

# Mein Heft für Freizeit und Mobilität

von Menschen  
mit komplexen  
Behinderungen



Kleiner Onkel / Gabriele Radecki

- Ideen für Nachbarn und Neugierige
- Praxis-Tipps für Assistenten in Einrichtungen und Diensten
- Hinweise für Selbstvertreter, rechtliche Betreuer und Angehörige zum Ausschöpfen der Leistungsansprüche
- Anregungen für Menschen mit Behinderung, ihre Wünsche zu äußern

# Informieren und Ausprobieren

„Mein Heft für Freizeit und Mobilität“ ist bunt wie das Leben. Auf dieser Seite geben wir eine Unterstützung zur Lektüre. Im Textteil stellen wir vieles dar zu Teilhabetheorie und -praxis. An den Seitenrändern haben wir 25 Schlüssel zur Teilhabe und 25 Mobilitäts-Tipps platziert.

Das Zeichen „Daumen hoch“ 👍 weist auf Fach-Begriffe hin, die bei der Leistungs-sicherung und in der Verhandlung über Assistenz hilfreich sein können.

Die Gedanken-Experimente (auf den Seiten 7, 18, 24 und 26) laden Assistenz-nehmer und Assistenzgeber ein, miteinander über Teilhabe und Barrieren zu sprechen. Wir würden gern von den Lösungen erfahren, die sie finden.

Der Teil „Aktiv und mobil“ beschreibt grundsätzlich die Bedeutung von Freizeit-gestaltung und Mobilität für Menschen mit komplexen Behinderungen zur Verwirklichung ihrer Teilhabe. Vor dem Hintergrund des neuen Teilhaberechts

wird der Ermittlung und Dar-stellung von Teilhabeinteressen und -zielen besonderes Gewicht gegeben.

Der Mittelteil „Die Lebensbe-reiche Freizeit und Mobilität“ fächert konkrete Anregungen auf zu den Bereichen „Hobbys“, „Sport“, „Musik und Kultur“, „Reisen und Ausflüge“ und „Ü18 - Erwachsen leben“.

Im Schlussteil sind die Aus-sagen von „Mein Heft für Frei-zeit und Mobilität“ in leichter Sprache zusammengefasst.

**Teilsein und teilhaben in der freien Zeit, das Leben genießen: Mit was am allerliebsten?**

- 1) Sekt und Selters als wilde Partyhummel .....
- 2) Natur und Garten, die Seele baumeln lassen .....
- 3) Hauptsache Bewegung, (heimliches) Sport-Ass .....
- 4) Mode, Shoppen, Schönheit pur .....
- 5) Meine Arbeit ist mein Leben .....
- 6) Meine Freunde / meine große Liebe .....

oder .....

# Mein Heft für Freizeit und Mobilität

Name: \_\_\_\_\_



Kreislauf / Joline Reinhardt

## Inhalt

	Seite
Informieren und ausprobieren .....	2
Vorwort .....	4
<b>Aktiv und mobil .....</b>	<b>5</b>
„Türen auf“ durch Teilhabeleistungen .....	8
<b>Die Lebensbereiche Freizeit und Mobilität .....</b>	<b>12</b>
Eigene Hobbys pflegen .....	12
Sport machen und Schwimmen gehen .....	15
Musik- und Kulturveranstaltungen .....	19
Reisen und Ausflüge .....	22
Ü18 – Erwachsen leben .....	25
<b>Zusammenfassung in Leichter Sprache .....</b>	<b>28</b>

# Vorwort

Für Menschen mit komplexen Behinderungen ist das Leben oft unpraktisch und kompliziert. Wir würden sie gern direkt ansprechen: Dies soll ihr Heft sein. Zugleich sind sie meist für fast alles im Leben mehr oder weniger auf Assistenz angewiesen. Auch beim Lesen dieses Heftes. Daher richtet es sich auch an Assistenten<sup>1</sup> und Unterstützer.

Gefördert von der Andrea-Brudermüller-Stiftung, hat der Betreuungsverein für behinderte Menschen seine trägerübergreifende Betreuungs- und Beratungsarbeit ausgewertet und Fachleute befragt zu Beispielen aus der Praxis für Freizeit und Mobilität von Menschen mit komplexen Behinderungen. Deutlich wurde: Noch bleiben Wünsche und Ziele oft unerkannt und unerfüllt.

Methodisch haben wir im Laufe eines halben Jahres das Freizeitverhalten von Menschen mit komplexen Behinderungen quantitativ und qualitativ untersucht. Wir haben sie und einige ihrer Dienstleister der Eingliederungshilfe<sup>2</sup> interviewt. Im Ergebnis erfuhren wir, welche Angebote Menschen mit komplexen Behinderungen bei ihrer Freizeitgestaltung und für ihre Mobilität nutzen können und welche Schwierigkeiten sie erleben.

So ist „Mein Heft für Freizeit und Mobilität“ entstanden. Seine Texte, Schlüssel zur Teilhabe, Mobilitäts-Tipps und wunderschönen Bilder möchten ermutigen, die Herausforderungen einer sichtbaren und gelingenden Teilhabe von Menschen mit komplexen Behinderungen weiter konstruktiv anzugehen. Es soll einladen zum Blättern, Schmökern und Ausprobieren. „Mein Heft für Freizeit und Mobilität“ erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Es soll als persönliches Arbeitsheft immer weiterentwickelt werden. Viel Freude damit!

Kerrin Stumpf

Geschäftsführung Leben mit Behinderung Elternverein e. V.  
Betreuungsverein für behinderte Menschen

<sup>1</sup> Die gewählte Form umfasst männliche und weibliche Menschen. Sie dient der leichteren Lesbarkeit.

<sup>2</sup> alsterdorf-assistenz-ost gGmbH, alsterdorf-assistenz-west gGmbH, Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH, Lebenshilfe-Werk gGmbH, Hanse Betreuung gGmbH, bhh Sozialkontor gGmbH, förderndundwohnen f&w AöR, Insel e.V., Stiftung Das Rauhe Haus, Pestalozzi-Stiftung, ZusammenLeben e.V. u.a..



Strand / Joline Reinhardt

# Aktiv und mobil

Im Betreuungsverein für behinderte Menschen berichten Klienten und Menschen mit komplexen Behinderungen von ihren vielen Interessen: Sie haben eigene Hobbys, machen Sport, lieben Musik und das Geselligsein.

Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf sind aktiv und mobil, doch häufig wären sie gern noch aktiver und wünschen sich mehr körperliche und geistige Angebote. Dafür benötigen sie Unterstützer, die ihre individuellen Lebenswünsche herausfinden und Assistenz, Förderung und Begleitung ermöglichen.

Für ein Leben inklusiv statt exklusiv ist im ersten Schritt eine zugewandte, praktisch einbeziehende Haltung nötig, nicht nur von professionellen Unterstützern. Diese Haltung ermöglicht soziale Begegnungen, ein weiteres A und O der

## 1 Schlüssel zur Teilhabe

### Die Hauptperson ist der Mensch mit Assistenz.


Die eigenen Wünsche und Interessen sind der Anfang von Assistenz und Förderung. Der eine schätzt das Risiko, der andere möchte mehr Sicherheit.

