

Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen

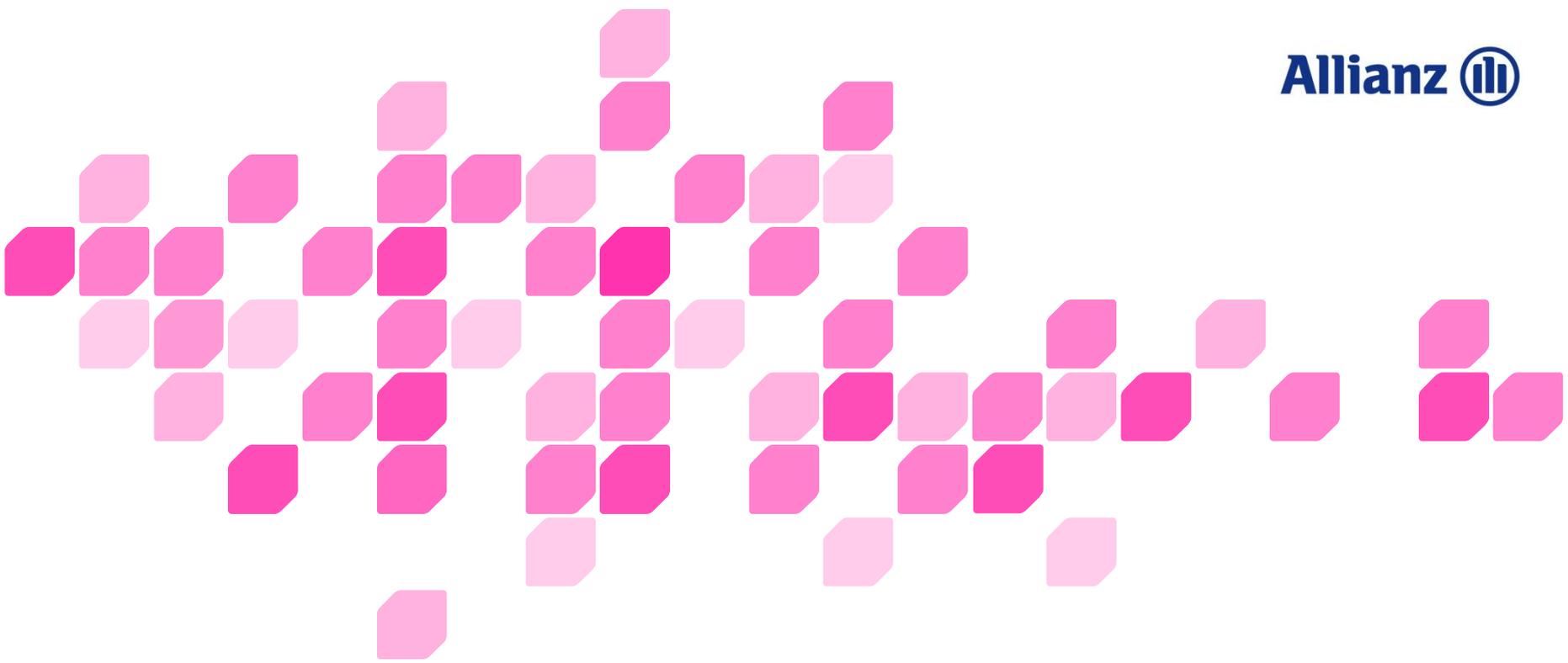
Grundlagenstudie

Erstellt für:
Projektnummer:
Datum:

Allianz SE
60.05.122436
30. Januar 2012

Projektleitung Allianz SE: Eike Dörte Bürgel
Projektleitung TNS Infratest: Helge Carstens

1	Einleitung
2	Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen
2.1	Die Bedeutung und Benefits von Sport
2.2	Barrieren für Sport
2.3	Wie findet man konkret Zugang zum Behindertensport?
3	Die Lebenswelt körperbehinderter Menschen
3.1	Das eigene Zuhause
3.2	Probleme und Hürden im Alltag
4	Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag
4.1	Optimierungsbedarf bei Sportstätten
4.2	Stellenwert von Behindertensport in der Gesellschaft
4.3	Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten
5	Fazit und Ausblick



Einleitung

- Allianz möchte in einer **Grundlagenuntersuchung** die **Lebensumstände von Sportlern mit Behinderung im Vergleich zu Nicht-Sportlern mit Behinderung**, sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport, untersuchen.
- Zentrale Fragestellung :
 - ➔ Welche Bedeutung hat sportliche Betätigung für Menschen mit körperlichen Behinderungen? Was motiviert sie? Welche Benefits ziehen sie daraus? Und welchen Probleme muss man sich als Körperbehinderter dabei stellen?
- Um dieser Frage nachzugehen werden drei Zielgruppen betrachtet:
 - Körperbehinderte Freizeit- / Breitensportler
 - Körperbehinderte Leistungssportler
 - Körperbehinderte Nicht-Sportler (Fokus: was hält ab, Sport zu treiben?)
- Bei aller Grundlagenorientierung soll die Studie auch konkrete Erkenntnisse liefern, mit welchen **Maßnahmen** die Allianz und ihre Partner Behindertensport zusätzlich **unterstützen** oder existierende Förderung **optimieren** kann.

<p>Methode und Zielgruppe</p>		<p>18 ethnografische Interviews von je ca. 2stündiger Dauer, davon:</p> <ul style="list-style-type: none">■ 12 Interviews mit körperbehinderten Sportlern; 6 mit Leistungssportlern (LS), 6 mit Freizeitsportlern (FS)■ Fokus bei Sportlern auf Interviews an der Sportstätte■ Wenn möglich Pair-Interviews, aber auch Einzelinterviews■ 6 Einzelinterviews mit Nichtsportlern, Interviews zuhause
<p>Zeitraum</p>		<p>29. November 2011 – 02. Januar 2012</p>
<p>Ort</p>		<p>Bundesweit (u.a. Hamburg, Frankfurt, Berlin, Freiburg, Bielefeld...)</p>

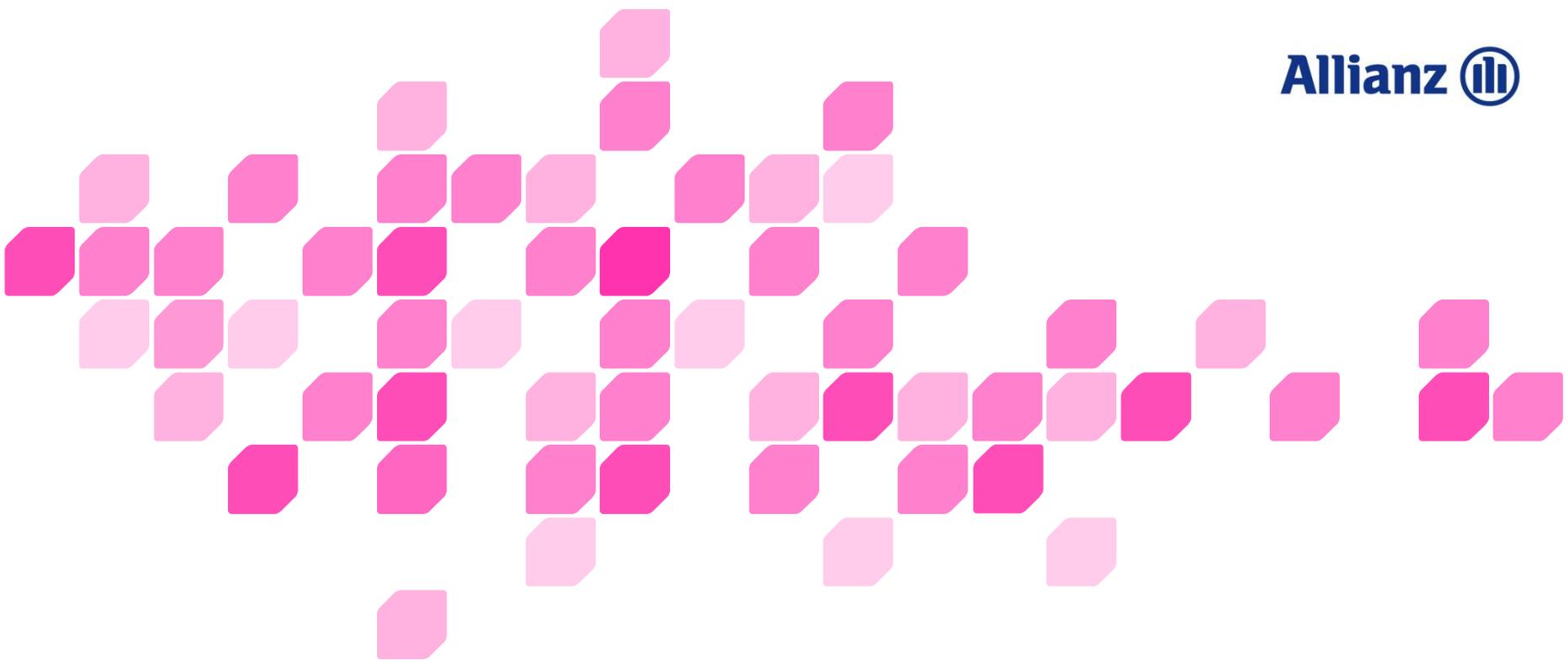
Kurzportrait der Stichprobe

Geschlecht	Frauen	14
	Männer	11
Alter	16 – 29 Jahre	7
	30 – 39 Jahre	6
	40 – 49 Jahre	10
	50 + Jahre	2
Berufstätigkeit	Schüler / Student	3
	Teilzeitbeschäftigung	4
	Vollzeitbeschäftigung	9
	Früh-Rentner	8
	Hausfrau	1
Sportart	Tischtennis	4
	Handbiken	4
	Basketball	5
	Schwimmen	2
	Wintersport	2
	Sonstige Sportarten	2

Art der Behinderung	Querschnittslähmung	11
	Sehbehinderung	3
	Amputation	2
	Multiple Sklerose	2
	Sonstige*	7
Ursache	Krankheit	10
	Unfall	9
	Gendefekt / Geburt	6

* Infantile Zerebralparese, Kinderlähmung mit Wirbelsäulenkrümmung, Kleinwuchs, Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Hereditäre Spastische Spinalparalyse, Atypisches Parkinson

1	Einleitung
2	Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen
2.1	Die Bedeutung und Benefits von Sport
2.2	Barrieren für Sport
2.3	Wie findet man konkret Zugang zum Behindertensport?
3	Die Lebenswelt körperbehinderter Menschen
3.1	Das eigene Zuhause
3.2	Probleme und Hürden im Alltag
4	Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag
4.1	Optimierungsbedarf bei Sportstätten
4.2	Stellenwert von Behindertensport in der Gesellschaft
4.3	Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten
5	Fazit und Ausblick

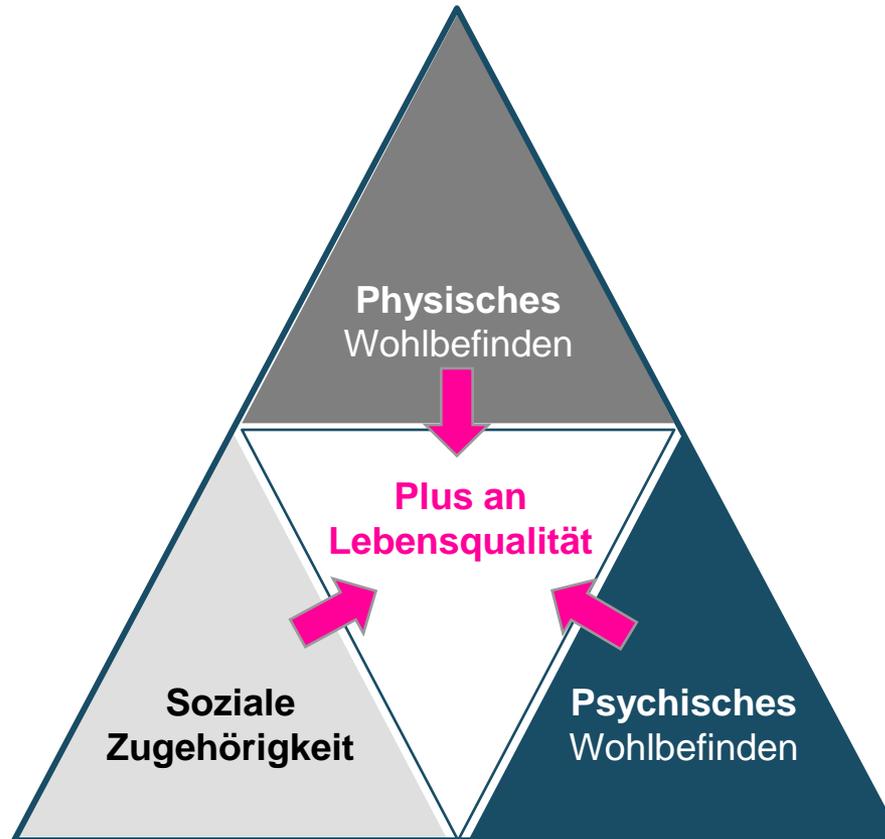


Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen

Die Bedeutung und Benefits von Sport

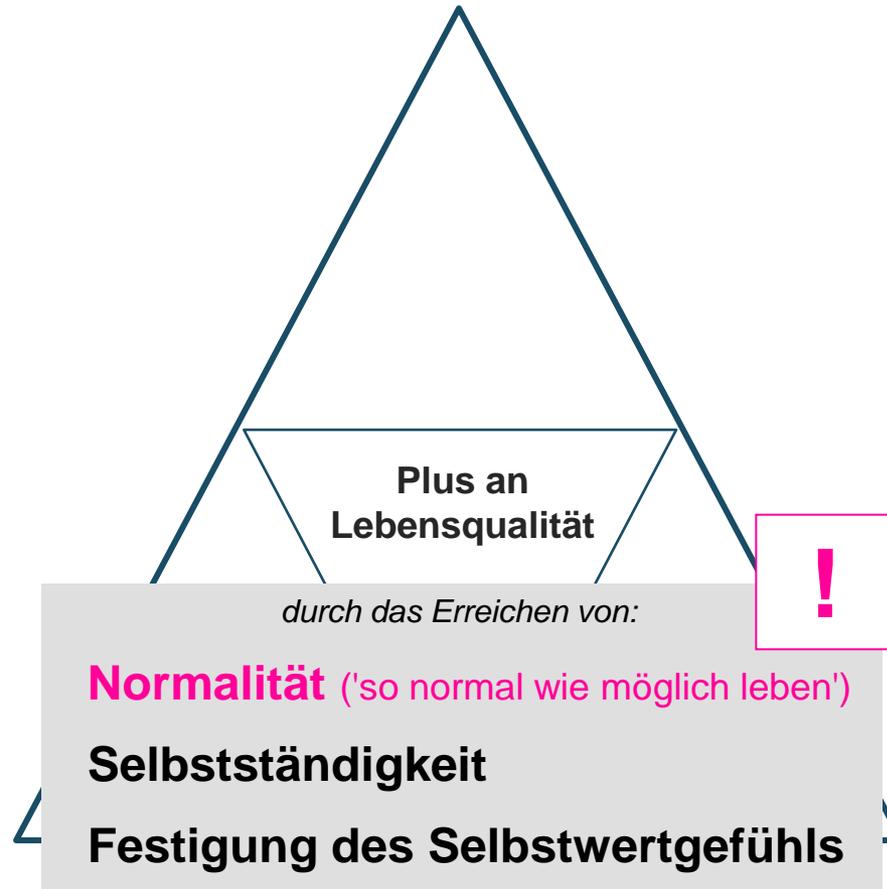
Die Bedeutung von Sport für Freizeitsportler (FS) **Allianz**

Sport hat verschiedenste physische, psychische und psycho-soziale Effekte, die letzten Endes auf ein Plus an Lebensqualität hinauslaufen.



