der Unterkunft.

Ich brauche Assistenz bei der Körperpflege und/oder der Ernährung.

Ich brauche umfassende Betreuung und Zuwendung.

Ich habe z.B. Pflegegrad 2 oder Pflegegrad 3.

Beispiel:

Ich kann nicht sprechen.

Wenn du dir Zeit nimmst, kann ich dir z.B. mit meinem Tablet sagen was ich möchte.

Ich gestalte meinen Tag gerne so wie ich es will.

Ich brauche eine Assistenz, die mir beim Waschen und bei den Toilettengängen hilft.

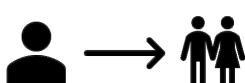
Ich esse sehr gerne, aber habe leider einige Allergien.

Manchmal weiß ich nicht, was ich nicht essen darf, dann muss mir jemand dabei helfen.

Ich gestalte meinen Tag gerne so wie ich es will.

Ich brauche eine Assistenz, die mir beim Waschen und bei den Toilettengängen hilft.

Betreuungsschlüssel 1 zu 2 – das heißt 1 Reiseassistenz ist für 2 Urlauber*innen da.



Preis 3

Ich bin sehr selbstständig und brauche wenig Assistenz bei der Ernährung oder Körperpflege.

Ich brauche regelmäßige, aber wenig Betreuung und Zuwendung.

Ich habe z.B. keinen Pflegegrad oder Pflegegrad 1.

Beispiel:

Ich gucke mir gerne neue Orte an.

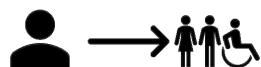
Ich kann mich selbstständig im Haus bewegen.

Ich brauche keine Assistenz beim Waschen oder Essen.

Ich bin manchmal etwas unsicher, wenn ich mit fremden Menschen zusammen bin.

Ich frage dann gerne die Reiseassistentin nach ihrer Meinung.

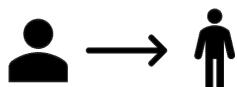
Betreuungsschlüssel 1 zu 3 – das heißt 1 Reiseassistentin ist für 3 Urlauber*innen da.



Preis 4

Ich bringe meine eigene Assistenzkraft mit.

Ich muss nur die Grundkosten für meine Assistenz und mich bezahlen.



Kosten, Zahlungen und Zuschüsse

Rechnungen und Bezahlung

Du bekommst eine Rechnung.

Du musst erst eine Anzahlung bezahlen.

Das ist ein Teil der gesamten Reise-Kosten.

Dafür hast du 4 Wochen Zeit.

Spätestens 4 Wochen vor der Reise musst du den Rest bezahlen.

Wenn du nicht bezahlst:

Du hast keinen Vertrag mehr mit der Lebenshilfe Frankfurt.

Du darfst nicht mit auf die Reise fahren.

Wir können deinen Platz an jemand anderen vergeben.

Abtretungs-Erklärung

Wir können eine Abtretungs-Erklärung machen.

Das ist ein Vertrag.

Damit sagst du deiner Pflege-Kasse:

Die Lebenshilfe soll die Rechnung für die Assistenz-Kosten direkt an die Pflege-Kasse schicken.

So geht's:

- Du unterschreibst die Abtretungs-Erklärung.
- Du nimmst an einer Reise teil.
- Wir schicken die Rechnung direkt zu deiner Pflege-Kasse.
- Du bekommst eine Kopie von der Rechnung.
- Die Pflege-Kasse bezahlt direkt an uns.
- Du musst dich nicht darum kümmern.

Wichtig:

Du musst trotzdem deine Kosten im Blick behalten.

Wenn die Pflege-Kasse sagt:

„Wir können das nicht bezahlen, weil kein Budget mehr da ist.“,
musst du die Rechnung selbst bezahlen.

Kosten, Zahlungen und Zuschüsse

Hilfe bei den Kosten

Es gibt verschiedene Zuschüsse, damit du nicht den vollen Preis bezahlen musst.

Für den Grund-Preis gibt es keine Zuschüsse.

Diese Übersicht zeigt, welche Unterstützung möglich ist:

Pflege-Kasse:

- **Entlastungs-Betrag (§45b SGB XI)**

- Für alle mit Pflegegrad 1 oder höher.
- Du musst keinen Antrag stellen.
- Du musst eine Rechnung einreichen.
- Manche Pflege-Kassen wollen auch eine Teilnahme-Bescheinigung.
- Maximal 131 € pro Monat.
- Den monatlichen Betrag kann man bis zum 30.06. im nächsten Jahr ansparen.