 **Personenzentrierung**

## 2 Schlüssel zur Teilhabe

### Die eigenen Rechte wahrnehmen.

Menschen mit komplexer Behinderung haben Rechte und müssen sie gemeinsam mit Unterstützern wahrnehmen. Sie sind Vertragspartner, Information ist wichtig, ebenso das Verhandeln.

 **Mein Recht auf soziale Teilhabe**

## Schlüssel zur Teilhabe

3

### Wissen und zeigen, was nötig ist.

Menschen mit komplexen Behinderungen haben einen Anspruch auf Deckung ihres Assistenzbedarfs. Sie müssen diesen Bedarf benennen und beschreiben.

 **Bedarfsdeckungsgrundsatz**

## Mobilitäts-Tipp

1

### Smartphone-Stars kommen raus.

Smartphone nutzen: Je schwieriger die Kontaktgestaltung ist, umso hilfreicher sind Bilder. Wer sich filmt, wenn es ihm gut geht oder bei Schmerzen, kann es beim Arzt zeigen und bei (neuen) Kontakten. Adressen und Infos können gespeichert und verwaltet werden.

## Mobilitäts-Tipp

2

### Freie Bahn für freie Rede.

Hamburger Beratung zur unterstützten Kommunikation:  
[g.drewes@alsterdorf-assistenz-west.de](mailto:g.drewes@alsterdorf-assistenz-west.de)  
Beratungsstelle mittendrin!  
[mail@mittendrin-online.de](mailto:mail@mittendrin-online.de)  
[www.gesellschaft-uk.de/index.php](http://www.gesellschaft-uk.de/index.php)

Bei Leben mit Behinderung Hamburg:  
[SelbstVerständlich@lmbhh.de](mailto:SelbstVerständlich@lmbhh.de)

## Mobilitäts-Tipp

3

### Schienen und Straßen nutzen können.

Der öffentliche Personennahverkehr wird weiter ausgebaut. Und es gibt die „Cabs to carry“ und „Rollis on the road“ – gern noch viel häufiger.

[www.wheelcity.de/barrierefreie-infos](http://www.wheelcity.de/barrierefreie-infos)  
Neues Beratungsangebot: Hamburger Kompetenzzentrum Barrierefreiheit  
Infos unter: [Lagh-hamburg.de](http://Lagh-hamburg.de)

 **Barrierefreiheit**

Teilhabe von Menschen mit komplexen Behinderungen. Damit diese Begegnungen gelingen, muss an einer erfolgreichen Kommunikation gearbeitet werden und an dem Mobilsein der Menschen.

## Leben ist Begegnung

Menschen mit komplexen Behinderungen möchten leben, wie andere auch und haben auch ein Recht darauf: gesund, mit Arbeit, passender Wohnung, Anregung und Erholung als Teil der Gesellschaft. Behinderungen erleben sie, weil die Umwelt auf sie mit ihren Bedingungen nicht in geeigneter Weise eingestellt ist.

Wir haben auch untersucht, wie Menschen mit Assistenzbedarf als Erwachsene leben. Gehen Menschen mit komplexen Behinderungen wählen? Äußern sie sich politisch zu ihren Interessen? Pflegen sie einen Freundeskreis? Haben sie ein Liebesleben?

## Kommunikation: Selbstverständlich

Was selbstverständlich ist für Menschen ohne Einschränkungen, muss für Menschen mit komplexen Einschränkungen häufig erst ermöglicht werden: Die eigenen Ziele müssen benannt werden können. Nicht verstanden zu werden bewirkt schwere Behinderungen. Daher ist „unterstützte Kommunikation“ hier grundsätzlich eine wichtige qualifizierte Teilhabeleistung.

Konkret macht dies technische Hilfen und Kommunikations-Assistenten im Alltag unerlässlich. Mit ihnen gemeinsam werden Gespräche mit Fremden und Freunden möglich – nicht zu langsam oder zu schnell, zu groß, zu nah, zu fern – sondern genau richtig.

## Mobilsein ist wichtig

In unserer Untersuchung sahen wir: Die Gründe, warum Menschen mit komplexen Behinderungen mobil sein möchten, sind vielfältig. Die einen wollen sich körperlich auspowern. Die anderen wünschen sich soziale Kontakte, Lernerfahrungen oder Naturerlebnisse. Gemeinsam ist ihnen: Wer mobil ist, erlebt eine Form der Einbeziehung in das soziale Leben der Stadt. Wir haben von Menschen mit komplexen

Einschränkungen häufig gehört: „Ich möchte rausgehen.“ – „Dienstag gehen wir in den Park.“ Sie sagen: „Assistenten, die uns Mobilität ermöglichen, sind besonders wichtig.“



Hannah / Tobias Kaltenbach

## Wagen Sie ein Gedanken-Experiment!

### Exklusion – Inklusion

Denken Sie an Ihre eigenen Hobbys und Freunde. Denken Sie jetzt an andere: Wer wäre zu stark eingeschränkt, um an einer Ihrer liebsten Freizeitaktivitäten teilzunehmen?

## 4 Mobilitäts-Tipp

### Unterwegs mit den passenden Mitteln.

Eine gute Hilfsmittel-Versorgung ist das A und O für ein aktives Leben. Auf das anerkannt Erforderliche und Geeignete gibt es einen Anspruch gegenüber der Krankenkasse und auch auf fachliche Beratung.


Informationen und Arbeitshilfen beim Betreuungsverein für behinderte Menschen

 **Hilfsmittel-Versorgung**

## 5 Mobilitäts-Tipp

### Anbieter von Assistenz bereiten Klienten auf Veränderungen vor.

Ab 2020 werden die Leistungen für Teilhabeassistenz für Menschen, die in Einrichtungen der Behindertenhilfe leben, eine neue rechtliche Grundlage erhalten. Das Wohnangebot wird dann nicht mehr „all-inclusive“ sein. Einige Anbieter bereiten ihre Klienten und deren Unterstützer aktiv auf diese Veränderungen vor. Es wird geübt, wie viel dann im Portemonnaie bleiben wird und wie eine Freizeitbegleitung und Kontakte im Quartier organisiert werden können.

 **Vorbereitung auf die Trennung von Fachleistung Existenz sichernder Leistung**

## 6 Mobilitäts-Tipp

### Den Rückenwind der UN-Behindertenrechtskonvention nutzen.

Seit zehn Jahren Recht in Deutschland: Alle Menschen sollen die volle und wirksame Teilhabe an der Gesellschaft genießen und in die Gesellschaft einbezogen sein. Sie sollen barrierefrei Zugang zur Umwelt haben, zu Information, Kommunikation, Einrichtung und Diensten und Transportmitteln.

 **Volle und wirksame Teilhabe**

## Schlüssel zur Teilhabe

4

### Mit dem Fachamt Eingliederungshilfe einen Plan machen.

Menschen mit Behinderung haben Ansprüche auf ihre volle und wirksame Teilhabe und Rehabilitation. Den Weg zu Leistungen eröffnen Teilhabeplan und Gesamtplan. Die Behörde ermittelt den Leistungs- und Assistenzbedarf. Beteiligen Sie sich: Die individuellen Teilhabeinteressen und Ziele bestimmen das Ergebnis.