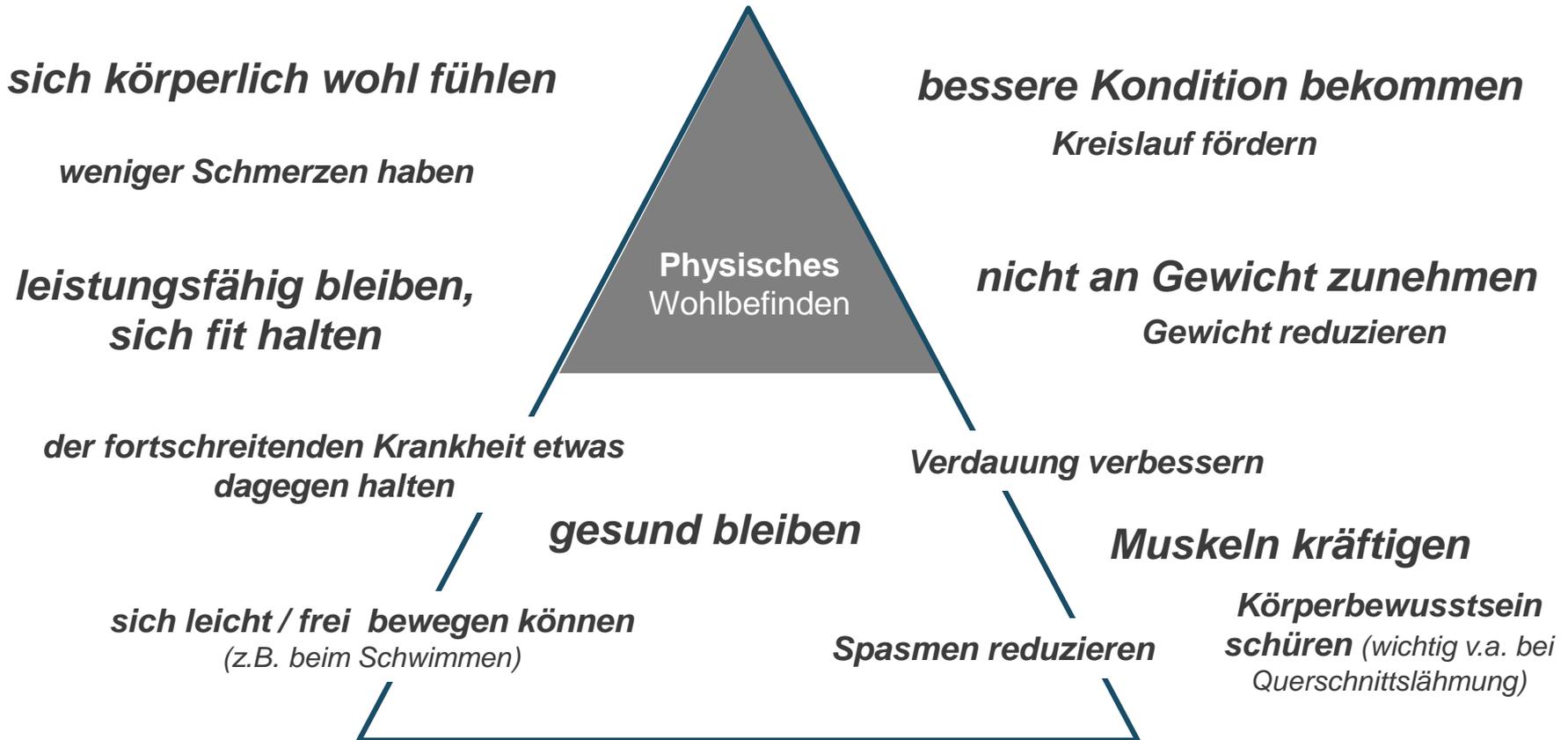
Die Bedeutung von Sport für Freizeitsportler (FS) **Allianz**

Für Körperbehinderte bedeutet Lebensqualität v.a., ein Gefühl der "Normalität" herzustellen. Aber auch Selbstständigkeit und Selbstbewußtsein sind zentrale Bestandteile der Lebensqualität.



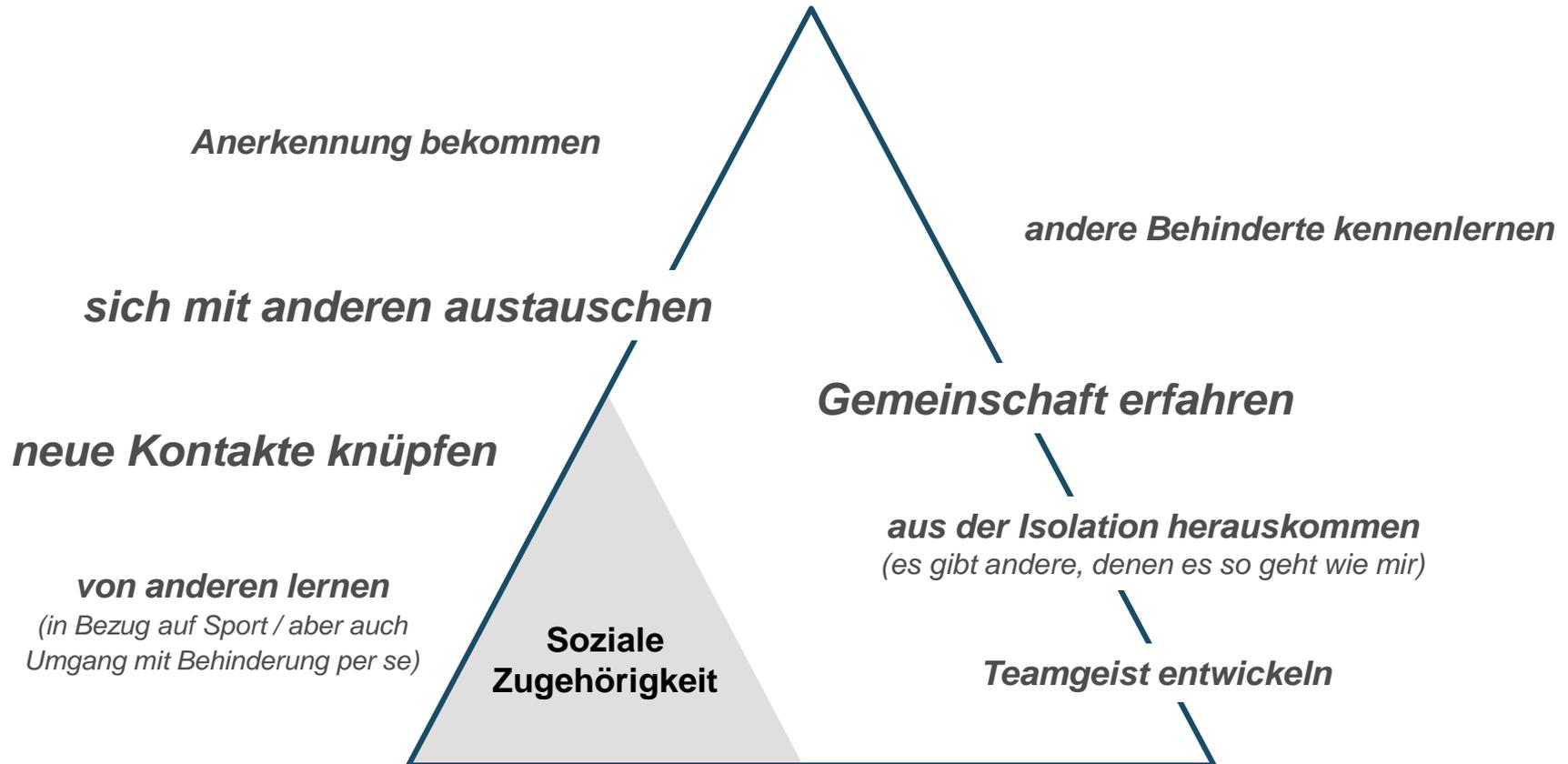
Benefits von Sport: die physische Ebene (FS)

Auf körperlicher Ebene stehen Erhaltung und Stärkung der verbliebenen Leistungsfähigkeit im Fokus: Muskelkraft und Ausdauer vermögen nehmen zu.



Benefits von Sport: die soziale Ebene (FS)

Bei Sport geht es auch darum, mit Anderen in Kontakt zu kommen, voneinander zu lernen und Gemeinschaftsgefühl aufzubauen ("integriert" sein.)

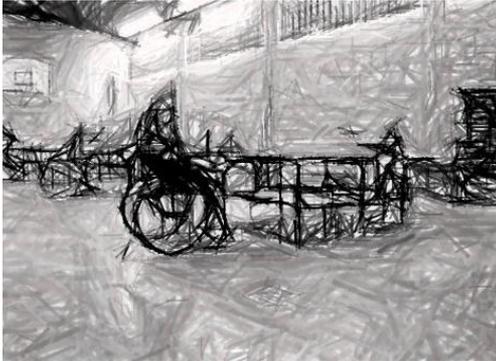


Benefits von Sport: die psychische Ebene (FS)

Positive Effekte auf die Persönlichkeit schätzen Sportler besonders: sie erleben sich als psychisch stabiler, selbstsicherer und selbstständiger.



- Zitate -



"Jeder ist *verrückt*, der keinen Sport macht."

"*Viele Wege* öffnen sich erst, wenn man sie geht."

"*Sport verbindet*. Man erlebt viel zusammen."

"Hat man den Sport erst einmal für sich entdeckt, *gibt er einem viel*."
(TNS: Kann man helfen, Sport zu entdecken?)



"Es gab schon viele verzweifelte Phasen. Man muss sich neu identifizieren und akzeptieren. Heute möchte ich mit meiner Identität nicht mehr wechseln. Mein *Leben ist viel reichhaltiger* geworden."

"Man sollte allen, die einen Unfall hatten und jetzt behindert sind, Kontakte zu anderen Behinderten nahelegen. Ich rate immer dazu, etwas zu finden, was einem *Spaß* macht und darüber dann ein *Gemeinschaftsgefühl* aufzubauen. Bei mir war das der Sport. Es kann aber auch etwas anderes sein.

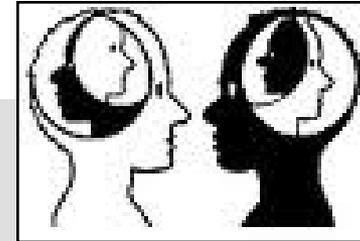
Dadurch eröffnen sich *neue Wege*. Durch den Austausch mit anderen bekommt man mehr mit, *wie Behinderte leben* und *wie schön es sein kann auch mit Behinderung*.

Die Behinderung findet in einem selbst statt. Den größten Stress macht man sich selbst. Die Grenzen kommen vom Kopf her. *Man muss lernen, sich so zu akzeptieren, wie man ist*. Dabei kann *Sport und der Kontakt zu anderen helfen*."

Keinen Sport zu treiben ist für Sportler undenkbar: sie sind stark an "ihren" Sport gebunden – kein Sport zu treiben wird als eine Art Kapitulation vor der Behinderung erlebt.

Projektiv: körperbehinderte Nicht-Sportler ...

- verlieren zunehmend an Bewegungsfähigkeit
- sind sich ihrer Fähigkeiten nicht bewusst
- hadern eher mit ihrem Schicksal, statt etwas zu tun
- haben resigniert
- können ihre Behinderung nicht richtig akzeptieren
- haben ein negatives Bild von sich selbst
- sind auch im Alltag nicht so selbstständig
- haben weniger Freude am Leben
- nehmen sich selbst als "sehr behindert" wahr



Fremdbild
(= aus Sicht der Sportler)

Profile bestimmter Sportarten /1

Schwimmen: zugängliche Sportart – mit wenigen attraktiven Sportstätten.
Handbiken: vielfältig, individuell, aber auch "exklusiv" (Bike-Kosten)

TREIBER / LIKES	SPORTART	BARRIEREN / DISLIKES
<ul style="list-style-type: none">🕒 Vergleichsweise großer Bewegungsspielraum durch den Auftrieb des Wassers (bzw. weniger Barrieren für Sehbehinderte)🕒 'Sanfter Sport', schont die Gelenke🕒 Kein eigenes Equipment nötig	<p>Schwimmen</p> 	<p>Mankos der Sportstätte im Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none">🕒 Es gibt nur wenige, wirklich behindertengerecht ausgestattete Schwimmbäder (oft Treppen am Eingang, kein Lift, um ins Becken zu gelangen, kein Leitsystem für Sehbehinderte etc)🕒 Wasser selbst am Warmbadetag nicht warm genug (→ Angst vor Krämpfen)🕒 An- und Abreise zur Sportstätte
<ul style="list-style-type: none">🕒 Sport, der in freier Natur ausgeübt wird🕒 Auch für Untrainierte geeignet🕒 Längere Strecken können aus eigener Kraft zurückgelegt werden, zudem kann man sich "richtig schön schnell" fortbewegen🕒 Individueller Sport, man ist von keinen Trainings- und Hallenzeiten abhängig🕒 Es kann, muss aber nicht auf Leistung ankommen🕒 Organisiertes Angebot von Rennserien in Deutschland und Europa	<p>Handbiken</p> 	<p>Sportgerät im Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none">🕒 Hohe Anschaffungskosten des Bikes (Kosten müssen in der Regel selbst getragen werden, Ausnahme: Finanzierung durch Berufsgenossenschaft bei Sportempfehlung eines Arztes)🕒 Ohne Hilfe schwieriger Ein- und Ausstieg ins Bike (Ausnahme: Vorspannbikes)🕒 Schwieriger Transport (selbst mit Auto), da Bikes in der Regel sehr schwer

