



# Liebe...

## ...Freunde der aktion luftsprung,

Auch dieses Jahr möchten wir Euch einen Einblick in unsere Stiftungsarbeit geben. Als Gründer und Stifter bin ich sehr glücklich, dass **aktion luftsprung** das 13. Lebensjahr vollendet hat. Bei Gründung konnte ich ja nicht wissen, wie hoch die Lebenserwartung der Stiftung sein würde. Als Vater einer an Mukoviszidose erkrankten Tochter, die den Impuls für das Thema „chronische Erkrankung“ gegeben hat wusste ich das auch nicht. Wenn man die Hoffnung nicht verliert, kann es Wunder geben – wie bei meiner großen Tochter, die dank der neuen Medikamente, ein überwiegend beschwerdefreies Leben führen darf.

Zu unserer Stiftung wollen wir Menschen mit chronischen Erkrankungen ein Stück Lebensqualität und Hoffnung geben. Und die von uns unterstützten jungen Menschen geben uns in der Stiftung mit ihrer Lebensbejahung den Treibstoff, weiter zu arbeiten! Gemeinschaft, gegenseitiges Unterstützen, einen Raum der Menschlichkeit schaffen, das treibt uns an und das ist bei den Begegnungen miteinander spürbar. Wer bei unserem Stiftungsfest im Juli anlässlich der Vergabe der campus Stipendien dabei war, konnte das hautnah miterleben.

Ganz herzlich möchte ich mich bei allen, die dazu beigetragen haben, bedanken: Unseren ehrenamtlichen Vorstands- und Kuratoriumsmitgliedern, den Mitgliedern des campus Bewilligungsausschusses, den Förderern und last but not least unseren Mitarbeiter\*innen! Wir machen mit Eurer Hilfe weiter, weil es Gemeinsinn und Empathie

braucht in einer Welt, in der sich Populisten und Demagogen gegeneinander ausspielen wollen. Das wollen wir nicht zulassen und dafür brenne ich persönlich, solange Alter und Gesundheit es zulassen!

Euer Volker Potthoff



---

# Inhalt

[luftsprung intern](#)

[luftsprung live](#)

[luftsprung fit4job](#)

[luftsprung campus](#)

## Social Media

---



# luftsprung intern

## Charlotte

Im Frühjahr ist unsere liebe Freundin und luftsprung live-Musikerin Charlotte unerwartet verstorben. Die Nachricht traf uns mitten ins Herz und wir alle waren fassungslos.

Charlotte war von Anfang an ein besonderes Mitglied unserer Gemeinschaft – lebensfroh, direkt, humorvoll. Mit ihrer Musikalität, ihrer Leidenschaft für Musik, ihren Metal-Shirts, ihren Liedern über Marmeladenglasmomente, ihrer Offenheit und Zuverlässigkeit, hat sie luftsprung live auf ihre ganz eigene Weise geprägt.

Wir sind dankbar für die gemeinsame Zeit und werden sie nie vergessen.

*“Herzlich Willkommen, herein*

*wir sind nur zu Besuch*

*in unserem Leben.”*

- aus Charlottes Song “Herzlich Willkommen”



# luftsprung live

## luftsprung live erobert die Bühnen!

Das **luftsprung live** Jahr neigt sich dem Ende zu und wir schauen zurück und tun dies mit Freude aber auch Trauer.

Die Nachricht von Charlottes Tod erreichte uns im April - eine erschütternde Nachricht, die uns tief ins Herz traf - die man nicht verstehen kann und mit Wunden zurück lässt, die in der Gemeinschaft besser heilen. Wir haben uns kurzfristig online getroffen, um unsere Gedanken zu teilen und gemeinsam an unsere Freundin zu erinnern.

Zum ersten Mal zusammengekommen sind wir im Mai für unser mittlerweile etabliertes Songwriting Wochenende mit Gastdozent Martin Haller. Treffpunkt war im alten Berlin aber in einer neuen Location – „The Pool“ in Neukölln.