 **Antrag auf Gesamtplanung, Gesamplankonferenz**

## Schlüssel zur Teilhabe

5

### Den Plan mit Assistenz umsetzen.

In der Gesamplankonferenz werden Teilhabeziele gemäß dem individuellen Bedarf ermittelt. Sie werden im Gesamtplan festgeschrieben, der die Grundlage ist für die Hilfeplanung eines Assistenzanbieters, mit dem ein Assistenzvertrag besteht.

 **Verbindliche, personenzentrierte Bedarfsermittlung**

## Schlüssel zur Teilhabe

6

### Assistenz klar verabreden.

Die Teilhabeassistenz soll bedarfsdeckend sein. Das wird durch die verbindliche Hilfeplanung des Assistenzanbieters sichergestellt. Hilfeplanung folgt dem Gesetzeswortlaut. Gemeint ist aber eine Planung, an der Menschen mit Behinderung aktiv beteiligt sind. Bei den Sozialinstitutionen von Leben mit Behinderung Hamburg heißt die Hilfeplanung „Mein Kompass“.

 **Assistenzvertrag und Hilfeplanung**

# „Türen auf“ durch Teilhabeleistungen

„Ich kann allein nicht Mensch sein.“

Ruth Cohn

Unterstützer kurbeln die Beteiligungschancen von Menschen mit komplexem Unterstützungsbedarf an. Sie sind die Schubkraft für individuelle Interessen und Wünsche und ihre unbehinderte Vermittlung an Dritte. Daher kommt es auf die Qualität der Teilhabeassistenz an, um eigene Ziele und erforderliche Leistungen verbindlich durchzusetzen.

## Teilhabeziele entdecken

Auch wer keine oder nur wenig aktive Sprache hat, strebt soziale Teilhabe an und hat Ideen und Ziele für sich. Gut ist, wenn hierüber viel gesprochen wird, wenn die Ziele auch gemalt und gefilmt werden. Das kann wirkungsvoll das Antragsverfahren und die Verhandlungen um Assistenzleistungen unterstützen.



Luzia, Pia und Tobi / Tobias Kaltenbach



## Mein Leben

Ich möchte .....

.....

Ich habe einen großen Traum

.....

Ich würde gern häufiger .....

.....

Bei der Suche nach den Zielen sollten die Menschen zu Wort kommen:

- Wofür brennen sie?
- Wozu fordern sie auf?
- Was bringen sie ein?
- Wer unterstützt sie?

Immer wieder werden dabei auch Teilhabehürden erkennbar. Auf einer Skala von 1 bis 10 kann beschrieben werden, wie weit eine Person von ihren Zielen entfernt ist:

- 1 – „Ich kann mich in diesem Bereich eigentlich nur verbessern, hier habe ich nichts zu verlieren.“
- 10 – „In diesem Bereich bin ich perfekt angekommen.“

Diese Ermittlung eines Teilhabekreises kann eine fast detektivische Arbeit sein. Mit ihr ist eine qualifizierte Teilhabeleistung verbunden, auf die besonders Menschen mit komplexen Behinderungen und hohem Unterstützungsbedarf zur Verwirklichung der vollen und wirksamen Teilhabe angewiesen sind.

7

### Mobilitäts-Tipp

#### Gehen Sie Wunschwege.

Interessen und Wege von Menschen mit komplexen Behinderungen lassen sich nicht einfach herausfinden?

Es geht mit dem Menschen im Mittelpunkt gemeinsam bei einer persönlichen Zukunftsplanung.

Bilden Sie Unterstützernetze.

[www.persoeliche-zukunftsplanung.eu/neuigkeiten.html](http://www.persoeliche-zukunftsplanung.eu/neuigkeiten.html)

[www.lmbhh.de/angebote/persoeliche-zukunftsplanung/](http://www.lmbhh.de/angebote/persoeliche-zukunftsplanung/)

7

### Schlüssel zur Teilhabe

#### Praxisbeispiel Teilhabeassistenz.

Eine Frau wünscht Teilhabe aus Liebe zu Menschen, Massagen und Ölen. Daraus wurde im Gesamtplan und umgesetzt mit dem Assistenzenbieter das Unterstützungsziel, sie in ihrer Qualifizierung als (ehrenamtliche) Masseurin und Heilerin zu fördern.

 **Teilhabeorientierte Zielbeschreibung**

8

### Schlüssel zur Teilhabe

#### Mehr gute Praxis.

Eine Person litt unter ihrem Gewicht und Aussehen als Barrieren zur sozialen Teilhabe. Sie erhielt wirksame Unterstützung für ihre Gesamtgesundheit und Selbstpflege.