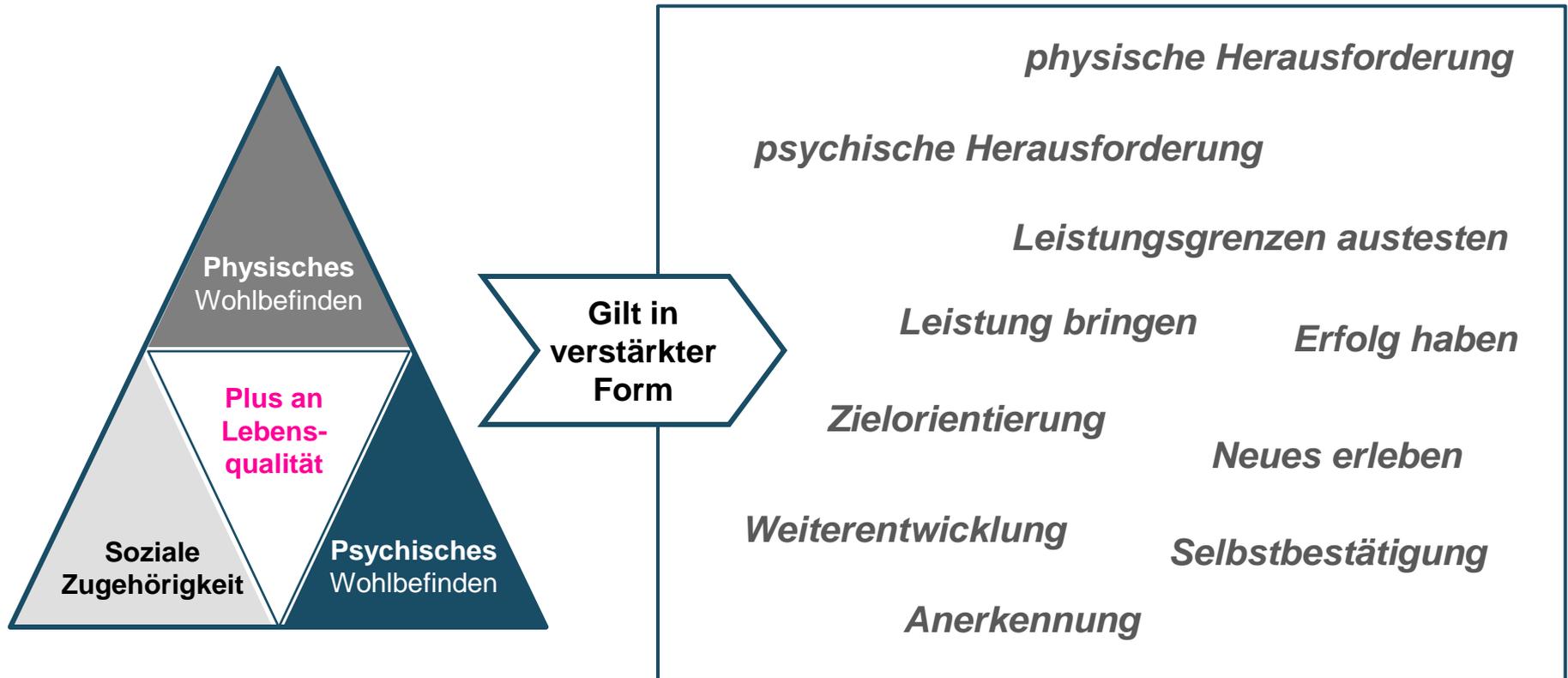
Profile bestimmter Sportarten /2

Tischtennis: fordert Körper und Geist – aber wenige Sportstätten.
Basketball: "hipper", besonders integrativer Sport – aber "exklusiv".

TREIBER / LIKES	SPORTART	BARRIEREN / DISLIKES
<ul style="list-style-type: none">🕒 Fordert Körper und Geist, die Konzentrationsleistung wird gestärkt ("<i>Tischtennis ist 70% Taktik und 30% Technik</i>")🕒 Sportrollstuhl nicht unbedingt erforderlich🕒 Vergleichsweise wenig bewegungsintensiv🕒 Keine Altersgrenzen🕒 Integrativ, Spiele mit "Fußgängern" möglich🕒 Mehrere Spielklassen (Breitensport und Leistungssport möglich)	<p>Tischtennis</p> 	<ul style="list-style-type: none">🕒 Viele Sporthallen sind nur eingeschränkt barrierefrei🕒 An- und Abreise zur Sportstätte
<ul style="list-style-type: none">🕒 Trainiert den Umgang mit dem Rollstuhl🕒 Mannschaftssport🕒 Integrativer Sport, Behinderte und Nicht-behinderte spielen zusammen, ebenso Männer und Frauen (Ausnahme: Nationalmannschaft)🕒 Populär, relativ viele Kontaktmöglichkeiten🕒 Breit gefächertes Leistungsangebot vom Breitensport bis Leistungssport (Regionalliga, 1. und 2. Bundesliga, Nationalmannschaft)	<p>Basketball</p> 	<ul style="list-style-type: none">🕒 Spaßfaktor ist nur in speziellen Sportrollstühlen gegeben (die wendiger und stabiler sind als normale Rollstühle); Kosten (ca. 6.000,- Euro) werden von der Kasse in der Regel nicht übernommen; einige Vereine stellen Rollstühle bereit, aber: Standardgeräte mit 40er Sitz (Sportrollstühle sollten gemäß der Körpergröße und der Krankheit angepasst werden!)🕒 Vergleichsweise 'aggressiver' Sport🕒 An- und Abreise zur Sportstätte

Die Bedeutung von Sport für Leistungssportler **Allianz**

Leistungssportler (LS) schätzen v.a. die Herausforderung, den Erfolg und die daraus resultierende Anerkennung und Selbstbestätigung. (Dabei erkennbar: diese "toughe" Zielorientierung teilt nicht jeder / LS als "Typfrage".)



- Zitate -

"ich brauche den **Leistungsdruck**"

"es macht mir **Spaß** mich zu **messen**"

"zeigen, **was man kann**"

"man bekommt viel **Anerkennung**"

"**Wettkampf**atmosphäre wie bei Paralympics mit vielen Zuschauern, das ist toll"

"ich liebe es, meine **Leistungsgrenzen auszuloten**"

"zu sehen, dass ich mich durch das, was ich tue, **weiterentwickle**"

"man erlebt so **unglaublich viel** durch den Sport, durch **das ganze Drumherum**"

"**Breitensport** ist mir **langweilig**; die daddeln da nur so rum"

"es macht **Spaß** auf ein **Ziel hin zu trainieren**"

"wenn ich etwas mache, will ich es **richtig machen**"

"man wird zum **Adrenalinjunkie**"

"ich genieße den **Kick vor jedem Spiel**. Die Nationalhymne zu hören... da wird man süchtig nach, da wird man richtig geputscht, das **treibt einen an**"

"wenn sich der **Erfolg** einmal eingestellt hat, **will man noch mehr**"

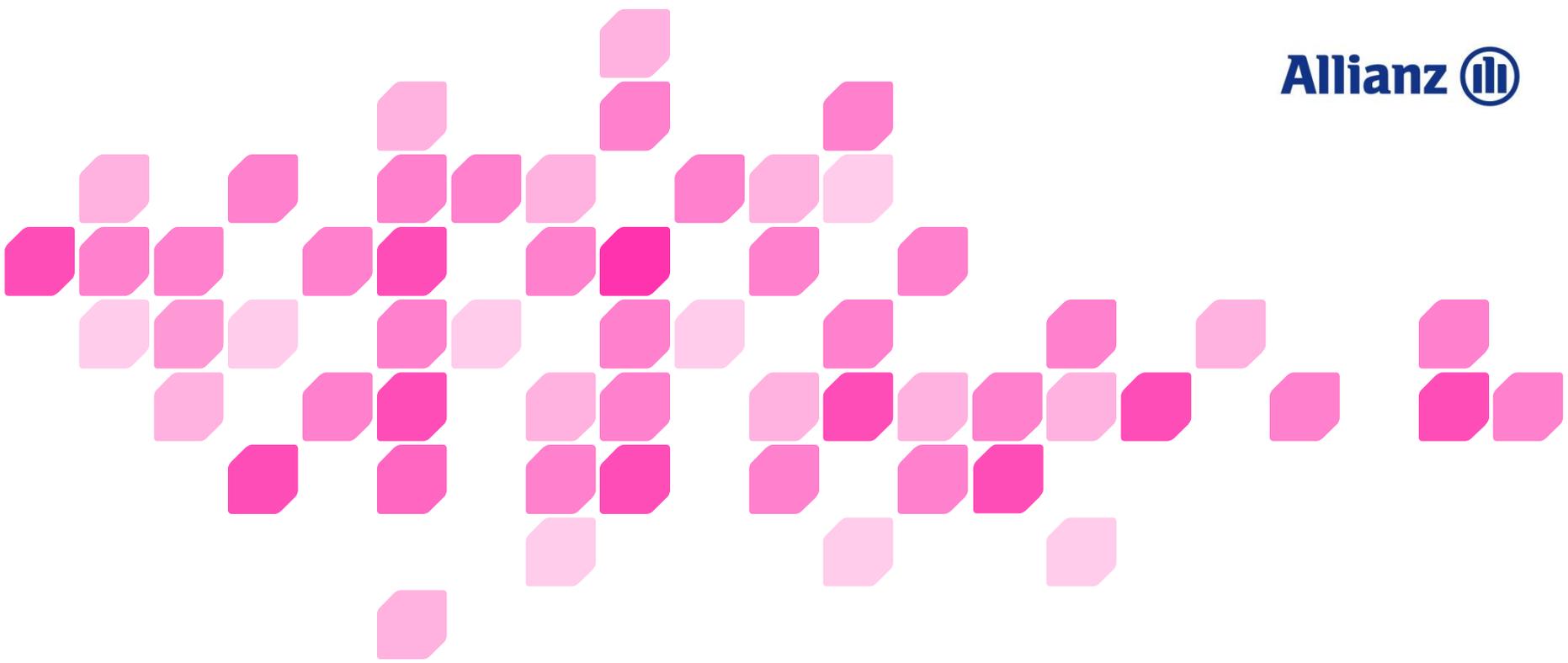
"man sieht **viel von der Welt**" / "man erlebt viele Länder und Kulturen" / "ich **kann reisen**, was ohne den Sport nicht möglich wäre"



Stärken- / Schwächenprofil von Leistungssport

LS profitieren im Vergleich zu FS von besseren Rahmenbedingungen und mehr Anerkennung, allerdings ist der persönliche Einsatz sehr hoch.

Stärken / Chancen <i>im Vergleich zum Breitensport</i>	Leistungssport generell	Nachteile / Risiken <i>im Vergleich zum Breitensport</i>
<ul style="list-style-type: none">➤ Bessere strukturelle Rahmenbedingungen und professionellere Organisation➤ Populärer und anerkannter als Behindertensport auf Amateur-/Freizeitniveau➤ Internationale Wettkämpfe ermöglichen das Kennenlernen anderer Länder und Kulturen➤ Gemeinsame Wettkämpfe stärken das Wir-Gefühl➤ Förderung von A-Kader-Sportlern (paralympischer Sportarten) durch die Stiftung Deutsche Sporthilfe (ca. 150,- Euro im Monat)➤ Finanzielle Unterstützung auch durch Sponsoring-/CSR-Maßnahmen		<ul style="list-style-type: none">➤ Mit immensem Trainings- und damit Zeitaufwand verbunden➤ Nur durch Verzicht auf Freizeit realisierbar (auf den Beruf kann aufgrund der geringen Förderung nicht verzichtet werden)➤ Ggf. Belastung für Partner und Familie durch den hohen Zeitaufwand➤ Hoher Leistungsdruck (es erfolgen zum Teil Leistungskontrollen über Sichtungsveranstaltungen)➤ Man geht eine Verpflichtung ein (über Sportverträge) → erfordert ein hohes Maß an Disziplin➤ Gefahr der physischen und psychischen Überforderung