Wer braucht schon einen Götterfunken? Ereignisrahmen - Erzählperspektive - Haltung festlegen – Zack Peng Bum - Schon ist man befreit von jedweder Sorge, man sei nicht in der Stimmung für einen eigenen neuen Song.

Nach zwei intensiven Tagen, sind wir mit neuen Songideen und Handwerkszeug für viele neue Songs bereichert worden.

Im Juli standen dann unsere beiden Performance Perlen vor der Tür.

Unser aktion luftsprung Sommerfest und das Kämpferherzen-Treffen in Kassel.

In der Garage unserer Freunde Sissi und Werner durften wir uns auf das diesjährige Sommerfest vorbereiten. Bei bestem Wetter, schönstem Ausblick über den Taunus und nach Werners prächtiger Paella hatten wir allerbeste Bedingungen für eine gemütliche Probe für unseren Auftritt am nächsten Tag in der Wickerbachalm.

Das Sommerfest war wie immer von familiärer Wärme und bestem Sonnenschein geprägt. Mit Jessika und Olga standen direkt zwei campus-Stipendiatinnen mit uns auf der Bühne. Mit Charlottes Songs im Gepäck, war es diesmal ein emotional sehr herausfordernder, aber wie immer schöner Tag unter Freunden.

Auf die Einladung der Organisator\*Innen, durften wir zum zweiten Mal in Folge beim Kämpferherzen-Treffen in Kassel das Abendprogramm eröffnen. Eine große Bühne, ein voller, prächtiger Saal, gefüllt mit chronisch erkrankten jungen Menschen. Eine halbe Stunde volle Power luftsprung live Songs. Mit viel Leidenschaft und Charlotte im Herzen haben wir das Publikum aufgeheizt für einen Abend mit unterschiedlichsten Künsten chronisch erkrankter Menschen.

Im September hat luftsprung live dann das erste Mal „Europa“ erobert. Mit einer kleinen bayerischen Delegation, sind wir nach Salzburg gereist, um unseren ersten Auftritt außerhalb Deutschlands zu spielen. Live in Salzburg heißt das Open-Air-Festival, bei dem wir im Trio um Theresa Wagner eine halbe Stunde ein sehr wasserfestes Publikum bespielen durften.

Im Oktober fand dann unser letzter Workshop des Jahres statt. In unserer bereits heimisch wirkenden Location "The Pool" trafen wir uns diesmal, um neue Songs zum Leben zu erwecken. Einen Tag proben und zum Abschluss am Sonntagmittag ein Konzert bei gemütlichster Wohnzimmer Atmo.

Ein besonderes Jahr des Abschieds und der neuen Begegnungen fand damit einen würdigen Abschluss. Mit Lina (Gesang) - Lucas (Gitarre) - Jessika (Piano) - Olga (Trompete) - Laura (Gesang) und Florian (Gesang) sind sechs neue Teilnehmende dieses Jahr zur luftsprung-Band dazu gestoßen – so viele wie zuletzt 2018, im Gründungsjahr. Eine große Bereicherung mit der wir voller Vorfreude auf das kommende Jahr blicken.

Mit viel Feuer - Ideen - Musik - Leidenschaft und Charlotte im Herzen.

---

# luftsprung fit4job

## **Unterstützung für den Berufsstart mit chronischer Erkrankung**

Auch 2025 war **fit4job** eine wichtige Anlaufstelle für junge Menschen mit chronischer Erkrankung, die ihren Weg ins Berufsleben selbstbestimmt gestalten möchten. Zwei Online-Workshops konnten erfolgreich durchgeführt werden. Die begleitende Kurzzeitberatung wurde bislang nur vereinzelt genutzt. Für 2026 möchten wir dieses Angebot stärker in den Fokus rücken, um mehr junge Menschen gezielt und individuell unterstützen zu können.