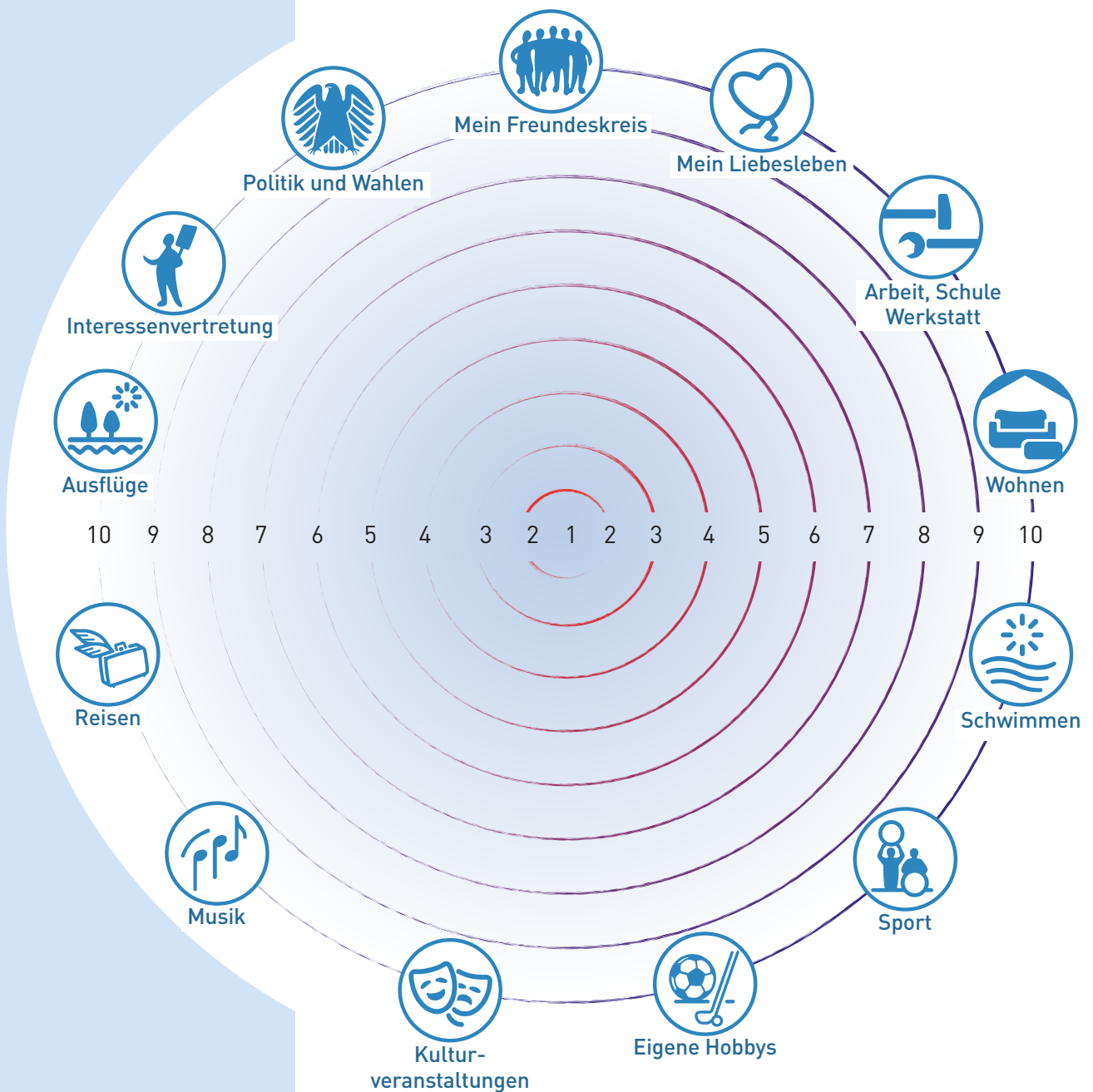
## 9 Der Teilhabekreis

### Noch mehr gute Praxis.

Ein Mann wollte eigenständig leben, doch die Taschen waren immer leer. Hilfreich wurde ein Haushaltsbuch in leichter Sprache geführt, mit Hilfe eines Assistenten.

Der Teilhabekreis beinhaltet somit eine Bestandsaufnahme für die Teilhabe eines Menschen mit Behinderung:

- Er kann mit seiner Ausdehnung auf einen Blick die Barrieren zeigen, die die Person bei der Verwirklichung ihrer Ziele und Wünsche erlebt.
- Er kann ein Ausgangspunkt sein für die Suche einer Person und ihrer Unterstützer nach neuen Wegen und Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Teilhabechancen.





Jule und Tobi / Tobias Kaltenbach

## 10 Schlüssel zur Teilhabe

### Sorgen Sie gemeinsam für Verbindlichkeit.

Im Gesamtplan und in der Hilfeplanung müssen eigene Interessen, Ziele und Fähigkeiten von Menschen mit Kommunikationseinschränkungen und komplexem Unterstützungsbedarf genau beschrieben werden, um Leistungen daraus abzuleiten. Der Assistenznehmer sollte sich als Vertragspartner und Auftraggeber wahrnehmen können.

[docplayer.org/72312688-Forum-2-teilhabe-und-gesamtplanung-als-chance-fuer-leistungen-wie-aus-einer-hand-marc-nellen.html](http://docplayer.org/72312688-Forum-2-teilhabe-und-gesamtplanung-als-chance-fuer-leistungen-wie-aus-einer-hand-marc-nellen.html)

[www.hamburg.de/wandsbek/behinderung-eingliederungshilfe/fragen-und-antworten/6416928/faq](http://www.hamburg.de/wandsbek/behinderung-eingliederungshilfe/fragen-und-antworten/6416928/faq)

## Wer hat Anspruch auf Teilhabeassistentenz?

Anspruch auf Leistungen nach dem Bundesteilhabegesetz haben Personen,

- die aufgrund einer erheblichen körperlichen, seelischen oder geistigen Einschränkung wesentlich in ihrer Fähigkeit an der Gesellschaft teilzuhaben eingeschränkt sind oder
- die hiervon bedroht sind.

Der Teilhabebedarf wird in einer Gesamtpfankonferenz beim Träger der Eingliederungshilfe ermittelt (in Hamburg beim Fachamt Eingliederungshilfe). Die Person kann eine unabhängige Beratung zur Stärkung ihrer Position oder einen Assistenzanbieter für die Konkretisierung der Unterstützungsform hinzuziehen.


Der Teilhabebedarf beschreibt das, was die Person benötigt für eine gleichberechtigte, selbstbestimmte und eigenverantwortliche Teilhabe im Wohnen und in ihrem Sozialraum. Ziel ist die größtmögliche Eigenständigkeit, die Befähigung und die dafür erforderliche Unterstützung. Teilhabeleistungen sind neben Assistenz auch andere Leistungen, Mobilitätshilfen, Hilfsmittel u.a.

## 11 Schlüssel zur Teilhabe

### Erkennen und beschreiben, was da ist und was fehlt.

Bei Hilfeleistungen wegen einer Behinderung ist für die Ermittlung der Teilhabebedarfe eine Orientierung an der ICF vorgegeben.

Die ICF ist ein bio-psychosoziales System, mit dem der Teilhabebedarf auf der Grundlage der Wechselwirkungen zwischen krankheitsbedingten Ursachen und umweltbedingten und personenbezogenen Faktoren beschreibbar wird.