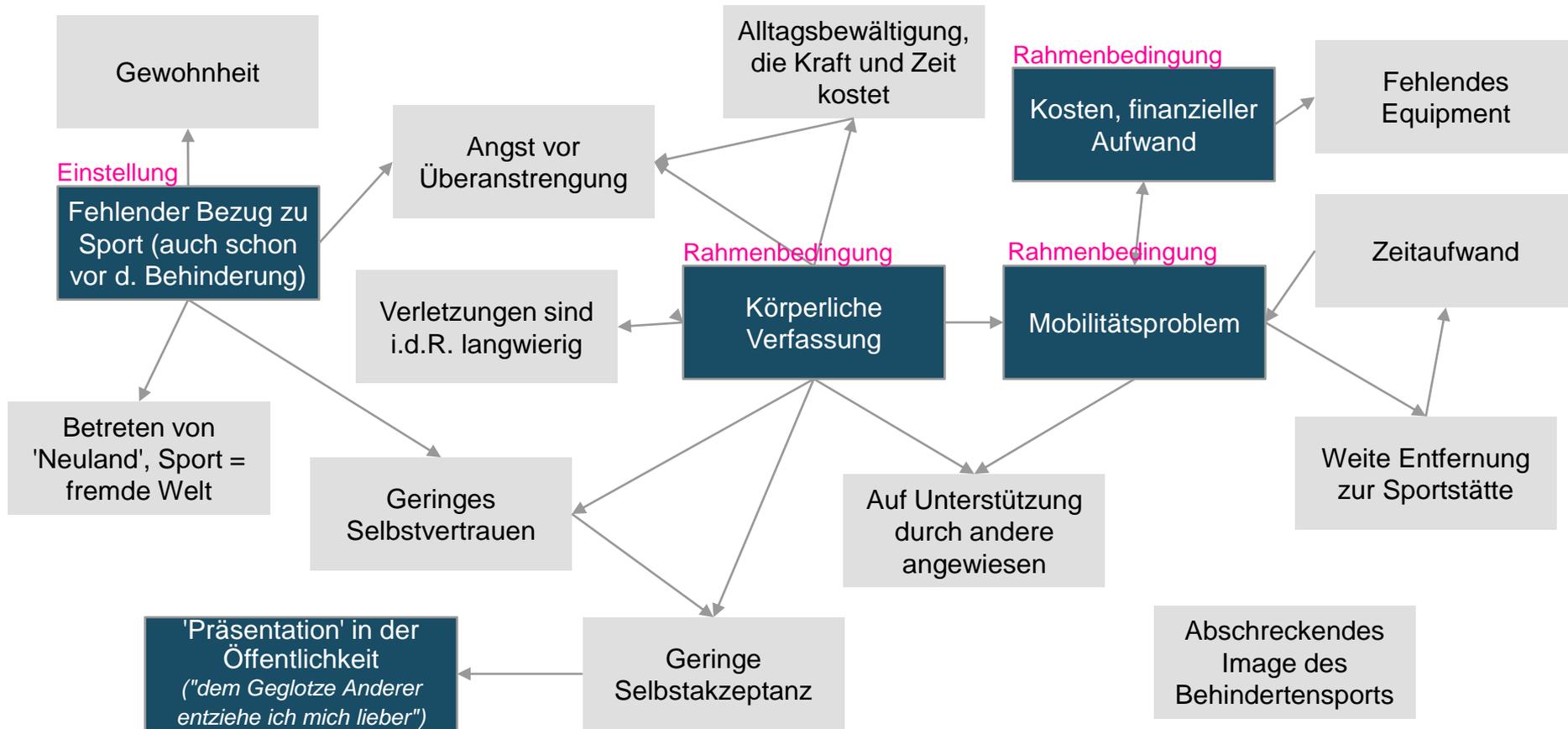


Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen

Barrieren für Sport

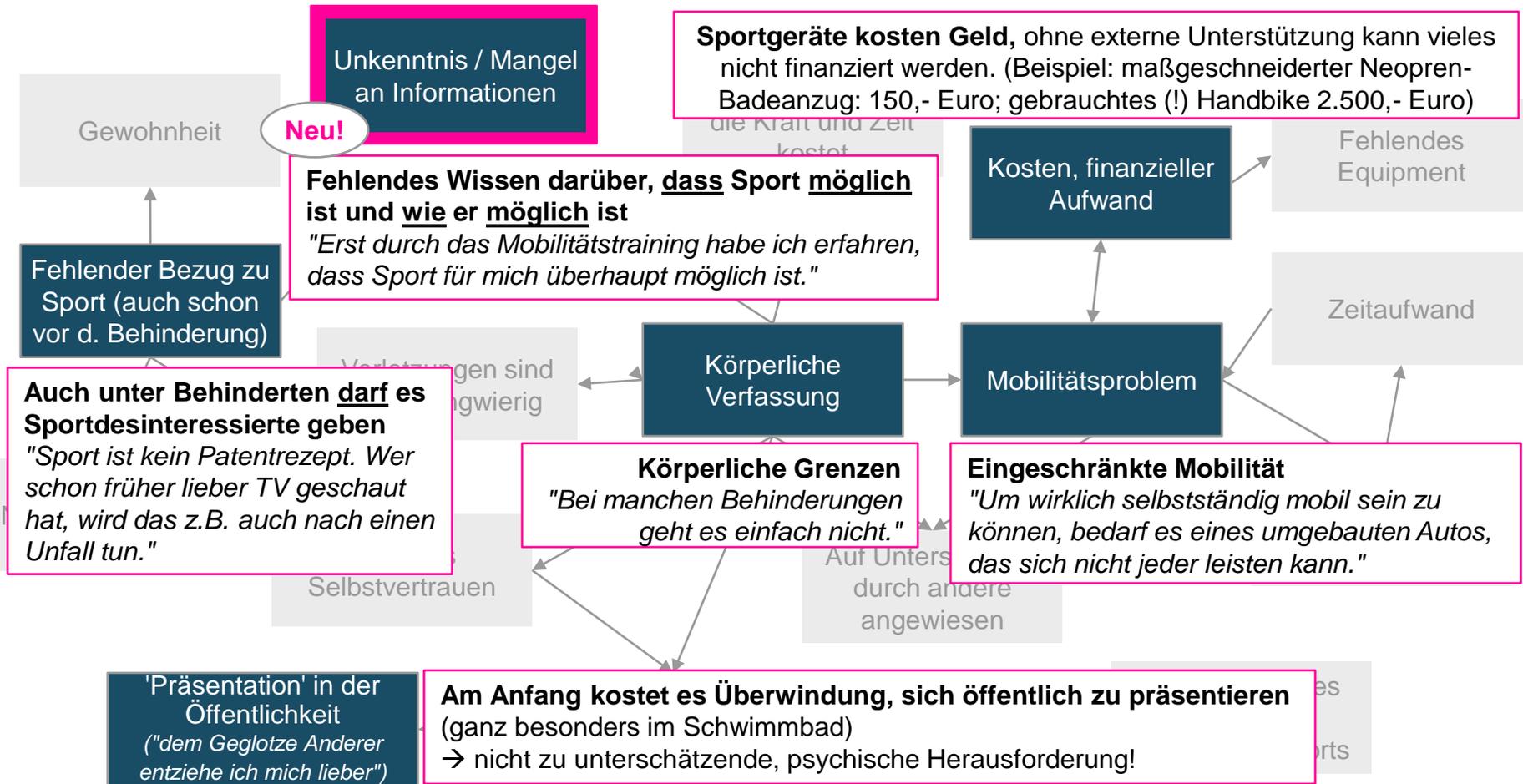
Barrieren aus Sicht der Nicht-Sportler

"Rahmenbedingungen" werden als Hauptbarrieren erlebt (eingeschränkte Mobilität, begrenzte finanzielle Mittel, aber auch die körperliche Verfassung).
"No sports" Einstellung pflegen nur wenige NS.



Barrieren (aus Sicht körperbehinderter Sportler) Allianz

Aufgrund eigener Erfahrungen bringen Sportler eine weitere Barriere ins Spiel: Unkenntnis darüber, dass Sport überhaupt möglich ist und in welcher Form



- Erläuterungen -

Körperliche Verfassung

- Harte Barriere: ab einem bestimmten **Grad der Behinderung** ist Sport de facto nur schwer vorstellbar, bei einem 'Tetra' (=Querschnitts-gelähmter mit Tetraplegie) sind z.B. Beine und Arme betroffen; bei einer Herzinsuffizienz *"ist jeder Schritt schwere Arbeit"*
- Weichere / selbstverstärkende Barriere: die **allgemeine Leistungsfähigkeit** nimmt durch fehlende körperliche Betätigung meist stetig ab ('Teufelskreislauf', geringe Leistungsfähigkeit wirkt als Sportbarriere, Verzicht auf Sport reduziert Leistungsfähigkeit weiter)
- Thema Scham: Bei Inkontinenz oder der Nutzung eines Katheters existieren weitere Barrieren und Hemmschwellen

Mobilitätsproblem + Finanzen

- Die **körperliche Verfassung** und/oder **finanzielle Gegebenheiten** bedingen große Abstriche bei der persönlichen Mobilität → stark eingeschränkter Lebensradius; v.a. **Nichtberufstätige** verbringen nahezu ihr gesamtes Leben in der Wohnung, leben teils am Existenzminimum
- **Ohne eigenes Auto** kann von selbstständiger Mobilität keine Rede sein. ÖPNV und spezielle Fahrdienste stellen keine echte Alternative dar (→ siehe auch Kapitel "Alltag", S. 42)

Fehlender Bezug zu Sport (auch schon vor d. Behinderung)

- **Ohne gewisse Neigung / Interesse an Sport** fällt es schwer sich zu motivieren. *"Ich habe mir noch nie viel aus Sport gemacht."*
- Psychisch-soziales Wohlergehen versucht man aus anderen Quellen zu speisen (andere Hobbies, Kontakt mit anderen im Beruf, Internet / aber auch Physiotherapie)

Sport-Substitute bei NS sind oft Physiotherapie oder Krafttraining.

- Viele NS sind sich ihrer **Verantwortung gegenüber sich selbst / ihrem Körper bewusst**. Sie betreiben daher mit unterschiedlich hohem Engagement:
 - individuell auf sie abgestimmte **Physiotherapie** bzw. Krankengymnastik und / oder
 - **Krafttraining** mit Hanteln und Therabändern (zu Hause, in Eigenregie)
- Selbst die tägliche Nutzung eines **Stehrollstuhls** kann die Muskeln stärken und damit gesundheitsfördernd wirken.

- **Körperbehinderte, die Sport generell ablehnen, stellen eher eine Ausnahme dar.**

Die Mehrheit der Nicht-Sportler kann sich durchaus vorstellen, Angebote im Breitensport auszuprobieren, falls die genannten zentralen Barrieren wie Mobilität, Kosten- und Zeitaufwand überwunden werden können.

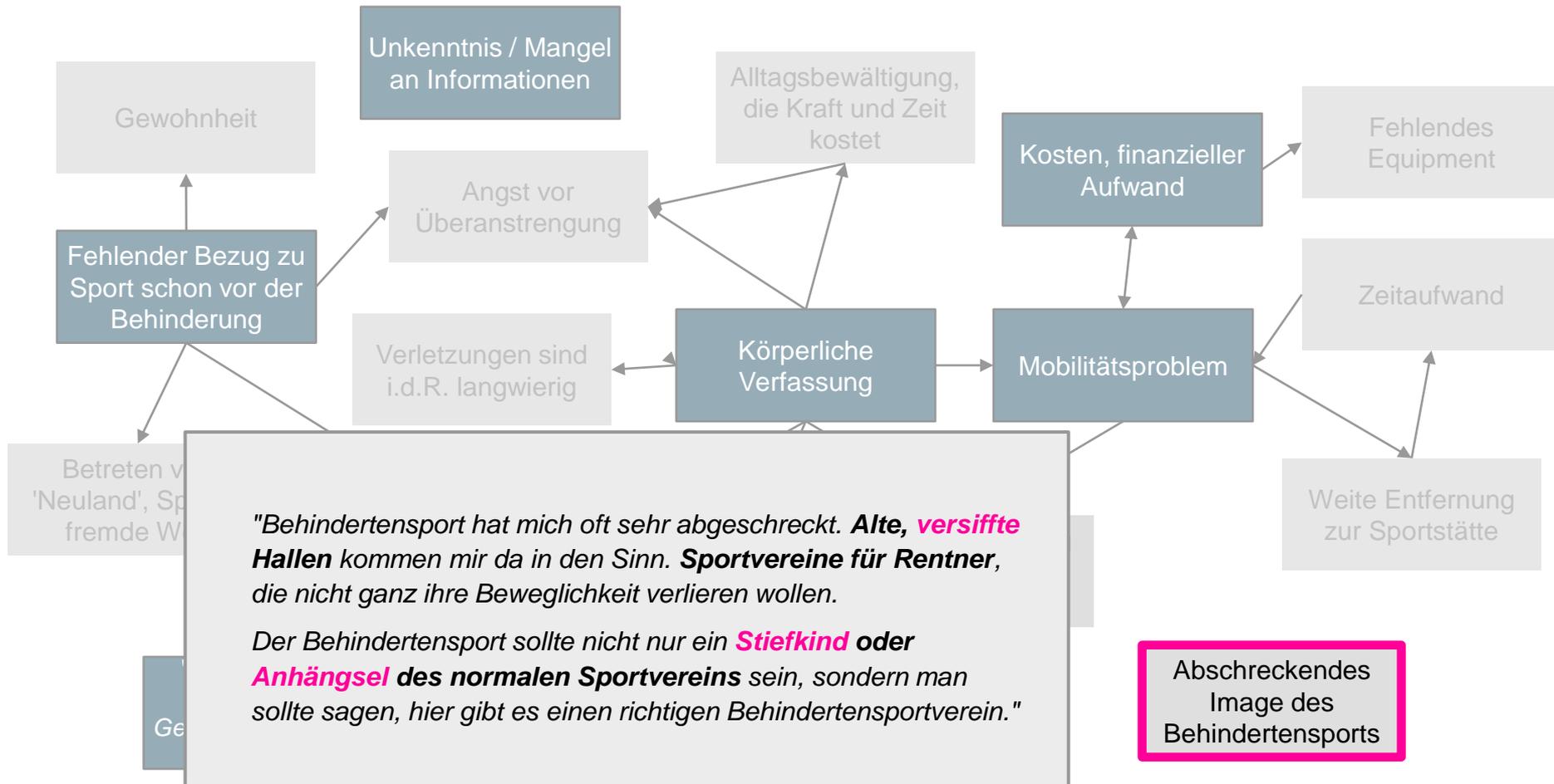
"Sport wäre nicht schlecht. Sport und Gemeinschaft tut gut, aber hier gibt es nichts. Alles, was angeboten wird, ist weit weg von hier. Ich muss gefahren werden. Und dann muss ich auch den Katheter miteinplanen. Kann ja nicht so einfach mal auf Toilette gehen. Wenn ich lange unterwegs bin, ist das eine zusätzliche Hürde."

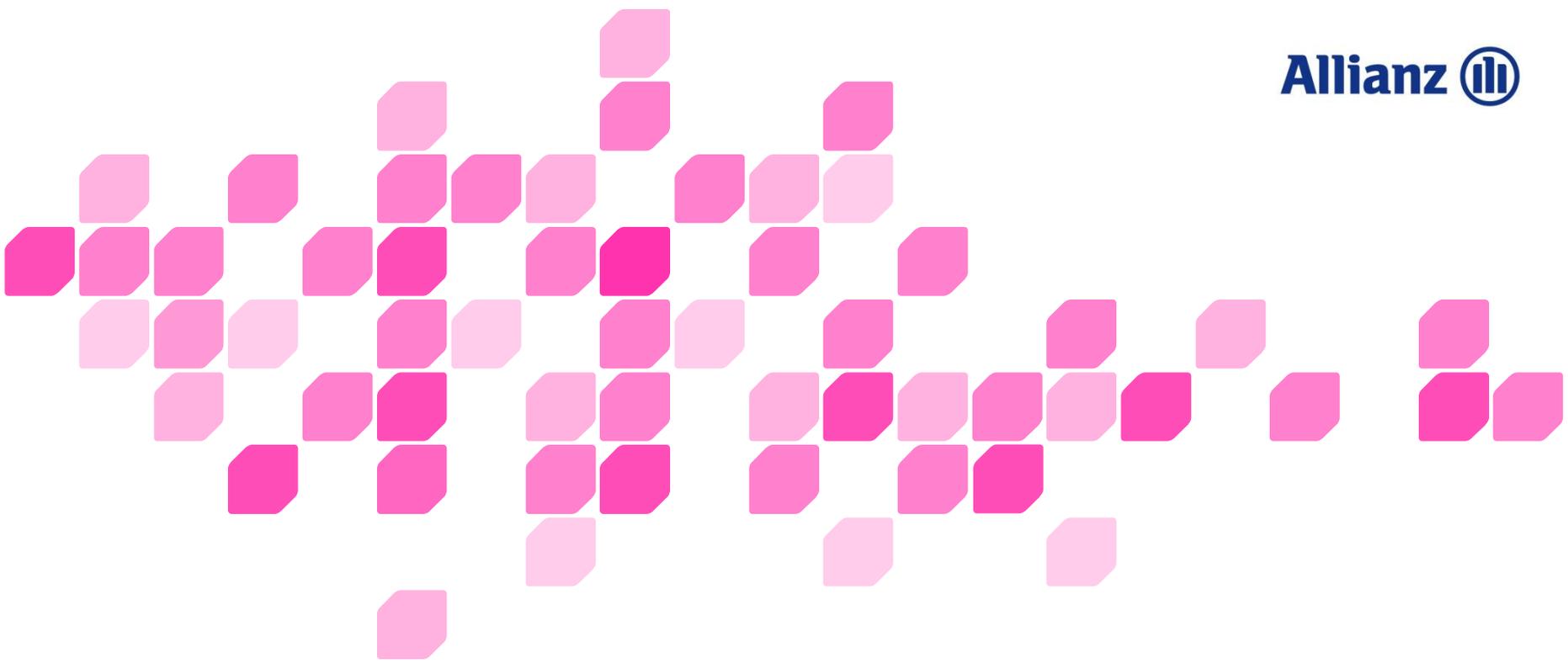
"Mit Sport kann ich mich auseinandersetzen, wenn ich nicht mehr arbeite. Solange muss ich mich mit meinem Hanteltraining arrangieren. Zu den Zeiten, wo ich könnte, sieht es schlecht aus."

→ **Körperbehinderten NS mangelt es nicht an Bewegungs-Motivation, sondern in erster Linie an Geld / Mobilität (sprich finanziell und räumlich "erreichbaren" Sportangeboten.)**

Barriere: Stellenwert/Image Behindertensport

Jenseits konkreter (finanzieller / körperlicher) Barrieren hat Behindertensport aber auch ein Imageproblem ("marginaler Randsport").





Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen

Wie findet man konkret Zugang zum Behindertensport?

Die 3 Säulen des Behindertensports

Die Rehabilitation war oft der Startschuss für die Sportler-Biographie (v.a. bei Teilnehmern, die nicht seit Geburt behindert sind).



Zugang zum Behindertensport /1

Die Mehrheit kommt über das Gesundheitssystem in Berührung mit Sport. V.a. Rehasport bietet eine Möglichkeit, mehr Menschen mit Behinderung an das Thema Sport heranzuführen.