- **Verhinderungs-Pflege (§39 SGB XI)**

- Für alle mit Pflegegrad 2 oder höher, die von einer Privat-Person gepflegt werden.
- Du musst bei der Pflege-Kasse einen Antrag vor der Reise stellen.
- Du musst eine Rechnung und eine Teilnahme-Bescheinigung einreichen.
- Maximal 1.685 € pro Jahr.

- **Entlastungs-Budget**

- Kombination aus Verhinderungs-Pflege und Kurz-Zeit-Pflege.
- Es gilt dasselbe wie bei der Verhinderungs-Pflege.
- Maximal 3.539 € pro Jahr.

Eingliederungs-Hilfe:

- Alle Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf Eingliederungs-Hilfe.
- Du musst vor der Reise einen Antrag bei deinem zuständigen Träger der Eingliederungs-Hilfe stellen. In Hessen ist das der Landes-Wohlfahrts-Verband (LWV).
- Der LWV entscheidet, ob er die Kosten übernimmt und wie viel übernommen wird.
- Wenn der LWV zustimmt, bekommst du einen Leistungs-Bescheid.
- Darin steht, wie viel Geld bezahlt wird.

Teilnahme-Bedingungen

Aufnahme- und Ausschluss-Kriterien

Du kannst nur bei einer Reise mitfahren,
wenn du alle Formulare rechtzeitig an die Lebenshilfe Frankfurt schickst.

Wir fahren als Gruppe in den Urlaub.
Alle sollen eine schöne Zeit haben.

Die Reise-Leitung und die Leitung von Freizeit und Reisen entscheiden zusammen,
ob du die Reise beenden und nach Hause fahren musst, wenn:

- dein Verhalten den Ablauf der Reise sehr schwierig macht,
- du anderen Teilnehmenden oder Assistenzten Gewalt antust,
- du dich oder andere in Gefahr bringst,
- du wichtige Regeln der Reise oder der Gruppe nicht einhältst
- oder wenn nicht mehr alle Teilnehmenden gut betreut werden können.

In diesem Fall bekommst du kein Geld zurück.

Du musst die Kosten selbst bezahlen, wenn du nach Hause gebracht wirst.

Du bekommst dafür eine Rechnung.

Teilnahme-Bedingungen

Rücktritt von der Reise

Wenn du nicht mitfahren kannst:

Du kannst jederzeit entscheiden, nicht mit auf die Reise zu fahren.

Du kannst von deinem Vertrag zurücktreten.

Das heißt: Der Vertrag ist nicht mehr gültig.

Dafür musst du uns einen Brief oder eine E-Mail schreiben.

Je nachdem, wann du absagst, fallen unterschiedliche Kosten an:

- bis 2 Monate vor der Reise: 20 % der Reisekosten,
- bis 1 Monat vor der Reise: 30 % der Reisekosten,
- bis 1 Woche vor der Reise: 60 % der Reisekosten,
- ab 1 Woche vor der Reise oder wenn du nicht absagst: volle Reisekosten.

Hinweis:

Wenn wir den Platz weitergeben können

oder die Unterkunft Geld zurückzahlt,

prüfen wir, ob wir dir etwas vom Preis zurückgeben können.

Wenn die Lebenshilfe die Reise absagen muss:

Die Lebenshilfe darf die Fahrt absagen, wenn sich zu wenige Teilnehmende anmelden.

Die Lebenshilfe muss die Fahrt spätestens zwei Wochen vorher absagen.

Du bekommst dann dein Geld zurück.

Die Lebenshilfe darf die Fahrt auch aus anderen wichtigen Gründen absagen:

- Wenn etwas passiert, das nicht geplant war.
Zum Beispiel: Viele Assistenzen werden krank.
- Wenn etwas passiert, wofür die Lebenshilfe nichts kann.
Zum Beispiel: Das Hotel ist kaputt.
- Oder es gibt ein schlimmes Unwetter am Reiseziel.

Die Lebenshilfe kann hier auch kurz vor der Fahrt absagen.

Änderungen von Unterkunft oder Programm

Die Lebenshilfe kann die Unterkunft, das Reiseprogramm oder den Ablauf ändern, wenn es nötig ist.

Zum Beispiel wenn:

- Die gebuchte Unterkunft ist nicht mehr verfügbar oder es gibt Mängel.
- Wetterbedingungen oder andere unvorhersehbare Ereignisse machen Änderungen nötig.

Wir informieren dich so früh wie möglich.

Eine Änderung berechtigt nicht automatisch zu Rücktritt oder Erstattung, außer:

- der Preis ändert sich.
- die Reise ist für dich so nicht mehr möglich.