 **ICF: Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit nach der WHO**

Mobilitäts-Tipp

8

## Ausflüge gemeinsam ermöglichen.

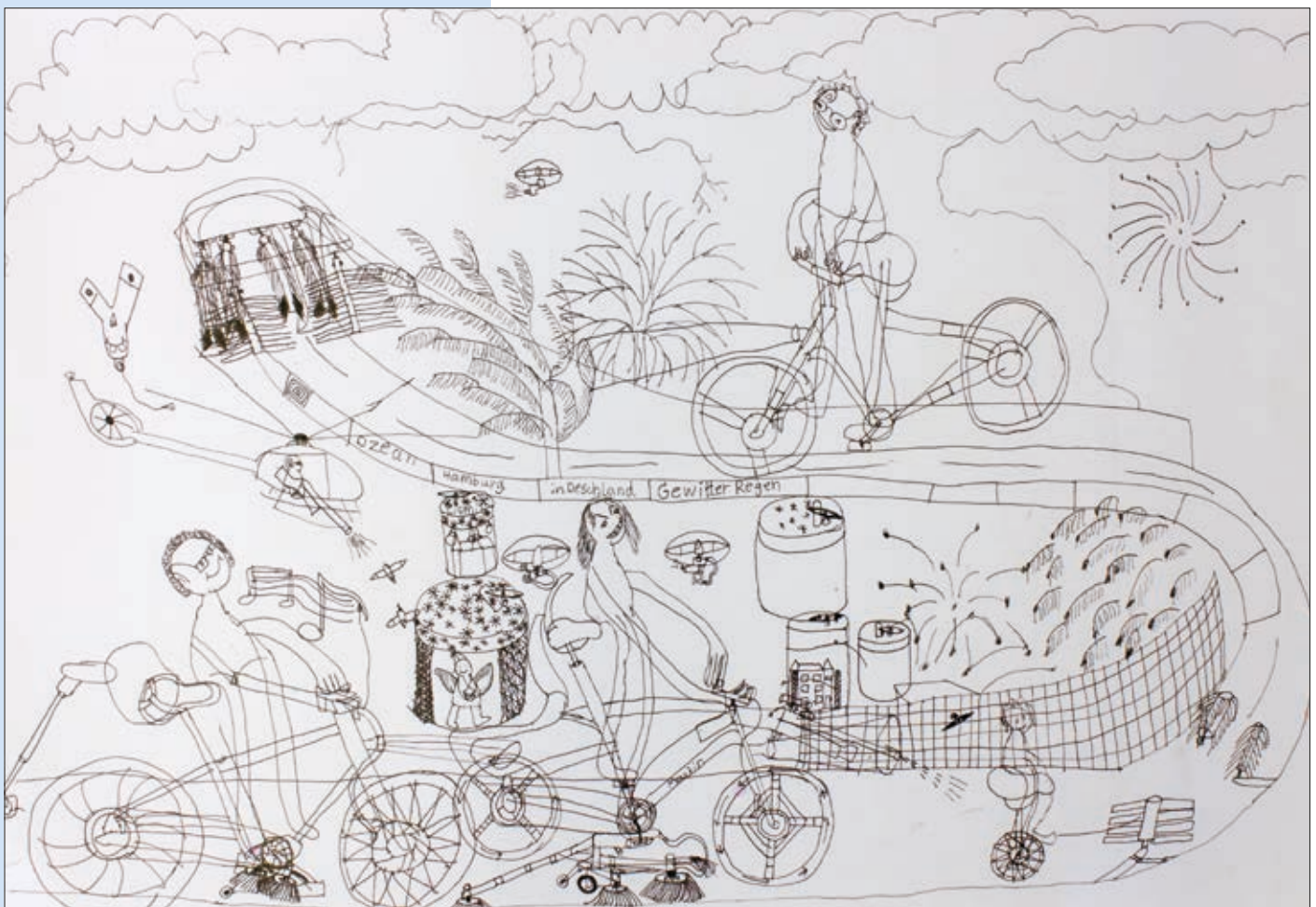
Eine Praxis, die funktioniert: Assistenznehmer möchten ein Fest oder Konzert besuchen und verabreden sich – mit Hilfe ihrer Teilhabeassistentz – mit einem Freund oder Angehörigen vor Ort. Ein Fahrdienst übernimmt die Beförderung. Teilhabeassistentz klärt die Kosten vorab, die Übergaben und die Versorgung zum „Ins-Bett-gehen“. Die Mobilnummern sind ausgetauscht.

 **Zusammenarbeit in einer Versorgungskette**

# Die Lebensbereiche Freizeit und Mobilität

## Eigene Hobbys pflegen

Jeder hat Hobbys. Auch Menschen mit komplexen Behinderungen widmen sich in ihrer Freizeit mit Freude privaten Interessen und fotografieren, filmen, ordnen Bilder, interessieren sich für Geschichte oder Eisenbahnen, treffen sich mit Freunden, haben Tiere, gehen tanzen, sammeln Dinge, verehren den HSV oder St. Pauli, usw.



Ich fahre Rad / Martin Posselt



Ohne Titel / Esther Ravens

## Meine Hobbys: „Die besten 10“

1. Spielenachmittag beim Freundeskreis ([www.freundeskreis-mibb.de](http://www.freundeskreis-mibb.de))
2. Spielenachmittag bei der Knetkiste und im Treffpunkt
3. Backen/Kochen  
(allein oder mit Nachbarn: flexible Assistenzkonzepte ermöglichen Assistenzzeit oder individuelle Nachbarschaftshilfe)
4. Inanspruchnahme der Angebote in den Treffpunkten der Behindertenhilfe
5. Fußball-Gucken mit Freunden
6. Tiere streicheln
7. In der Sonne sitzen
8. Essen gehen
9. Fotos und Filme machen und angucken mit lieben Menschen
10. Partys feiern

### 9 Mobilitäts-Tipp

#### Mit einem Taxi in Hamburg.

Hamburg erleichtert Menschen mit Behinderung ihren regelmäßigen Mobilitätsbedarf. Stehen Bus und Bahn nicht zur Verfügung, kann eine Eingliederungshilfe als Beförderungspauschale beantragt werden.

[www.hamburg.de/behindertenfahrten/3774980/behindertenfahrten-leichte-sprache](http://www.hamburg.de/behindertenfahrten/3774980/behindertenfahrten-leichte-sprache)

### 10 Mobilitäts-Tipp

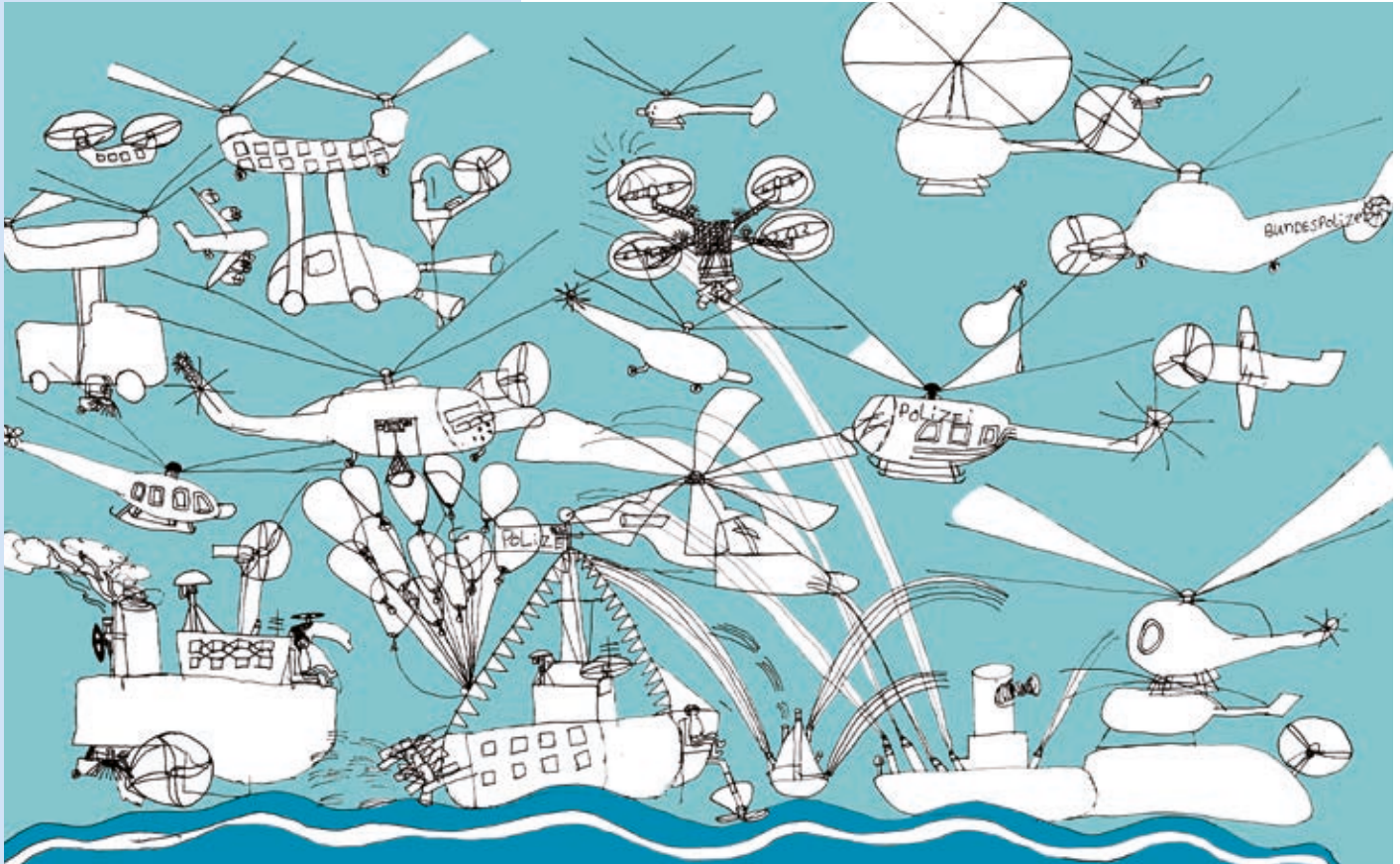
#### Geldleistungen pauschal zur Teilhabe.