"Ich war in der Rehaklinik. Dort gab es eine Rollstuhlbasketballmannschaft. Bei mir hat es ein bisschen gedauert, bis ich was gemacht habe, denn ich musste mich erst einmal damit abfinden, behindert zu sein. Außerdem musste ich lernen, mit dem Rollstuhl klar zu kommen. Mir ging es körperlich auch nicht so gut. Dann habe ich gemerkt, wie viel Spaß das macht und dass ich echt Leistung bringen kann. Bin dann auch schnell dabei geblieben."

- **Rehabilitationssport** stellt ganz überwiegend den **ersten Berührungspunkt** zum Bereich Behindertensport dar.
- Oft wird Betroffenen erst während eines Reha-Aufenthaltes bewusst, dass es für sie Möglichkeiten gibt, sich sportlich (über Krankengymnastik hinaus) zu betätigen. Die Erkenntnis, dass man **trotz der Behinderung noch 'sportfähig'** ist, motiviert, das Thema Sport im Alltag weiter zu verfolgen.
- Neben dem positiven **körperlichen Effekt** wird häufig der **Spaß an der Bewegung** und dem **gemeinsamen Sporttreiben** entdeckt.

- ➔ **Rehabilitationszentren** und **Krankenhäusern** kommt eine **zentrale Bedeutung** zu, wenn es um den Zugang zum Behindertensport geht - unabhängig davon, ob später Freizeit- oder Leistungssport ausgeübt wird.
- ➔ Logik sollte sein: wenn nicht harte körperliche Gründe dagegen sprechen, sollte **jeder Körperbehinderte** konsequent an Sportangebote herangeführt werden (**Frage: im Klinikalltag ausreichend beherzigt?**)

Zugang zum Behindertensport /2

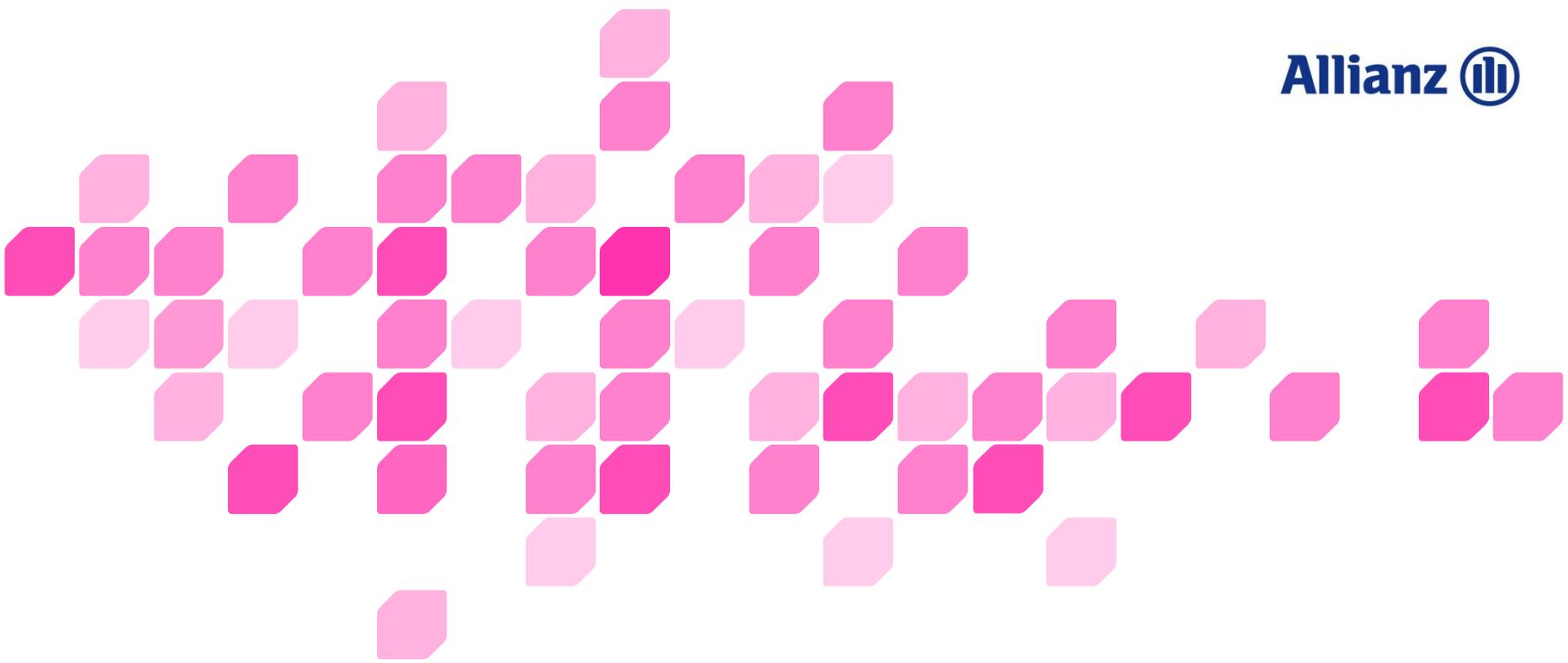
Im Behindertensport gibt es auch "Influencer", die Nichtsportler zum Sport bringen ("konvertieren") können.

- Körperbehinderte Menschen mit **Kontakt zu anderen körperbehinderten Sportlern** werden zudem häufig durch diese Kontakte (und deren Hartnäckigkeit!) zum Sport gebracht.

"Mein Bekannter hat mich damals überredet, da mal mit zu machen. Da er nicht locker gelassen hat, habe ich das dann ausprobiert und hatte gleich ein Erfolgserlebnis und viel Spaß. Da habe ich dann weiter gemacht."

- Einen weiteren Zugang (über das Gesundheitssystem / Ärzte) bietet das sogenannte **Mobilitätstraining** für Menschen, die erstmalig auf einen Rollstuhl angewiesen sind oder ihre vorhandenen Kenntnisse im Umgang mit dem Rollstuhl vertiefen möchten. Neben dem Training für den Alltag geht es in einigen Kursen inzwischen auch um das Ausprobieren **unterschiedlicher Sportarten und Sportgeräte**.
- Eine Heranführung an den Behindertensport erfolgt zum Teil auch in **schulischen Einrichtungen** (z.B. Blinden- und Sehbehindertenschulen).

1	Einleitung
2	Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen
2.1	Die Bedeutung und Benefits von Sport
2.2	Barrieren für Sport
2.3	Wie findet man konkret Zugang zum Behindertensport?
3	Die Lebenswelt körperbehinderter Menschen
3.1	Das eigene Zuhause
3.2	Probleme und Hürden im Alltag
4	Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag
4.1	Optimierungsbedarf bei Sportstätten
4.2	Stellenwert von Behindertensport in der Gesellschaft
4.3	Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten
5	Fazit und Ausblick



Die Lebenswelt körperbehinderter Menschen

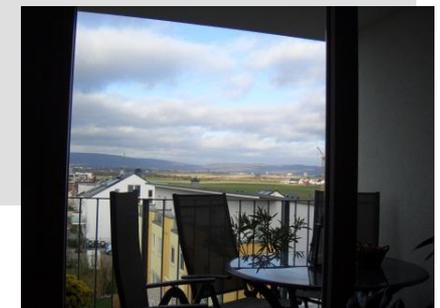
Das eigene Zuhause

Das eigene Zuhause /1

Das eigene Zuhause ist von essentieller Bedeutung, weil es - im Gegensatz zur Außenwelt - für Entspannung, Sicherheit und Selbstständigkeit steht.

Das eigene Zuhause ist...

- "meine **Heimat**"
- "ein Ort zum **Wohlfühlen**"
- "mein Oase zum **Entspannen**"
- "meine **Zufluchtsstätte**"
- "gibt mir **Sicherheit**"
- "ein Ort, wo ich **ohne Zwänge** sein kann"
- "der Ort, der mir am meisten **Selbstständigkeit** bietet"
- "der Raum, in dem ich mich am besten **entfalten** kann"
- "inzwischen **meine Welt**. Vorher war es nur ein Haus, das den Regen abhält."



Das eigene Zuhause /2

"Normalität" spielt ein für ein wohnliches, gemütliches Zuhause eine große Rolle. Umbauten und Veränderungen nimmt man nur da vor, wo es zwingend notwendig ist – auch wenn das hie und da Mühsal mit sich bringen mag.

- Im häuslichen Umfeld wird sehr viel Wert darauf gelegt, dass die Gestaltung und Einrichtung nicht nur funktional, sondern vielmehr "**wohnlich**", "**gemütlich**" und "**individuell**" ist.
- Ganz überwiegend trifft man auf die Devise:

so normal wie möglich
(Prio 1!)



so barrierefrei bzw.
behindertenfreundlich
wie zwingend erforderlich

*"Es geht mir auch ums **Ambiente**. Da macht es nichts, wenn ich an einiges nicht so dran komme."*

*"Es soll nicht nur behindertengerecht und praktisch sein. Ich will mich ja wohl fühlen und **auch mein Besuch soll sich wohl fühlen.**"*

*"Es soll **bloß nicht wie eine Krankenhauswohnung** aussehen. Nicht so spartanisch und klein. Nee. Ich brauche ein normales Zuhause-Flair."*

"Ich mag es nicht, wenn es zu behindert aussieht."

*"Nur weil ich behindert bin, will **ich ja nicht gleich wie in einem Pflegeheim wohnen**. Die Krankenkasse hatte mir gleich ein Pflegebett in die Wohnung gestellt. Mit Galgen und so. Das habe ich direkt zurückgegeben. Wie sieht das denn aus? Jetzt habe ich einen höhenverstellbaren Lattenrost mit einem normalen Rahmen. Das sieht **viel normaler** aus."*



Lieblingsplätze /1

Zu den absoluten Lieblingsplätzen zählen das Sofa und der Esstisch (im Wesentlichen wie bei Nicht-Behinderten wohl auch).

Sofa / Lieblingssessel
- Insel zum Abschalten und Ausruhen -



Esstisch / Eckbank
- Herz der Wohnung -



Viel Zeit verbringen Körperbehinderte aber auch am Schreibtisch = mit dem Internet, das als "virtuelle Mobilität" vieles im Leben vereinfacht.

Exkurs: Bedeutung des Internets

- Das Internet wird auf vielfältigste Art und Weise genutzt:
 - zur Kommunikation mit Freunden (über E-Mail, Facebook etc.)
 - zum Austausch mit anderen Behinderten
 - zur Unterhaltung (z.B. Lesen von Nachrichten, Zeitungen, E-Books)
 - zum Einkauf von Produkten (auch Lebensmittel!)
 - zur Planung von Unternehmungen (z.B. Google Maps Street View: Wie komme ich dorthin? Mit welchen Barrieren ist zu rechnen?)
 - als Informationsquelle allgemein



Menschen mit Körperbehinderung bietet das Internet die Möglichkeit: 

- **körperliche Beeinträchtigungen zu kompensieren**
- und dadurch **selbstständiger zu leben.**

*Schreibtisch
- Beschäftigungs- &
Kommunikationszentrale -*



- Blick in die Weite -



- Ort der inneren Einkehr -



Behindertengerechte Anpassungen /1

Bei der Auswahl und Gestaltung der Wohnung wird häufig auf breite Türen und Gänge, glatte Böden und eine Alternative zu Treppen geachtet (dabei nichts, was die Wohnung als "Körperbehinderten-Wohnung" outet).



Aufzug



automatische Eingangstür

Lage & Eingangsbereich

Rampe an der Eingangstür

ebenerdige Wohnung

Treppenlift

verbreiterte Türrahmen
(mind. 80 cm)

Verzicht auf Couchtisch

Wohnzimmer

Laminat statt Teppichboden



Platz in der Mitte des Raumes,
an die Wand gerückte Gegenstände

Spezialmatratze

Schlafzimmer



höhenverstellbarer Lattenrost /
verstellbares Bett

Behindertengerechte Anpassungen /2

Im Sanitär- und Küchenbereich zeigen sich die augenfälligsten baulichen Veränderungen. (Besucherperspektive: tendenziell der "backstage"-Bereich)



ebenerdige Dusche
(mit Duschstuhl
oder -rolli)



Haltegriffe

Bad

unterfahrbares
Waschbecken



unterfahrbare Küchenzeile



Küche

Kühlschrank, Backofen,
Spülmaschine auf
'Rolli-Höhe'



absenkbare
Oberschränke



Abzugshaube mit
Fernbedienung

bei Sehbehinderung:
spezielle Küchengeräte, Gerät
zur Produkterkennung

Problemfelder im eigenen Zuhause

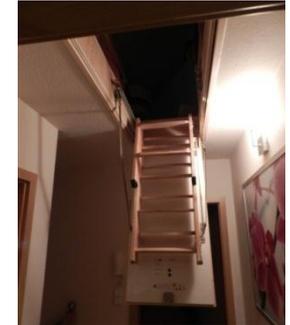
Störende Eigenschaften werden nur vereinzelt genannt bzw. oft auch zugunsten eines 'normalen' Ambientes toleriert.

Problem: Türschwelle

"Was mich wirklich nervt, ist die **Türschwelle zu meinem Balkon. Ohne Rampe kann sie nicht überwunden werden**, da sie zu hoch ist und **für eine Rampe, die dann auch nicht zu steil ist, ist der Balkon zu schmal**. Eine Lösung wird im nächsten Jahr umgesetzt, und zwar wird der Balkon höher gelegt (auf Balkonbretter). Dann muss von innen nur noch eine Rampe angelegt werden und der Balkon kann auch mit dem Rollstuhl befahren werden."



Problem: Treppenaufgang



Problem: Zugang Dachspeicher

Problem: Zu kleiner Aufzug

"Ich wohne ebenerdig, habe aber einen **Aufzug**, um in den Keller und in die Garage zu kommen. Doch leider kann ich den kaum nutzen, da er **so klein ist, dass ich mit meinem Rolli gerade so reinpasse**. Sperrige Dinge kann ich damit nicht transportieren."