### **Workshops mit starker Wirkung**

Insgesamt 16 Teilnehmende nutzten das Angebot. Freitags standen Bewerbungstraining, rechtliche Grundlagen wie der GdB sowie Nachteilsausgleiche und der kommunikative Umgang mit der eigenen Erkrankung im Mittelpunkt. Samstags ging es um psychologische Themen wie Selbstfürsorge, Motivation, Achtsamkeit und die Vereinbarkeit von Gesundheit und Beruf. Natürlich waren auch die Potenzialanalysen wieder Teil des Workshop-Angebots.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren sehr positiv. Besonders betont wurde die wertschätzende Atmosphäre, der hilfreiche Austausch mit anderen Betroffenen und die praxisnahe Vermittlung der Inhalte. Hier ein paar O-Töne:

- „Dieser Workshop war genau die begleitende Hand, die ich im Moment brauche.“
- „So viele neue Tools und Perspektiven – das hilft mir, meinen Alltag besser zu bewältigen.“

## Neue Live-Talks als Weiterentwicklung der „Kompaktgespräche“

“Ein neues Highlight im Rahmen von fit4job war 2025 die Einführung der Live-Talk-Reihe „Auf nen Sprung mit...“. Sie wurde aus dem bisherigen „Kompaktgespräch“-Format weiterentwickelt.

Insgesamt fanden drei Online-Gespräche statt, die sich berufsbezogenen Themen widmeten, die für junge Menschen mit chronischer Erkrankung besonders relevant sind. Alle eingeladenen Gäste brachten nicht nur fachliche Expertise mit, sondern auch eigene Erfahrungen im Leben mit einer Erkrankung oder Behinderung. Diese Verbindung verlieh den Gesprächen besondere Nähe und Glaubwürdigkeit.

Unter anderem sprach Unternehmerin Henriette Schwarzer über berufliche Selbstständigkeit mit chronischer Erkrankung. Sabrina Wolf, bekannt als [@unwetterimkopf](#), teilte ihre Perspektive auf Bewerbungsprozesse und das Personalwesen. Manu Grande berichtete über Teilhabemöglichkeiten im Berufsleben und seinen Erfahrungen, die er bei der Agentur für Arbeit gemacht hat, sowie aus der Beratungspraxis.

Besonders erfreulich war die aktive Beteiligung der Teilnehmenden. Bereits im Vorfeld konnten Fragen über das Anmeldeformular und unter den Social-Media-Beiträgen gestellt werden. Auch während der Veranstaltungen wurde der Live-Chat intensiv genutzt.

Die Aufzeichnungen sind auf dem YouTube-Kanal der Stiftung abrufbar. Zusätzlich ist geplant, einzelne Inhalte in Form von Reels weiterzuverwenden. Eine Fortsetzung des Formats ist in Planung.

## Team und Perspektive

2025 wurde das Projekt von Svenja Kämpfer sehr erfolgreich geleitet. Sie hat wesentlich dafür gesorgt, dass fit4job nicht nur inhaltlich weiterentwickelt, sondern auch extern verstärkt sichtbarer gemacht wurde. Unter anderem durch Vorträge bei medizinischen Einrichtungen und beim Tag der Mukoviszidose in Berlin an der Charité sowie durch Gespräche am Stand beim „Kämpferherzen-Treffen“ in Kassel.

Im fit4job-Team bleiben Fiona, Matthias und Maike weiterhin aktiv, künftig unterstützt von Sabine und Uwe. Verabschieden mussten wir uns zur Jahresmitte allerdings von Lorena, die sich neuen Projekten widmet. Ihre Inputs zum Thema Bewerbung waren stets fachlich fundiert und praxisnah. Sie hat viele Teilnehmende erreicht und inspiriert. Wir danken ihr von Herzen für ihren großartigen Einsatz.

## Evaluation und Weiterentwicklung

In diesem Jahr wurde erstmals eine standardisierte Evaluation der Workshops durchgeführt. Die gewonnenen Daten helfen uns dabei, die Angebote noch besser auf die Bedarfe junger Menschen mit chronischer Erkrankung auszurichten und gezielt weiterzuentwickeln.