Mit der Beförderungspauschale kann die Stadt monatlich für einfache Fahrten pauschal 82 Euro gewähren. Für Rollifahrer, die Fahrzeuge mit einer Rampe benötigen, stehen 120 Euro pauschal zur Verfügung und 160 Euro, wenn Hilfe beim Ein- und Aussteigen und ein Führen an das Ziel noch hinzukommen.

### 11 Mobilitäts-Tipp

#### Nutzen Sie Mobi-Geld für gemeinsame Ausflüge.

Ein Ausflug mit der Wohngruppe: Einige Einrichtungen der Behindertenhilfe haben trägerinterne Mobilitäts-Budgets. Es sind kleine Beträge, die aber häufig nicht abgerufen werden, wenn Wohngruppen seltener Ausflüge machen. Fragen Sie nach. Gut, wenn Assistenten die Mittel zur Mobilität aktiv überplanen können und so die Beförderung zu Aktivitäten ermöglichen.



Viel los / Martin Posselt

## Schlüssel zur Teilhabe

## 12 Mehr er-LEBEN durch Technik

### Informationstechnik macht mehr möglich.

Im Techniklabor erhalten Sie Informationen über Hard- und Software, Anwendungen, Ideen und Kontaktmöglichkeiten. Sehen Sie den Film.

[techniklabor.lmbhh.de](http://techniklabor.lmbhh.de)

[www.youtube.com/watch?v=1Z9VJG8\\_Mbk](http://www.youtube.com/watch?v=1Z9VJG8_Mbk)

[www.einfach-fuer-alle.de/artikel/barrieren](http://www.einfach-fuer-alle.de/artikel/barrieren)

Handy, Tablet, Computer – was nutzen Menschen mit komplexen Behinderungen und wozu?

#### Die „besten 10“

1. Ich spiele FIFA und Ballerspiele.
2. Mit meinem Handy sende ich Sprachnachrichten an meine Eltern.
3. Mit meinem Tablet filme ich.
4. Ich schreibe E-Mails an meine rechtliche Betreuerin
5. Mit metacom® übe ich.
6. Mein Arzt guckt die Filme an, was ich zu Hause gemacht habe. Er sieht, wie es mir geht.
7. Ich gucke Filme auf zwei großen Bildschirmen nebeneinander.
8. Was in Hamburg los ist, finden mein Assistent und ich im Internet.
9. Meine Musik ist auf meinem Handy.
10. Ich bin Experte, weil ich viel am Tablet mache. Das bringe ich jetzt anderen bei.

## Mobilitäts-Tipp

## 12

### IT-Netzwerk-Treffen.

Das Techniklabor ist ein offenes Treffen. Es ermutigt zum Ausprobieren von Smartphones, Tablets und mehr. Termine unter: [termine.lmbhh.de](http://termine.lmbhh.de)

# Sport machen und Schwimmen gehen

Gerade für Menschen mit komplexen Behinderungen ist das Erleben des eigenen Körpers und seiner Kraft schön und wichtig. Schach, Boccia – bestimmte Sportarten erweisen sich als besonders geeignet. Wo jemand wohnt und wen er als Sport-Freund kennt, spielt für die meisten Menschen mit hohem Assistenzbedarf eine ebenso große Rolle.

Sport und Schwimmen sind ein Lebensgefühl. Der Aufwand lohnt sich für die Seele und die Gesundheit. So nutzt eine Klientin im Betreuungsverein für behinderte Menschen einen Personal-Coach für ihren individuellen Bedarf.

Gibt es Vereine und Angebote, die Sie weiterempfehlen können?



Am Strand / Gabriele Radecki

## 13 Schlüssel zur Teilhabe

### Machen Sie eine sportliche Probestunde.

Der Hamburger Sportbund weiß, dass viele Menschen mit Behinderungen auf der Suche nach „ihrem Sport“ sind. Er verfolgt einen Aktionsplan „Inklusion und Sport“ und berät individuell.

[www.hamburger-sportbund.de/themen/inklusion-und-sport](http://www.hamburger-sportbund.de/themen/inklusion-und-sport)

 Soziale Teilhabe, Sport

## 13 Mobilitäts-Tipp

### „No Sports“ geht gar nicht.

Manche Befragten antworteten, ihre Assistenten würden sie nicht unterstützen. Gründe: Keine Zeit oder Sport sei zu anstrengend. Lassen Sie sich nicht entmutigen: Sport ist ein prima Ausgleich und hält fit. Fragen Sie nach bei:

- SVE: Eidelstedter Sportverein
- Eimsbüttel:  
[web.etv.hamburg/sportarten/inklusionssport](http://web.etv.hamburg/sportarten/inklusionssport)
- Sportspaß
- TSG Bergedorf von 1860 e.V.
- Walddorfer SV
- SV Lurup – Hamburg von 1923 e.V.
- Tanzsport Casino Oberalster
- Hamburger Sportbund e.V.
- Phoenix Sport e.V.
- Clever Fit und McFits (Fitness-Studios)
- SV Allermöhe
- Bergedorfer Drachenbootfahrer
- Tischkicker beim FC St. Pauli
- [www.sport-alsterdorf.de/sportangebote](http://www.sport-alsterdorf.de/sportangebote)

## Mobilitäts-Tipp

14

## Lieblings-Sportarten

### Beratung macht mobil.

Beratung zu Mobilität und Teilhabe erhalten Sie bei Behörden, Assistenzanbietern, Selbsthilfe-Vereinen.