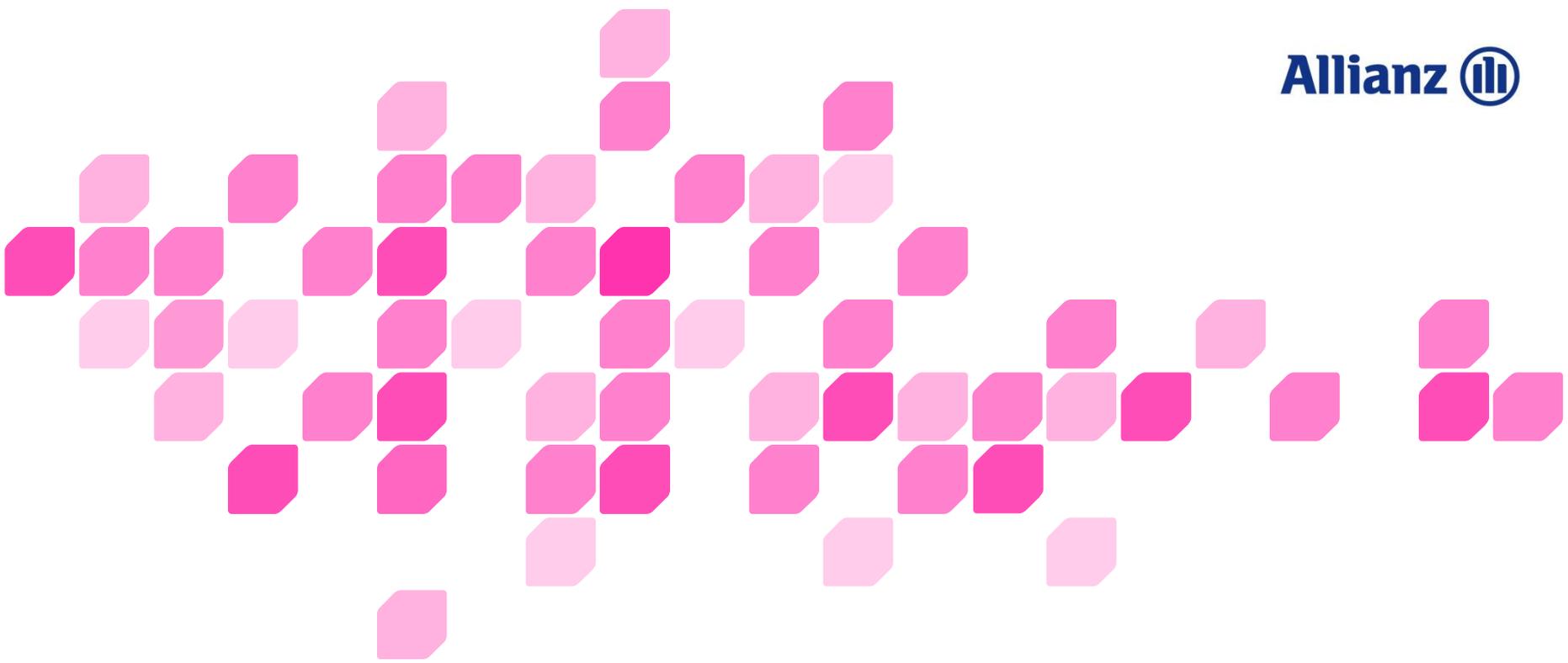


Problem: Badewanne

Problem: Zu tiefe Ablage



Problem: Zu hoher Toilettensitz



Die Lebenswelt körperbehinderter Menschen

Probleme und Hürden im Alltag

Die Nutzung des ÖPNV / ÖPV bleibt vielerorts trotz der Zielvorgaben ("Lippenbekenntnisse") zur Barrierefreiheit eine Herausforderung.

ÖPNV
(u.a. Bus, S-Bahn,
U-Bahn)



- Trotz Verbesserung bleiben viele Barrieren, die eine Nutzung erschweren oder sogar unmöglich machen:
- Probleme gibt es u.a. beim **Zugang zur Haltestelle bzw. zum Bahnsteig** (kein Aufzug) und beim Ein-/ Ausstieg in die Fahrzeuge; zudem kommt es immer wieder vor, dass Rollstuhlfahrer die Mitfahrt im Bus verwehrt wird (!)
- **Sehbehinderte** sind auf **Hilfe von außen angewiesen**, da Informationen oft nur in Piktogrammform / Textform zur Verfügung stehen

ÖPV
(DB-Bahn, Flugzeug)



Fernverkehrszüge

- Nutzung ist nur mit Voranmeldung und **Reservierung eines Rollstuhlplatzes** möglich (Anmeldung muss mind. 1 Tag vorher erfolgen; liegt bereits eine andere Anmeldung vor, kann es passieren, dass ein anderer Zug genutzt werden muss)
- Außerhalb der Stadtbahnhöfe wird **kein Hebebühnenservice** angeboten; zum Teil kann der Zug am eigentlichen Zielbahnhof daher nicht verlassen werden ("*Stehen Sie mal in Buxtehude und versuchen Sie da, vom Bahnsteig runterzukommen!*")

Flugzeug

- Der eigene **Rollstuhl** muss als **Gepäckstück** aufgegeben werden, da er für die Nutzung in der Kabine zu breit ist. Nach dem Boarden wird man auf einen Bordrollstuhl oder Flugzeugtragestuhl umgesetzt (mit dem man jedoch an Bord nicht mobil ist!)
- Die **Toiletten** sind fast ausnahmslos zu klein, um mit dem Bordrolli hineinfahren zu können; nur selten können zwei Kabinen zu einer zusammengefügt werden

Mobilität – die Herausforderung /2

Wirklich mobil und unabhängig vom ÖPNV ist man nur mit einem eigenen, behindertengerechten Auto. Davon können viele jedoch nur träumen.

Taxis	<ul style="list-style-type: none">■ Behindertengerechte Taxis sind selten■ Teuer, nur wenige können sich Taxifahrten überhaupt leisten
Sonder-Fahrdienste	<ul style="list-style-type: none">■ Fahrdienste werden als sehr unpersönlich wahrgenommen (<i>"Die machen nicht viele Unterschiede, noch nicht mal zwischen geistig und Körperbehinderten."</i>)■ Eingriffe in die Privatsphäre werden notwendigerweise toleriert, haben aber etwas 'Entwürdigendes' an sich / man kommt sich vor wie Frachtgut (<i>"Man wird angeschnallt und dauernd angefasst. Das sind tolle, liebe Leute, aber es hat immer einen komischen Beigeschmack. Ich will es lieber alleine machen."</i>)■ Behinderte mit eigenem Einkommen müssen selbst für die Fahrten aufkommen (die Kosten betragen ca. 80 Cent pro Kilometer)
Auto	<ul style="list-style-type: none">■ Ein Auto kann in der Regel nur dann genutzt werden, wenn es behindertenfreundlich umgebaut wurde; der Umbau ist jedoch mit hohen Kosten verbunden■ Ein eigenes, behindertengerechtes Auto stellt für viele den Inbegriff individueller Mobilität dar. (<i>"Das Auto bedeutet Freiheit schlechthin."</i>)
Weitere Barrieren und Hürden	<ul style="list-style-type: none">■ Umgebung: Kopfsteinpflaster, geschotterte Wege; hohe Bordsteinkanten; Ampeln ohne akustisches Signal■ Problem WINTER: Schnee blockiert die Rollstuhlräder; vereiste, glatte Wege bedeuten ein hohes Unfallrisiko (insbesondere für Prothesenträger)■ Inkontinenz (<i>"Lange Strecken fahre ich deshalb gar nicht."</i>)

Weitere Probleme und Hürden im Alltag /1

Der Behinderte stößt im Alltag nahezu überall an Barrieren – auch jenseits des öffentlichen Nahverkehrs.

Selbstständiger Einkauf



- Lebensmittelgeschäfte: **Bauliche Barrieren** verwehren den Eintritt in das Geschäft; Produkte stehen **nicht in Reichweite**; Sehbehinderte benötigen ein elektronisches **Gerät zur Produkterkennung**, um nicht um Hilfe bitten zu müssen
- Bekleidungsgeschäfte: **Barrieren** im Eingangsbereich; **enge Gänge**; **schmale Umkleidekabinen**; Kleidungsstücke, die zur Wahl stehen, aber nicht im Geschäft anprobiert werden können (Bsp.: Befragte mit Zerebralparese kann Hosen nur im Liegen aus- und anziehen), müssen gekauft, nach Hause mitgenommen und wieder ins Geschäft zurückgebracht werden

Nutzung öffentlicher Freizeitangebote



- Kinos: zum Teil nicht zugänglich durch **Fehlen eines Aufzugs oder Treppenlifts**; zudem kann es vorkommen, dass einem der **Zutritt mit Rollstuhl nicht gestattet** wird (unter Hinweis auf Brandschutzbedingungen); wird der Rollstuhl zugelassen, dann auf einem exponierten und unattraktiven "Stellplatz" in der **ersten Reihe**
 - Museen: v.a. kleine und ältere (aber durchaus interessante) Museen weisen **Mängel** in Punkto Barrierefreiheit auf
 - Restaurants/Bars/Diskotheken: sehr oft no-go, häufig scheitert es an einem **barrierefreien Zugang** oder einer **behindertenfreundlichen Toilette**
- Grundsätzlich gilt: **Unternehmungen jeglicher Art erfordern ein hohes Maß an Planung (was Vermeidungsverhalten schüren kann.)**

Erhöhte Verletzungsgefahr mahnt zu ständiger Vorsicht. Und Geldsorgen nehmen immer breiteren Raum ein (Rückbau sozialer Sicherungssysteme).

Verletzungsgefahr



- Die Bewältigung des Alltags erfordert ein **hohes Maß an Vorsicht und Umsicht**, um Verletzungen vorzubeugen

Spezielle Risiken für Personen mit Querschnittslähmungen:

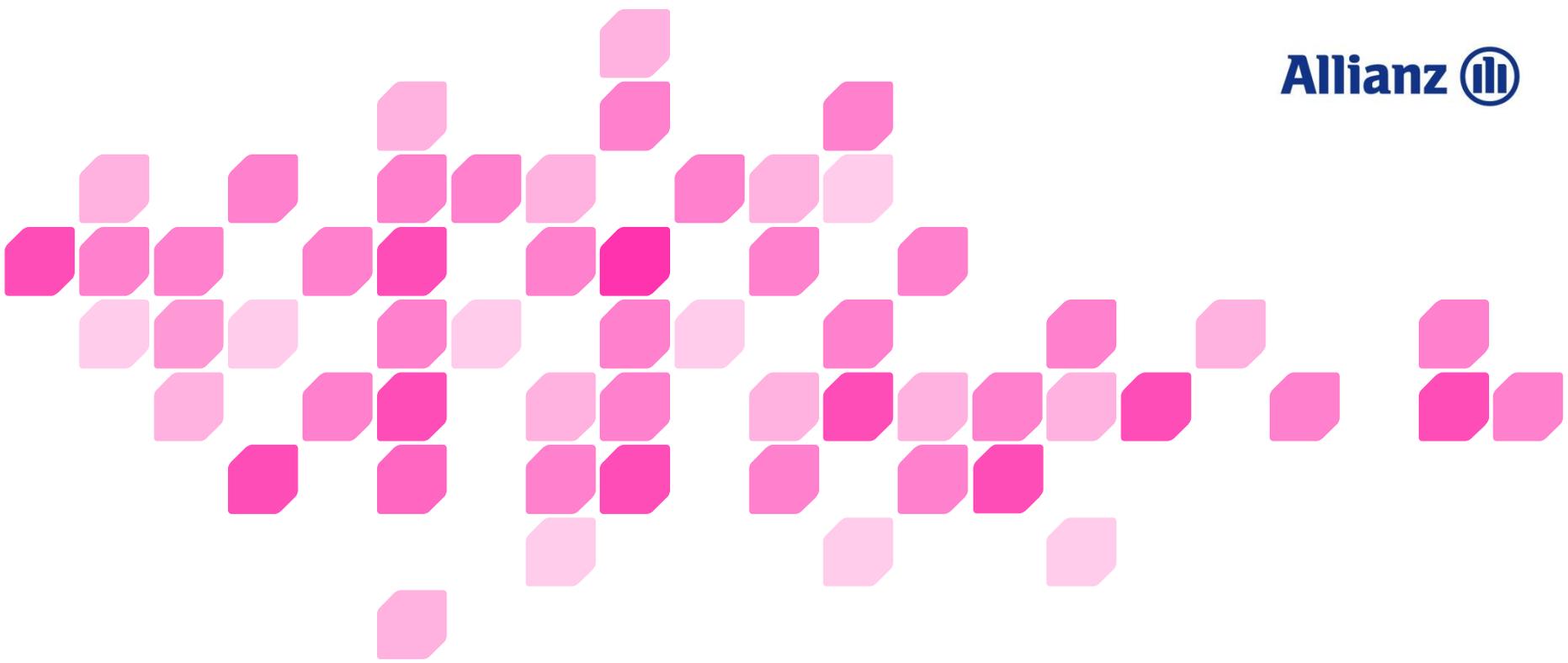
- Gefühllosigkeit in den betroffenen Regionen verhindert die Wahrnehmung von Schmerz, die **'natürlichen' Warnsignale des Körpers bleiben unbemerkt**
- Verletzungsgefahr droht nicht nur durch die Sonne, heißes Wasser, unebene Oberflächen, sondern auch durch kleine Fallstricke wie Falten im Bettzeug
- Rasch kann es auch zu einer **Unterkühlung** kommen

Finanzielle Mittel



- Notwendige Umbauten, Hilfsmittel und Sportgeräte müssen oft selbst finanziert werden**
- '2-Klassen-Gesellschaft': **Krankenkasse und Berufsgenossenschaft unterstützen in sehr unterschiedlichem Umfang**; bei der Arbeit verunfallte Personen haben finanziell deutlich mehr Spielraum, da ein Großteil der anfallenden Kosten von der Berufsgenossenschaft übernommen wird
- Finanzielle Sorgen haben in den letzten Jahren zugenommen**; trotz Berufstätigkeit wird zum Teil gerade eine Rente auf **Hartz 4 Niveau** erzielt

1	Einleitung
2	Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen
2.1	Die Bedeutung und Benefits von Sport
2.2	Barrieren für Sport
2.3	Wie findet man konkret Zugang zum Behindertensport?
3	Die Lebenswelt körperbehinderter Menschen
3.1	Das eigene Zuhause
3.2	Probleme und Hürden im Alltag
4	Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag
4.1	Optimierungsbedarf bei Sportstätten
4.2	Stellenwert von Behindertensport in der Gesellschaft
4.3	Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten
5	Fazit und Ausblick



Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag

Optimierungsbedarf bei Sportstätten

Selbst in angeblich barrierefreien Schwimmbädern zeigt sich, dass auf die Bedürfnisse behinderter Menschen nicht konsequent eingegangen wird.