## Gefördert von der BNP Paribas Stiftung

Unser großer Dank gilt der BNP Paribas Stiftung. Durch ihre Förderung wird fit4job möglich. Sie leistet damit einen entscheidenden Beitrag, damit junge Menschen mit chronischer Erkrankung gestärkt, informiert und mit Selbstvertrauen ihren beruflichen Weg gehen können.



## Der größte Gewinn aus dem fit4job Workshop

...war für mich die **Potenzialanalyse** sowie die **individuelle Beratung**.

Sich intensiv mit eigenen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen und gleichzeitig die **beruflichen Möglichkeiten klarer zu erkennen**, hat mir persönlich sehr geholfen.

**Pia (Teilnehmerin fit4job-Workshop)**

# luftsprung campus

## Ausbildungs-Stipendien für mehr Chancengleichheit

Junge Menschen mit großem Potenzial, sozialem Engagement und einer chronisch systemischen Erkrankung verstärken die luftsprung-Familie

2015 hat aktion luftsprung das Projekt **luftsprung campus** aus der Taufe gehoben - als weiterer Baustein unserer Aktivitäten im Bereich Förderung von jungen Menschen in der Ausbildung. Damals wurden 3 Stipendiatinnen aus rund 10 Bewerber\*innen ausgewählt. In diesem Jahr durften wir sechs Stipendiat\*innen aus weit über 150 Bewerbungen auf unserem Sommerfest auszeichnen. luftsprung campus ist inzwischen ein über Deutschland hinaus geschätztes und fest etabliertes Stipendienprogramm.

Ziel des luftsprung-Stipendiums ist es, unseren chronischen Talenten während des Studiums oder der Ausbildung finanzielle Entlastung zu bieten – ihnen damit mehr Chancengleichheit zu bieten, sie aber auch für Ihre großartigen Leistungen anzuerkennen und zu ehren. Teil einer Community zu sein, ist für alle Beteiligten immer auch eine große Bereicherung.

Gefördert wurden auch in diesem Jahr wieder junge Menschen mit systemischen, chronischen Erkrankungen, die hohe Leistungsbereitschaft zeigen und die mit Engagement einen Lebensweg verfolgen, der von dem Motto „auf keinen Fall aufgeben“ geprägt ist. Die diesjährigen Stipendiatinnen und Stipendiaten sind: Jessika, Josefine, Olga, Melih, Osman und Steve.

Es ist aktion luftsprung sehr wichtig, dass die Bereitschaft dieser Talente, trotz eigener großer Einschränkungen noch für andere da zu sein, ausgeprägt vorhanden ist. Unsere luftsprung-Stipendiatinnen und Stipendiaten sind großartige Vorbilder für andere junge Menschen, die ihren Lebensweg ungeachtet ihrer gesundheitlichen Einschränkung gehen!



Von links: Osman, Steve, Melih, Olga, Josefine, Jessica

---

# luftsprung Social Media

**Social Media für mehr Sichtbarkeit, Austausch und Empowerment**



Auch in diesem Jahr konnten wir die Social-Media-Kanäle der Stiftung **aktion luftsprung** erfolgreich weiterentwickeln. Sie dienen inzwischen immer mehr als digitale Plattform für Information, Austausch und Sichtbarkeit.

Mit dem klaren Ziel, junge Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen in ihrer Lebenswirklichkeit zu zeigen und zu stärken, haben wir 2025 mehrere neue Formate eingeführt, bestehende Reihen fortgesetzt und eine Vielzahl an relevanten Inhalten veröffentlicht.

## Neue Impulse: der Live-Talk „Auf nen Sprung mit...“

2025 wurde das bisherige Format der „Kompaktgespräche“ weiterentwickelt und in das neue Live-Talk-Format „Auf nen Sprung mit...“ überführt. In dieser Reihe sprechen Expert\*innen und Betroffene über berufsbezogene Themen, die für junge Menschen mit chronischer Erkrankung besonders relevant sind – etwa berufliche Selbstständigkeit, Bewerbungssituationen oder Rechte wie Nachteilsausgleiche und Maßnahmen zur beruflichen Teilhabe. Um die Inhalte auch über den Veranstaltungstag hinaus nutzbar zu machen, werden die Aufzeichnungen der Talks auf dem YouTube-Kanal der Stiftung veröffentlicht.