Neu ist das Angebot im Netzwerk Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Hamburg (EuTB):

[lagh-hamburg.de/eutb.html](http://lagh-hamburg.de/eutb.html)

Bei Leben mit Behinderung Hamburg finden sie die EuTB beim Betreuungsverein für behinderte Menschen:

[www.hamburg.de/behinderung/10411318/teilhabeberatung/](http://www.hamburg.de/behinderung/10411318/teilhabeberatung/)  
[betreuungsverein@lmbhh.de](mailto:betreuungsverein@lmbhh.de)



Wir haben Menschen mit komplexen Einschränkungen und ihre Unterstützer nach ihren Lieblings-Sportarten gefragt.

Hier die häufigsten Antworten:

1. Schwimmen
  2. Denk- und Fernseh sport
  3. Schaukeln / Trampolin hüpfen
  4. Laufen / Wandern / Spazierengehen
  5. Meine Krankengymnastik („Das kann ganz toll anstrengend sein.“)
  6. Ich habe früher Judo gemacht.
  7. Boccia: [www.sport-alsterdorf.de/boccia-fuer-alle](http://www.sport-alsterdorf.de/boccia-fuer-alle)
  8. Rollstuhl-Sport (Rolli-Volleyball, Tanzen)
- Platz für Tipps und Ideen:  
Gymnastik? Fußball? Leichtathletik?
- .....

## Schlüssel zur Teilhabe

14

### Partner machen feste Verabredungen.

Assistenznehmer freuen sich, wenn Unterstützer (Profi und freiwillige Helfer) sich klar absprechen. Was, wer, wie, wie lange ...? Verbindliche Absprachen verhelfen Sportterminen zum Erfolg: Sportler können sich so ganz auf ihre Leistung konzentrieren – außer auf das Packen des Turnbeutels, dem frisch gewaschenem Trikot, Povernahrung für danach.

## Wer begleitet mich zum Sport?

Dies waren die häufigsten Antworten:

1. Angehörige
  2. Persönliche Assistenten / Praktikanten
  3. Selbstorganisierte Assistenz (Freizeitbegleitung)
  4. Nachbarn und Freunde
- .....

## Schlüssel zur Teilhabe

15

## To-do-Liste für Assistenten von Sportlern

### Mancher benötigt eine Hand mehr.

Menschen erhalten Hobby-Assistenz im Rahmen der Leistung zur sozialen Teilhabe. Das gelingt besonders gut, wenn Assistenten bei der Organisation des Hobbys helfen, indem sie Orte und Personen kennen, Termine mit vorbereiten, präsent sind bei Problemen, Lösung unterstützen.

Gut ist, wenn Menschen mit komplexen Behinderungen Hobbys und Treffpunkte regelmäßig vorgestellt bekommen, und zwar mit einem konkreten Kennenlernangebot.

Was sind die Aufgaben einer Teilhabeassistenz rund um den Sport?

1. Auf heile, moderne Kleidung achten.
  2. Termine mit planen, notieren und erinnern.
  3. Taxi / Fahrdienst rechtzeitig rufen und helfen, sodass alles dabei ist.
  4. Termine im Verein (Turniere, Spielpläne, Feste) sichtbar aufhängen,
  5. Adressen des Trainers / der Sportfreunde aufschreiben und Kontakte mit pflegen.
- .....





Die Hände in der Luft / Ronja Kruckenberg

## Schwimmen – ein Lebensgefühl

Schwimmen ist ein Supersport. Und mehr noch: Im Wasser lassen sich Einschränkungen des Körpers durch leichte Bewegungen überwinden. Es ist wunderbar, das plätschernde Wasser auf der eigenen Haut zu spüren.

Hier hat die Teilhabe positive Effekte in viele Richtungen (Gesundheit, Stimmung, Kontakte, Körpergefühl, Partnerschaft).

Noch gibt es aber für Menschen mit komplexen Einschränkungen weniger Schwimmangebote, als sie es sich wünschen. Berichten Sie uns von Ihren Entdeckungen und entwickeln Sie Neues.

### 16 Schlüssel zur Teilhabe

#### **Berichte über Sportangebote in *Südring Aktuell*.**

*Südring Aktuell* im Juli 2018 war dem Thema „Sport“ gewidmet. Im Internet ist das Mitgliedermagazin nachzulesen unter

[www.lmbhh.de](http://www.lmbhh.de)

Für mehr Schwimm-Infos:

[betreuungsverein@lmbhh.de](mailto:betreuungsverein@lmbhh.de)

Mobilitäts-Tipp

15

### Wagen Sie ein Gedanken-Experiment!

## Suchen oder gründen Sie Schwimmgruppen.

Dies waren unsere Schwimm-Treffer: *Stadttreiben* der Sozialeinrichtungen von Leben mit Behinderung Hamburg bietet Freizeit-Schwimmgruppen:

[www.lmbhh.de/angebote/freizeit/stadttreiben](http://www.lmbhh.de/angebote/freizeit/stadttreiben)

Weitere Angebote unter:

[www.alstersport.hamburg/category/schwimmen](http://www.alstersport.hamburg/category/schwimmen)

[www.brs-hamburg.de/sportangebote](http://www.brs-hamburg.de/sportangebote)

Schlüssel zur Teilhabe

17

## Menschen mit Assistenz machen intensive Körpererfahrungen.

Basale Stimulation® kann die intensive Körpererfahrung beim Schwimmen ergänzen. Denn das Gefühl für den eigenen Körper ist eine grundsätzliche Voraussetzung für soziale Teilhabe.

Binden Sie dies in den Alltag ein. Gute Beispiele: Eine Wohngruppe hat die Badezimmer-Ausstattung angepasst. Es ist jetzt eine Wellness-Oase, in der Wanne ist die freie Bewegung im Wasser möglich. Für ein starkes Ich, fit im Leben.

Mobilitäts-Tipp

16

## Hobby und Sport entdecken im „Treffpunkt“.

Assistenzdienste haben ihre Treffpunkte und Freizeitaktivitäten für Menschen mit komplexen Behinderungen geöffnet. Bei einigen Anbietern ist das schon selbstverständlich, bei anderen noch weiter zu entwickeln.

Für Unterstützer	Für Selbstvertreter
<b>Tagtraum</b> <b>schwimmen gehen</b> Stellen Sie sich vor, Sie unterstützen eine Person mit komplexer Behinderung bei einem Schwimmausflug. Gehen Sie die Schritte in Gedanken durch, was Sie benötigen, worauf es ankommt, damit alles klappt. Es soll ein positives Erlebnis sein für den Assistenznehmer und für Sie. Notieren Sie Schlüsselbegriffe*, an die Sie für das Gelingen gedacht haben: Schlüssel-Begriff Nr. 1: ..... Schlüssel-Begriff Nr. 2: ..... Schlüssel-Begriff Nr. 3: .....	<b>Schwimmen gehen</b> Sie möchten schwimmen gehen. Wer packt die Tasche? Was ist in der Tasche? Wie fahren Sie zur Halle? Wer hilft beim Umziehen? Wer bedient den Lift? Wie ist es im Wasser?  Schwimmen gehen ist: ..... ..... ..... .....

\* Die Schlüssel-Begriffe enthalten Ihre Kreativität. Sprechen Sie über sie. Kommen Sie auf neue Schlüssel der Teilhabe? Geben Sie Informationen weiter, auch an uns im Betreuungsverein für behinderte Menschen.