Schwimmbäder

Behebung von Schwachstellen barrierefreier Konzepte vor Ort:

- Beispiele:
 - * Zugangsbarriere am Eingang zu den Rollstuhlkabinen (Seil mit Haken)
 - * Behindertentoilette von allen Toiletten am weitesten entfernt
 - * Rutschvorrichtung für den Transfer ins Schwimmbecken, die von Querschnittsgelähmten aus Angst vor Verletzungen nicht genutzt wird ("*da schrubbe ich mir die Haut auf, ohne es zu merken*")
- Betroffene schon bei der Planung miteinbeziehen; vorhandene Angebote durch Begehungen auf ihre Funktionalität und Nutzbarkeit testen



Bereitstellung von Hilfsmitteln:

- Transfer ins Schwimmbecken: oftmals ist kein Liftsystem vorhanden
- Orientierung: tastbares Leitsystem für Blinde und Sehbehinderte



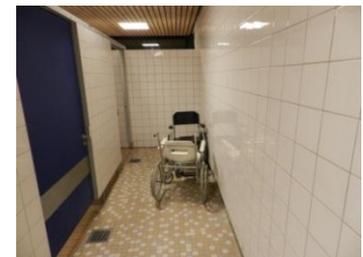
Platzangebot für Rollstuhlfahrer:

- Umkleide: → großzügigere Einzelkabinen, die ein Wenden des Rollstuhls erlauben und Platz für Begleitperson bieten
- Toiletten: → großzügiger gestalten, ein Wenden des Rollstuhls sollte möglich sein



Instandhaltung & Erneuerung der Ausstattung:

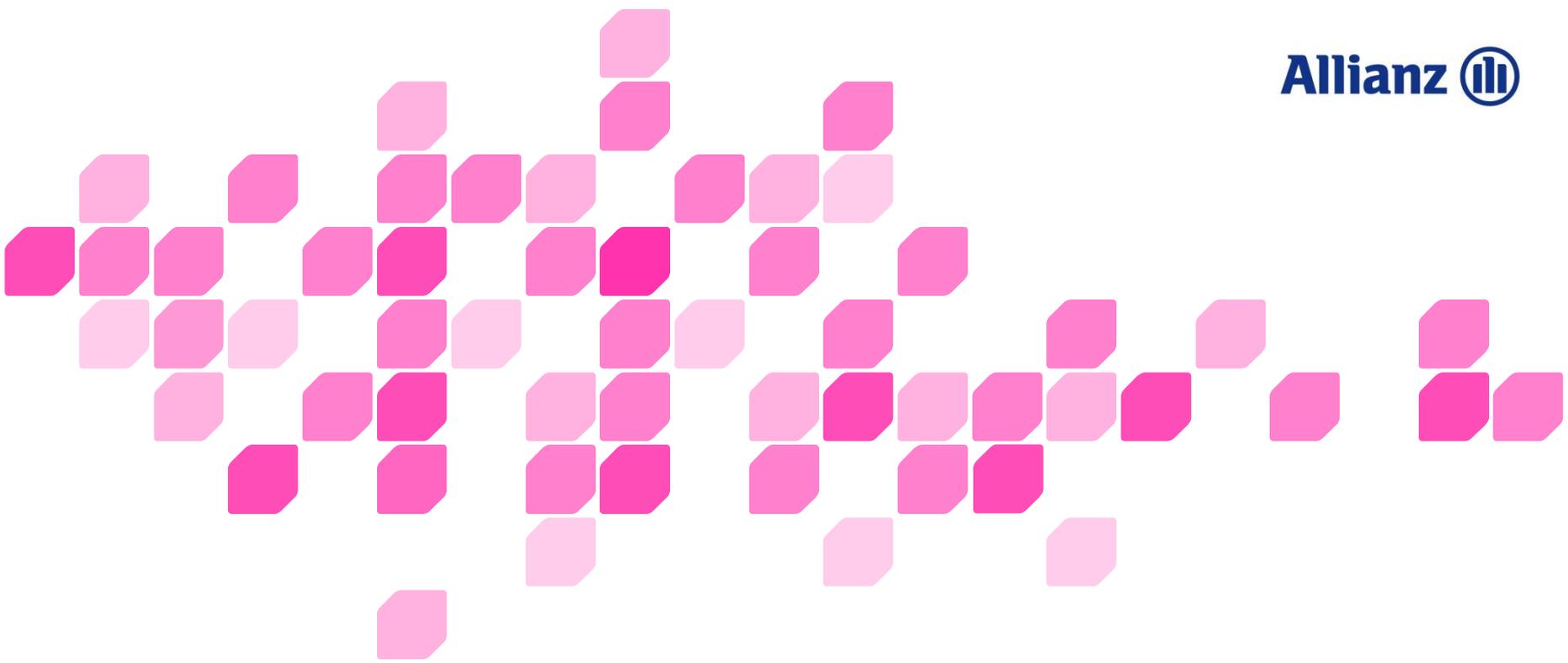
- Beispiel:
 - * platte Duschstühle



Während Leistungssportler an ihrer Sportstätte in der Regel gute Bedingungen vorfinden, müssen Freizeitsportler viele Einschränkungen in Kauf nehmen.

Sporthallen

- **Erreichbarkeit** mit öffentlichen, barrierefreien Verkehrsmitteln
 - **Parkplatzsituation** vor Ort (u.a. Mangel an Behindertenparkplätze, Behindertenparkplätze sind am hinteren Ende des Gebäudes und nicht am Eingang zu finden)
 - **Atmosphäre** oftmals trist, alt, dunkel
 - Mangel an **Umkleidemöglichkeiten** (die meisten Freizeitsportler ziehen sich daher bereits zuhause um)
- 
- ➔ Grundsätzlich fällt auf, dass Sporthallen, in denen Leistungssport ausgeübt wird, den Anforderungen körperbehinderter Sportler vergleichsweise gut gerecht werden. (barrierefreier Zugang, automatische Türen, abschließbarer Raum für die Lagerung der Sportrollstühle, behindertengerechte Toilette, barrierefreie Dusche etc.).
 - ➔ Freizeitsportler dagegen müssen sich ganz überwiegend mit älteren, weniger gut ausgestatteten Sportstätten zufrieden geben.
 - ➔ Im Breitensportbereich tritt zudem das Problem auf, dass bei der Hallenbelegung dem Nichtbehindertensport oftmals Priorität eingeräumt wird und die Halle somit nur zu bestimmten Zeiten genutzt werden kann.



Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag

Stellenwert von Behindertensport in der Gesellschaft

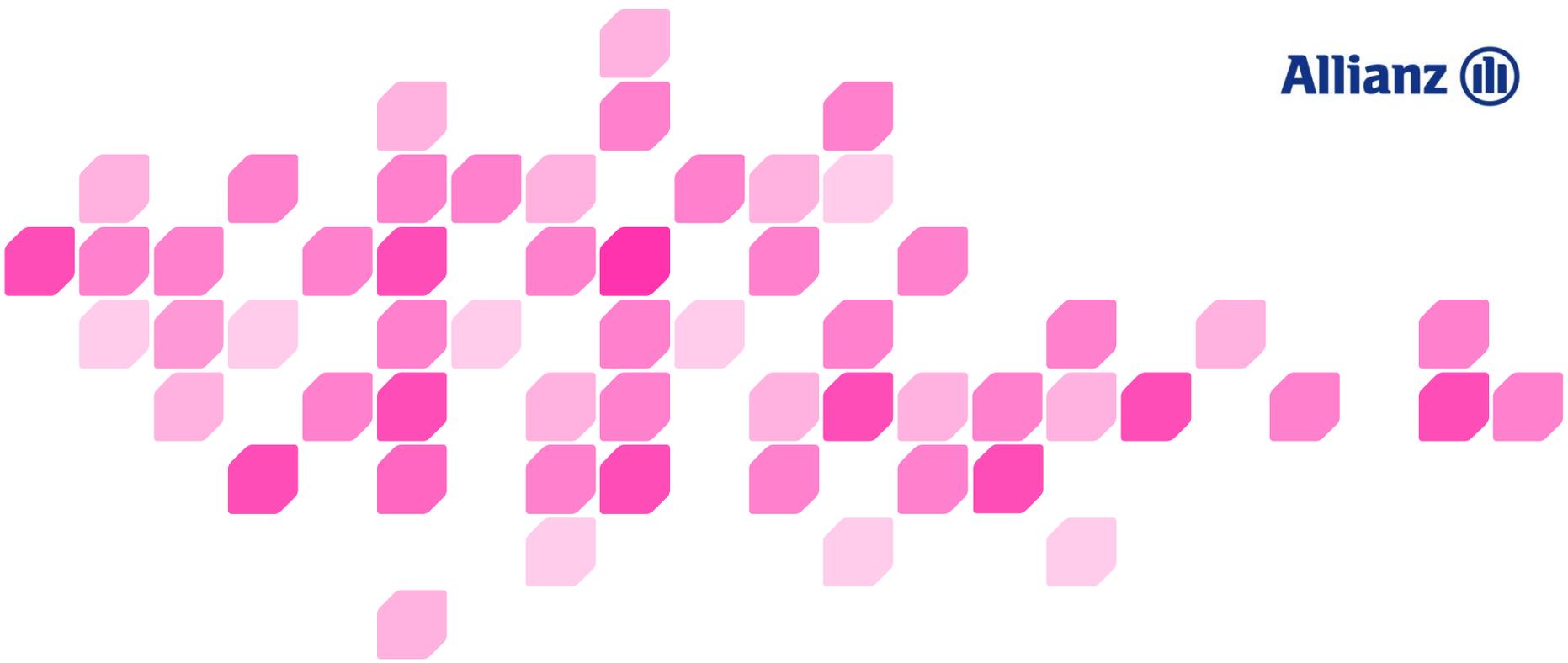
Behindertensport ist noch nicht wirklich in der Gesellschaft angekommen und erscheint selbst als Leistungssport noch oft genug „marginal“.

- Behinderte Sportler sehen sich nahezu permanent mit der Tatsache konfrontiert, dass der **Behindertensport in all seinen Ausprägungen und Facetten noch nicht wirklich in der Gesellschaft angekommen ist**. Dies gilt für Freizeit- und Leistungssportler, wenn auch in unterschiedlichem Maße.
- Während dem Behindertenleistungssport durch die Paralympics zumindest ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und Unterstützung zuteil wird, **fristet der Breitensport mehr oder weniger ein Schattendasein**.
 - Die Ausübung des Sports wird erschwert durch fehlende Angebote (insbesondere in der Fläche), große Entfernungen zu Sportstätten, fehlendes Equipment etc.
 - Sportveranstaltungen im Breitensportsegment wie Handbikemarathons, Tischtennisturniere, Reitturniere etc. locken kaum nichtbehinderte Zuschauer an.
- **Der zentrale Wunsch des behinderten Sportlers, nämlich als 'normales', leistungsfähiges und gleich gestelltes Mitglied der Gesellschaft wahrgenommen zu werden, findet nicht ausreichend Beachtung**.
 - Nicht-Behinderte agieren noch immer scheu im Umgang mit Behinderten – sei es im Alltag oder beim Sport. Selbst Vorurteile und Ausgrenzung sind spürbar, wenn auch eher subtil. Integrative Angebote, die ein wirkliches Miteinander fördern und damit Berührungsängste abbauen könnten, sind rar gesät.
 - Behinderte Leistungssportler werden auf deutlich geringerem Niveau finanziell gefördert als dies bei Leistungssportlern ohne Behinderung der Fall ist. Zudem erleben sie immer wieder (u.a. aufgrund der Art der öffentlichen Berichterstattung), dass nicht ihre sportliche Leistung, sondern ihre Behinderung im Fokus steht.

- Zitate -

*"Die Paralympics sind inzwischen deutlich bekannter als vor 12 Jahren. Es könnte aber noch mehr gemacht werden. **Wir haben noch lange nicht den gleichen Stellenwert wie nichtbehinderte Leistungssportler.**"*

*"An einem 100m Lauf von Beinamputierten kann es nicht das Faszinierende sein, dass sie das überhaupt hinbekommen, sondern **WIE** sie es hinbekommen. Die sportliche Seite ist wichtig. **Der Sport ist das Wesentliche und nicht die Behinderung.** Man möchte in erster Linie **als Sportler anerkannt werden** und nicht als **Behinderter**, der trotz seiner Behinderung Sport macht."*



Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag

Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten

Stellenwert von Förderungen für die Befragten

An Staat & Gesundheitswesen hat man keine hohen Erwartungen (mehr).
Beiträge von privatwirtschaftlicher Seite wären daher hochwillkommen.

- Unsere Befragten haben eine **sehr realistische Sichtweise** auf das Thema "(mehr) Förderung von Körperbehinderten".
- Sie wissen, dass sie – sowohl beim Sport als auch im Alltag – de facto oft auf sich und ihre eigenen Problemlösekompetenzen gestellt sind. "Verbündete" sind im Grunde die Familien und dann noch die Selbsthilfeorganisationen.
- **Weder vom Staat noch Gesundheitssystem wird "mehr" erwartet oder aktiv eingefordert.** Gerade Ältere konstatieren nüchtern, dass bei Staat & Kassen eher ein Abwärtstrend zu erkennen ist, was Unterstützung Körperbehinderter angeht.
- Ohnehin müssen sich Körperbehinderte mit einem wichtigen "Fact of Life" arrangieren: Die Gruppe der Körperbehinderten ist eine Zwei-Klassen-Gesellschaft – wer im Beruf verunfallt hat "Glück gehabt" (viele Leistungen, "wertvolles" Gesellschaftsmitglied), wer ab Geburt behindert ist / progrediente Verschlechterung erlebt hat "Pech gehabt". Diese "Ungerechtigkeit" ist nicht wegzudiskutieren.
- Gerade **vor diesem Hintergrund** wird daher jedwede freiwillige Förderung von Unternehmensseite stark honoriert.

Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten /1

Logik: mehr Kontaktpunkte, Informationsangebote und Zugangsmöglichkeiten schaffen, um mehr Behinderte an Sport heranzuführen.

Zugänge schaffen / Behindertensport bekannter machen / Informationen vermitteln

- Organisation / Sichtbarkeit stärken:
 - Verein zur Förderung des Behindertensports (Breitensport) gründen
 - Freizeitgruppen gründen, um Kinder an den Sport heranzuführen
 - Kontakte mit Sport schon im Krankenhaus und in der Reha noch besser fördern (z.B. durch Aufbau spezieller Info-Center bzw. Kontaktstellen)
- Inforessourcen:
 - Webportal mit einer übersichtlichen Darstellung der Angebote
 - Informationsveranstaltung in Schulen für Behinderte durchführen; Schulen motivieren, sich für Behindertensport stärker zu engagieren
 - Seminare anbieten, in denen Behinderte step by step an passende Sportarten herangeführt werden
- „Trials“ generieren / Barrieren abbauen: Sportgeräte zum Ausprobieren bereitstellen (Equipment-Pool mit Sportrollstühlen, Vorspannbikes, Handbikes, Liegebikes etc.)

Finanzierungsangebote schaffen

- Finanzierungskonzepte für den Kauf von Sportgeräten anbieten
- Finanzierung von Hilfsmitteln

"Quantität" und Erreichbarkeit von Sportangeboten deutlich ausbaufähig!

Mobilitätshürde entschärfen

- Fahrdienste zur Sportstätte und zurück anbieten (durchaus gebrandet / sichtbar gesponsert)
- Car-Sponsoring-Konzepte entwickeln (denkbar z.B.: Erstattung eines Teil des Kaufpreises wenn das Auto als Werbeträger genutzt wird)

Adäquate Angebote für die spezifischen Bedürfnisse in der Fläche schaffen

- Sportvereine für den Behindertensport gewinnen; Vereinsstrukturen systematisch aufbauen
- Eigene Sporthalle für Rollstuhl-Sport bzw. Halle, deren Nutzung zunächst Behinderten vorbehalten ist
- Fitness-Studio für Personen mit Körperbehinderung, das folgende Anforderungen erfüllt:
 - Geräte sind für die Nutzung von Körperbehinderten ausgelegt
"Die Geräte in normalen Fitness-Studios können die meisten von uns nicht nutzen"
 - geschütztes Umfeld, man ist nicht den Blicken Nichtbehinderter ausgesetzt
"Das wäre viel schöner als so eine normale Muckibude, wo ich mit lauter Schwarzeneggers konfrontiert bin und mich die Leute zunächst schräg anschauen."
 - zentral gelegen, auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen
 - bezahlbar
 - normales Ambiente, *"bitte kein Krankenhaus-Flair!"*

Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten /3 **Allianz**

Sportstättenoptimierung und Förderung der Integration mit Nichtbehinderten wären ebenfalls lohnende Ansatzpunkte.