## Plattform und Sprachrohr

Um die Lebensthemen von jungen Menschen mit chronischen Erkrankungen weiter in die Gesellschaft zu tragen, versuchen wir immer wieder neue Formate umzusetzen.

Beim Kämpferherzen-Treffen haben wir zum Beispiel die neue Reihe „Nachgefragt bei...“ eingeführt. In kurzen Interviews teilen Influencer\*innen aus dem Bereich chronische Erkrankungen ihre Erfahrungen mit der Arbeitswelt.

Die Interview-Reihe mit unseren campus-Stipendiat\*innen wurde

2025 ebenfalls fortgesetzt. Ihre persönlichen Perspektiven geben Einblick in unterschiedliche Lebensrealitäten und machen deutlich, wie wichtig die Arbeit der Stiftung ist.

Besonders viel Resonanz gab es auch auf Inhalte, die Mut machen und Wissen vermitteln. Der Beitrag „Teile deine Farbe“ setzte ein starkes Zeichen für Sichtbarkeit und Empowerment. Auch der Post zum Thema „Nachteilsausgleich im Job“ konnte vielen jungen Menschen konkrete Orientierung geben.

## Präsenz bei Veranstaltungen und kreative Begleitung

2025 wurden wieder die Veranstaltungen der Stiftung gestalterisch und medial begleitet.

Dazu zählten insbesondere das Stiftungsfest und das Kämpferherzen-Treffen in Kassel.

Für diesen Anlass wurde unter anderem neues Werbematerial gestaltet, darunter Aufkleber mit starken, identitätsstiftenden Botschaften. Viele Besucher\*innen haben sich darin wiedergefunden und so waren die Aufkleber schnell vergriffen.

## Community-Wachstum und Ausblick

Unsere Community wächst stetig. Zum Jahresende 2025 verzeichnet der Instagram-Kanal der Stiftung 2.986 Follower\*innen. Die 3.000er-Marke ist damit fast erreicht. Jeder neue Kontakt trägt dazu bei, mehr Sichtbarkeit für unsere Themen zu schaffen und junge Menschen mit chronischen Erkrankungen stärker in den Mittelpunkt gesellschaftlicher Aufmerksamkeit zu rücken.

## Ein herzliches Dankeschön für Eure Unterstützung

Social Media lebt von Beteiligung. Jede Weiterleitung, jeder Kommentar und jedes Like tragen dazu bei, die Themen der Stiftung noch sichtbarer zu machen und betroffene junge Menschen zu stärken.

Auch 2026 möchten wir diesen Weg fortsetzen. Wir planen neue Formate, wollen den Dialog vertiefen und weiterhin fundierte Inhalte anbieten.

Wir freuen uns sehr, wenn Ihr uns auf diesem Weg begleitet, und vielleicht erzählt Ihr auch anderen davon, damit unsere digitale Bewegung weiterwächst.

**@aktion\_luftsprung**





### Jeder Euro hilft!

Unterstützt unsere Projekte noch heute!

Die *aktion luftspring* freut sich über **Spenden** in jeder Höhe, damit wir noch mehr Menschen helfen können.

[Hier geht es zu unserem Spendenkonto](#)



### Fragen? Tips? Anregungen?

Du hast Fragen zu unseren Projekten, oder Tips, wie wir uns verbessern können?

Wir freuen uns über Deine **Nachricht!**

[info@aktion-luftsprung.de](mailto:info@aktion-luftsprung.de)

**aktion luftsprung**

Bachstelzenweg 2  
65719 Hofheim

**Kontakt**

Tel.: +49 6192-9614190  
Mail: [info@aktion-luftsprung.de](mailto:info@aktion-luftsprung.de)

*Copyright © 2019, aktion luftsprung, Alle Rechte vorbehalten.*

Sie möchten diese Mail nicht mehr empfangen?

[Hier](#) können Sie das Newsletter-Abo beenden.