Teilnahme-Bedingungen

Krankheit vor oder während der Reise

Wenn du vor der Reise krank wirst:

Du kannst nicht mitfahren, wenn du krank bist.

Sage uns so früh wie möglich Bescheid.

Wenn du vor der Reise krank wirst, musst du den vollen Preis bezahlen.

Wenn wir den Platz weitergeben können oder die Unterkunft Geld zurückzahlt, prüfen wir, ob wir dir etwas vom Preis zurückgeben können.

Wenn du eine Reise-Rücktritts-Versicherung hast, bezahlt die Versicherung in der Regel die Kosten.

Wenn du während der Reise krank wirst:

Eine Reise-Assistenz begleitet dich zum Arzt oder ins Krankenhaus.

Der Arzt entscheidet, ob du die Reise abbrechen musst.

Die Reise-Leitung informiert sofort deine Angehörigen oder gesetzliche Betreuung.

Du bekommst kein Geld zurück, weil die Kosten schon entstanden sind.

Wenn die Unterkunft Geld zurückzahlt, prüfen wir, ob wir dir etwas vom Preis zurückgeben können.

Achtung!

Wir empfehlen dir dringend eine Reise-Rücktritts-Versicherung!

Teilnahme-Bedingungen

Besonderheiten Flugreise

Bei einer Flugreise können besondere Teilnahme-Bedingungen entstehen.

Zum Beispiel:

- Manchmal brauchst du ein Visum, wenn du in ein Land reisen willst.
- Es gibt bestimmte Impfungen, die du haben musst.
- Du brauchst eine Reise-Kranken-Versicherung.

Du erfährst vor der Reise, was wichtig ist.

Teilnahme-Bedingungen

Datenschutz

Damit du an unseren Reisen teilnehmen kannst, müssen wir einige persönlichen Daten von dir speichern.

Wir verarbeiten und speichern deine Daten nur für die Planung, Organisation und Durchführung der Reisen.

Wir speichern deine Daten so lange, wie du an unseren Reisen teilnimmst oder bis du uns bittest, sie zu löschen.

Daten, die nur für die Bezahlung nötig sind, speichern wir nur so lange, wie es das Gesetz erlaubt oder vorschreibt.

Du musst uns mitteilen, wenn sich etwas Wichtiges ändert.

Zum Beispiel:

- deine Adresse.
- Telefonnummer
- oder dein Betreuungsbedarf.

Nur so können wir dich gut betreuen und die Reisen sicher planen.

Du hast jederzeit das Recht zu erfahren, welche Daten wir von dir gespeichert haben.

Dafür reicht eine E-Mail an uns (reisen@lebenshilfe-ffm.de).

Die Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH bittet dich um die Erlaubnis.

Das nennt man auch Einwilligung geben.

Dazu brauchen wir deine Unterschrift oder die Unterschrift deines gesetzlichen Betreuers oder deiner Betreuerin.

Wichtig: Deine Einwilligung ist freiwillig!

Du kannst deine Einwilligung rückgängig machen.

Das nennt man widerrufen.

Du musst keinen Grund nennen, warum und weshalb.

Wenn du widerrufst, gilt deine Einwilligung von da an nicht mehr.

Hast du Fragen oder möchtest du widerrufen?

Oder wende dich an:

Die Leitung von Freizeit und Reisen: Laura Schwarz

Telefon: 069 174 892 828

E-Mail: l.schwarz@lebenshilfe-ffm.de

Oder

Die Datenschutzbeauftragte der Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH

E-Mail: datenschutz@lebenshife-ffm.de

Wer hat dieses Heft veröffentlicht?

Kontakt

Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH

Freizeit und Reisen

Laura Schwarz

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2

60487 Frankfurt am Main

Telefon: 069 174 892 828

E-Mail: reisen@lebenshilfe-ffm.de

Bankverbindung:

Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH

Frankfurter Sparkasse

IBAN DE73 5005 0201 0200 6394 47

Spendenkonto Freizeit und Reisen:

Lebenshilfe Frankfurt Ambulante Dienste gGmbH

Frankfurter Sparkasse

IBAN DE73 5005 0201 0200 6394 47

Wer hat dieses Heft veröffentlicht?

Impressum

Lebenshilfe Frankfurt am Main e. V.
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2
60487 Frankfurt am Main
www.lebenshilfe-ffm.de

Aufsichtsrats-Vorsitzender: Jens Pössel

Vorständin: Dominique Deneu

Redaktion: Laura Schwarz, Alexis Birl, Alexander Groß

Stand: November 2025

Icons: www.openmoji.org/

Fotos: Lebenshilfe Frankfurt, www.unsplash.com