Existierende Sportstätten stärker an die Bedürfnisse behinderter Sportler anpassen

- Speziell Schwimmbäder: Bereitstellung von automatischen Liften, die den Zugang ins Becken ermöglichen, Finanzierung von Duschrollstühlen, eigene Bahn für Schwimmer mit Handicap
- Strukturelle Bedingungen optimieren (breitere Gänge, ebener Boden, automatische Türen, großzügige Duschen und Umkleidekabinen, eigene Bahn für Schwimmer mit Handicap)

Integration (bzw. Inklusion) fördern

- Sportarten, die ein integratives Zusammenspiel von Behinderten und Nichtbehinderten ermöglichen, fördern oder neu entwickeln bzw. erfinden
- Wettkämpfe und Turniere durch Marketingmaßnahmen und Rahmenprogramme attraktiver gestalten, um auch Nichtbehinderte stärker anzusprechen
- Durch Aktionstage, Foren, Vorträge etc. Behindertensport für Behinderte und Nichtbehinderte 'erfahrbar' machen

Sonstige Unterstützungs- bzw. Fördermöglichkeiten

- Sponsoring von Sportveranstaltungen durch:
 - Assistenz-/ bzw. Helferteams (im Outfit des Sponsors / reichen Getränke, helfen in Rolli etc)
 - Aufstellung barrierefreier Dixi Klos

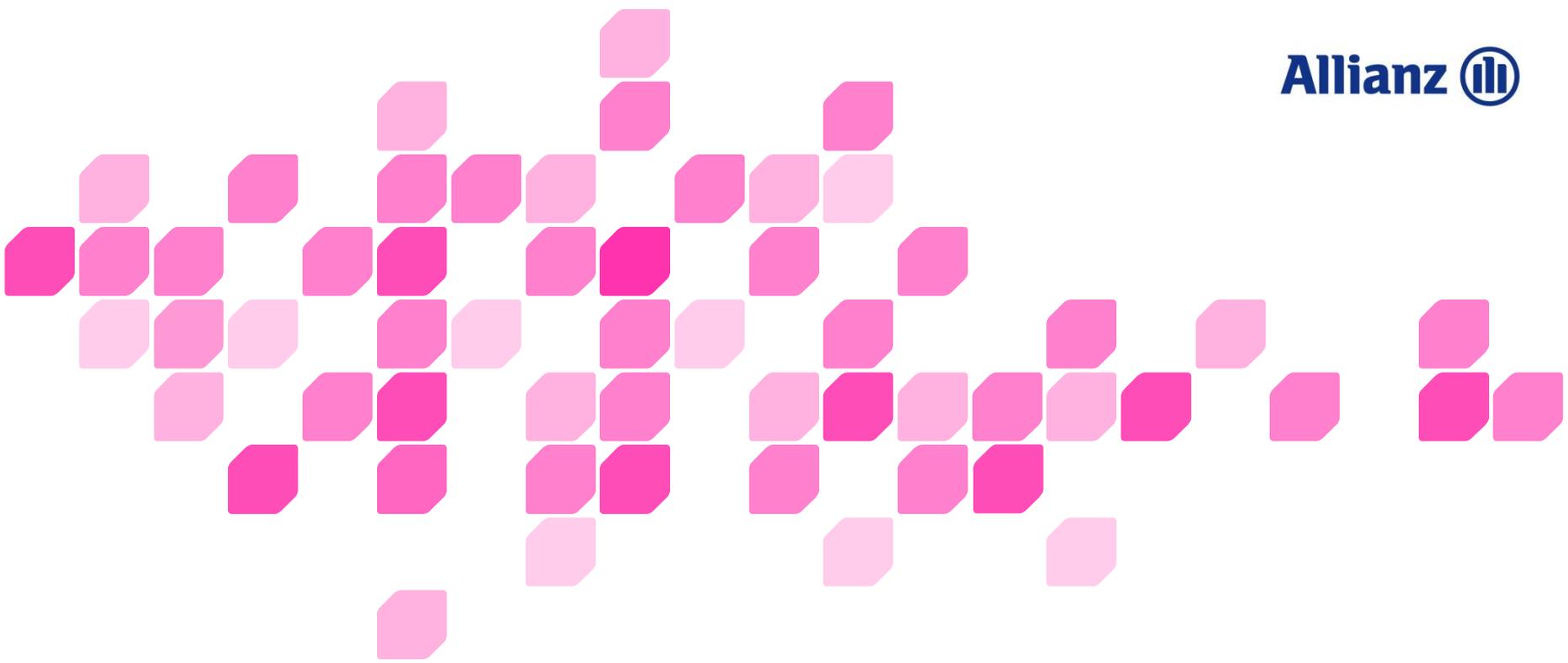
Leistungssportler wünschen sich eine stärkere Professionalisierung, die sie mit nichtbehinderten Athleten gleichstellen würde.

- Ausbau der gezielten Förderung von behinderten Leistungssportlern nach dem Vorbild des 'German Top Team-Konzepts'
- Finanzierung/Sponsoring von Ausrüstung, Sportgeräten, Wettkampfkleidung und Fahrdiensten
- Medienpräsenz ausbauen und darüber die Bekanntheit steigern
- Speziell im kostenintensiven Reitsport:
 - Unterstützung bei der Suche und Finanzierung geeigneter Pferde
(Das Risiko von Fehlinvestitionen ist hoch. Ein junges, noch nicht ausgebildetes Pferd kostet zwischen 20.000,- und 30.000,- Euro. Erweist sich das Pferd im Rahmen der Ausbildung als ungeeignet, ist das investierte Geld und die Zeit 'verloren'. Bei bereits ausgebildeten Pferden ist mit einer Investition von mind. 60.000,- Euro zu rechnen.)
 - Börse für bereits ausgebildete, wettkampftaugliche (!) Pferde
(*"Das könnten auch Pferde sein, die im Bereich des nichtbehinderten Sports das Niveau nicht mehr halten konnten. Für uns wären die aber vielleicht noch gut genug."*)
 - Finanzierung von Landestrainern, Sponsoring der monatlichen Unterhaltskosten

→ **Professionalisierung vorantreiben**, auch um auf internationaler Ebene konkurrenzfähig zu bleiben

Best Practice Beispiel UK: Behinderte Leistungssportler werden auf fast so hohem Niveau gefördert wie Athleten ohne Behinderung. Die finanziellen Ressourcen stammen z.B. aus der National Lottery.

1	Einleitung
2	Die Rolle des Sports für körperbehinderte Menschen
2.1	Die Bedeutung und Benefits von Sport
2.2	Barrieren für Sport
2.3	Wie findet man konkret Zugang zum Behindertensport?
3	Die Lebenswelt körperbehinderter Menschen
3.1	Das eigene Zuhause
3.2	Probleme und Hürden im Alltag
4	Optimierungsbedarf und Unterstützungsansätze in Bezug auf Sport & Alltag
4.1	Optimierungsbedarf bei Sportstätten
4.2	Stellenwert von Behindertensport in der Gesellschaft
4.3	Fördermöglichkeiten aus Sicht der Befragten
5	Fazit und Ausblick



Fazit und Ausblick

Zunächst zur Kernfrage: Inwiefern hilft Sport Menschen mit Körperbehinderung?

Sportler profitieren klar:

- Haben eine höhere Lebensqualität:
 - Sind optimistischer, erleben weniger Stimmungsschwankungen, mehr Spaß
 - Erleben sich als selbstständig, normal, sammeln Erfolgserlebnisse
 - Erhalten ihre körperliche Leistungsfähigkeit oder bauen diese noch aus
 - Sind in eine Gemeinschaft eingebunden, die ihnen wichtige Tips & Tricks für den Umgang mit der Behinderung gibt
- Breitensport "genügt" um diese Benefits zu erleben (es muss kein Leistungssport sein.)

Nicht-Sportler:

- Haben eine geringere Lebensqualität:
 - Sind weniger zuversichtlich, grübeln öfter, tendenziell weniger Freude am Leben
 - Sind weniger selbstständig / "behinderter" als Sportler / trauen sich weniger zu
 - Erhalten verbliebene Körperressourcen nicht optimal
 - Können nicht im selben Maße von der Hilfe & Unterstützung anderer Körperbehinderter profitieren
- Daher Offenheit für Sport (wenn Barrieren nicht wären: Erreichbarkeit / Wissen um Sportmöglichkeiten / gewisse Scham)

Im Detail: Die Bedeutung und Benefits von Sport für Körperbehinderte

- Die Lebensqualität von Menschen mit Körperbehinderung kann von Sport in vielerlei Hinsicht profitieren.
- Dabei geht die Motivation Sport zu treiben weit über die rein körperliche Ebene hinaus – diese ist wichtig (Erhalt und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bedeuten letztlich mehr Selbstständigkeit und weniger Einschränkungen im Alltag.)
- Hinzu kommt: Sport zählt auf zentrale Lebensqualitätsdimensionen ein wie Selbstvertrauen, Selbstwert, Integration, Austausch, Anschluss finden, Informationen zum Umgang mit der Behinderung – psychische und soziale Aspekte spielen also eine nochmals prominentere Rolle als dies z.B. bei nichtbehinderten Sportlern der Fall sein mag.
- Daher ist (organisierter, gemeinsam betriebener) Sport auch weitaus produktiver als reine "Bewegung", die es ja z.B. auch im Rahmen von Physiotherapie gibt, aber weniger psychosoziale Benefits bietet.
- Letztlich unterstützt Sport Menschen mit Behinderung so bei der Bewältigung ihres Alltags und dabei, "Normalitätserfahrungen" zu sammeln und sich als selbstständig zu erleben.
- Eine extrem wichtige Rolle spielen Sportangebote für Verunfallte, die von heute auf morgen mit einem andersartigen Leben konfrontiert sind. Für sie ist Sport schon fast eine Brücke in ihr neues Leben und kann in ganz besonderer Weise dabei helfen, dieses Leben zu meistern und auch die Behinderung zu akzeptieren.

Zugangswege zum Behindertensport

- Therapeutischer Rehabilitationssport stellt oft den ersten Berührungspunkt mit Behindertensport dar.
- Es steht zu vermuten: nicht alle Behinderte schaffen es bereits in der Phase der Rehabilitation, sich mit ihrem neuen Status als Körperbehinderte zu arrangieren und Sportangebote wahrzunehmen – daher wäre es wichtig, auch in der Zeit nach der Reha und an anderen Kontaktpunkten Körperbehinderte verstärkt / systematisch an Sportangebote heranzuführen.

Die Rolle von Leistungssport

- Im Leistungssport stehen körperliche und psychische Herausforderung und klare Zielorientierung im Vordergrund (sehr ähnlich wie bei nichtbehinderten Leistungssportlern auch.)
- Sportlicher Erfolg führt zu emotionalen Glücksgefühlen, Selbstbestätigung und Anerkennung. Größere Popularität, professionellere Rahmenbedingungen und nationale und internationale Wettkampfkultur erschließen Spitzensportlern auch neue 'Welten' – die recht weit weg ist von der des Breitensports.
- Gerade vor dem Hintergrund dieser leistungsorientierten Denke ist es für Leistungssportler oft ein "Downer", wenn ihre Leistungen in der Öffentlichkeit oft hinter die Tatsache ihrer Behinderung zurücktreten.
- Wichtig: der Vorbildcharakter körperbehinderter Leistungssportler für körperbehinderte Breitensportler ist begrenzt – Leistungssportler leben in einer "anderen Welt".

Die Rolle des eigenen Zuhauses

- Das eigene Zuhause spielt eine wichtige Rolle im Leben Körperbehinderter, da insbesondere Menschen mit stark eingeschränkter Mobilität viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen (müssen). Sie sind daher auch im hohen Maße internetaffin. Das Internet ist ein Substitut für Mobilität, aber auch ein Recherchemedium, wie es woanders *konkret* aussieht (v.a. Google Maps / Street View!)
- Das Zuhause gilt als Rückzugsort, Ort der Entspannung und Zeichen selbstbestimmten Lebens, während die Umwelt aus Sicht Körperbehinderter oft "unberechenbar" und voller Barrieren ist.
- Gestaltungsmaxime im Zuhause ist "Normalität". Barrierefreie Anpassungen installiert man nur wo zwingend erforderlich, zumindest im Wohn- und Schlafbereich sollen sie aber (optisch) nicht im Vordergrund stehen. (Dementsprechend wünscht man sich hier auch nicht dringend Unterstützung.)

Alltag und Umwelt Körperbehinderter: voller Hürden und Barrieren

- Menschen mit Behinderung stoßen im Alltag nahezu überall an Barrieren, sei es im öffentlichen Personenverkehr, bei der Tätigkeit von Einkäufen oder der Nutzung von Freizeitangeboten.
- Unternehmen jeglicher Art erfordern ein hohes Maß an Planung – insbesondere dann, wenn ein eigenes, behindertengerechtes Auto außerhalb der finanziellen Möglichkeiten liegt. Überhaupt nehmen Geldsorgen einen immer breiteren Raum ein.
- Wichtige "Normalitätsdimensionen" des Lebens – *Spontanität und Konsum* – rücken für viele Körperbehinderte damit außer Reichweite.

Empfehlungen für Überwindung von Sportbarrieren / mehr Partizipation im Behindertensport

- Auf prinzipielles Desinteresse an Sport trifft man bei körperbehinderten Nichtsportlern selten. Die Benefits von Sport liegen zudem klar auf der Hand. Für TNS Infratest zeigen sich **vier Hauptareale**, in denen Änderungen sinnvoll und notwendig wären:
- **Mobilität:** Erreichbarkeit von Sportstätten verbessern – Fahrdienste einrichten, Finanzierungsoptionen für behindertengerechte Autos. Helfen, das Angebot in der Fläche auszubauen.
- **Heranführung und Awareness:** Touchpoints mit Behindertensport im Gesundheitssystem unterstützen (Ärzte, Physiotherapeuten, Kliniken.) Informationsressourcen schaffen und helfen, Akteure zu vernetzen. Über Gesundheitssystem hinaus: Influencern im Freizeitsport helfen, andere Körperbehinderte für Sport zu gewinnen. Aktivitäten an Schulen unterstützen.
- **Attraktivierung:** "Imagepolitik", z.B. mit Freizeitsport-Testimonials (Leistungssportler eher nicht, denn deren Sport-Welt ist für die meisten Körperbehinderten "weit weg".) Dem Bild entgegenarbeiten, dass "Behindertensport Beschäftigungstherapie für eine Randgruppe" ist. Integrative Sportarten unterstützen, um Behindertensport selbstverständlicher zu machen.
- **Optimierte Ausübung:** Verbesserung der Sportstätten für mehr Barrierefreiheit. Bau neuer Stätten: Einbeziehung von Körperbehinderten schon in der Planungsphase. Barrieren bei der Anschaffung von Equipment beseitigen (Leihmodelle, Ratenkauf, Einkaufsberatung.) Helferteams bei Sportevents bereitstellen. Leistungssport: verstärkte Unterstützung von Teams / Mannschaften.
- Verstärktes Sportsponsoring im Behindertenbereich ist auch im Hinblick auf die Wirkung bei nichtbehinderten Zielgruppen erfolgversprechend. Denn Unterstützung Behinderter heißt, ein wichtiges Problem anzugehen (Integration / Lebensqualität Behinderter), für dessen Bearbeitung immer weniger Ressourcen aufwendet werden.