## Wasser als Anker im Alltag

Mit dem Teilhabethema „Schwimmen“ wird das Leben rundum schöner.

Versuchen Sie einmal Wasserspiele zu Hause und das Leben fängt an nach Moor zu riechen, nach Chlor oder nach Duschgel, salzig zu schmecken, es sieht sauber aus und fühlt sich nass an:

- Wassermotive im Alltag
- Luxus-Badesessions, Quietsche-Entchen und Glitzerschaum
- Jeden Tag die Hände und Unterarme tauchen in kühlem, klarem Wasser
- Tägliches Wassertreten in der Badewanne
- eine Wasser-Fototapete im 1980er-Chic
- Walstimmen-Konzerte auf CD

# Musik- und Kulturveranstaltungen

Es gibt Besseres als Fußball im Fernsehen. Live-Events der Kultur gehören zur sozialen Teilhabe. Fußballfans wissen das. Und wie steht es mit dem Zugang zu den Hamburger Kulturstätten?

## Barrierefrei und inklusiv

Machen Sie es sich zum Ziel: ein Theaterbesuch im Halbjahr. Kultur soll für alle in der Stadt so erreichbar sein, wie sie es sich wünschen. „Im Theater bin ich frei wie ein Vogel und nicht behindert“, haben wir gehört.



Cellospieler / Manuel Llobera-Capella

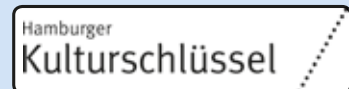
## 18 Schlüssel zur Teilhabe

### Wie barrierefrei sind Hamburgs Bühnen?

Die Hamburger Bühnen bieten Vorkehrungen bezogen auf Rollstuhlfahrer, Blindenführung, Sehbehinderungen, Hörunterstützung, Gebärdensprache und geeigneten WCs in vielen Konzert- und Theaterhäusern:

[www.hamburg.de/hamburg-barrierefrei/4434720/theater-barrierefrei](http://www.hamburg.de/hamburg-barrierefrei/4434720/theater-barrierefrei)

## 17 Mobilitäts-Tipp



Kultur ist für alle da. Wenn Sie nicht allein zu Veranstaltungen gehen möchten, sind Sie beim Hamburger Kulturschlüssel richtig:

[www.hamburger-kulturschluesel.de](http://www.hamburger-kulturschluesel.de)

## Schlüssel zur Teilhabe 19

### Lasst uns das Wesentliche sichtbar machen.

Menschen mit komplexen Behinderungen sind DJs, Dichter, Denker, Musikkritiker, Komponisten. Doch ihre Talente bleiben unerkannt aufgrund der Schwere ihrer Einschränkungen oder ihres ungewöhnlichen Verhaltens.

Unsere Untersuchung zeigt: Sie könnten Kultur und Musik häufiger erleben, wenn ihnen Kulturerlebnisse so häufig angeboten würden, wie sie es sich wünschen. Ihre Wünsche benötigen auch mehr Erfahrungen. Die Hamburger Kunsthalle sei nichts für Herrn K.?

Seinen Kaffee kann er vielleicht nirgendwo so genießen wie in diesem eleganten Museum.



Ernst-Ludwigs Ballerina / Manuel Llobera-Capella

## Schlüssel zur Teilhabe 20

### Herausforderndem Verhalten begegnen.

Daran zeigen sich Fachleute der Teilhabeassistenten: Team-, Deeskalations-, Fortbildungs-, Wohn- und Beschwerdeangebote für die Reaktion auf Menschen, die vom Normverhalten abweichen.

 **Vermeidung freiheitsentziehender Maßnahmen**

Wir haben Menschen mit komplexem Assistenzbedarf gefragt, welche Bühnen und Events sie zuletzt besucht haben:

- Hamburger Elbphilharmonie (Karten für Rolli-Plätze erhältlich)
- Ernst-Deutsch-Theater (in der 1. Reihe)
- Hamburger Staatsoper
- Deutsches Schauspielhaus
- Altonaer Theater
- Kampnagel
- Lichthof-Theater (freundliches, hilfsbereites Personal)
- Monsun-Theater
- Ohnsorg-Theater
- Stage Musical
- Bühnen Thalia
- HSV und FC St. Pauli

## Spannung auf der Bühne

Wunderbare Stimmung lässt sich erleben bei inklusiven Schauspieltruppen:

- Der Eisenhans – Kooperation des Thalia Theaters und Leben mit Behinderung Hamburg
- Theater 36: [www.theater-36.de](http://www.theater-36.de)
- Theater Klabauter
- Minotaurus Kompanie
- Hamburger Theaternacht: [theaternacht-hamburg.org/de\\_DE/zugaenge-fuer-rollstuhlfahrer](http://theaternacht-hamburg.org/de_DE/zugaenge-fuer-rollstuhlfahrer)

## To-do-Liste für Assistenten von Kulturfreunden

- Personaleinsatz und Assistenz flexibel planen
- Verabredung vor Ort machen
- Festliche, wettergeeignete Kleidung anbieten
- Die Verabredungen mit dem Fahrdienst treffen
- Für den Notfall: Die Telefonnummern von zu Hause und Hilfen mitgeben
- Geld / Ticket / Schwerbehindertenausweis im Portemonnaie mitgeben und die Begleitung vor Ort informieren über alles Wichtige.

## Mein tollstes Konzert-Erlebnis

Wir haben Menschen mit Behinderungen gefragt: Was waren für sie zuletzt tolle Musikerlebnisse? Das waren ihre Antworten:

1. Familienkonzert/John Malkovich in der Elbphilharmonie
2. Nena/Roland Kaiser im Stadtpark
3. Das letzte Konzert von Station 17  
(Band von Barner16/alsterarbeit.de)
4. Kult für Alle – inklusives Kulturfest in Altona  
(November 2017)
5. Gemeinsam in Altona: samstags Musik machen bei „Dreiklang“ (inzwischen beendet).  
„Da konnte mein Sohn selbst mitmachen. So etwas müsste es wieder geben.“

Wir wünschen Freude bei der gemeinsamen Vorbereitung und dem Genuss eines schönen Abends.



Philharmonie / Manuel Llobera-Capella

18

### Mobilitäts-Tipp

#### Personal für intensive Teilhabebedarfe ist eine Sache der Planung.

Assistenz für einen Kulturgenuss ist personalintensiv. Die Organisation ist Profi-Arbeit. Wie ist ein Personalschlüssel 2:1 oder 1:1 erreichbar? Wir haben gesehen: Es klappt, wenn Assistenzteams flexibel Stunden für Klienten einsetzen können. Es gibt Lösungen für persönliche Assistenz mit entsprechenden Einsatzzeiten und mit Verstärkung durch Aushilfen/ Praktikanten.

 **Personenzentrierung**  
**Flexible Fachleute**

19

### Mobilitäts-Tipp

#### Kultur für alle.


Die Stiftung Alsterdorf bietet mit dem Open-Air-Kino und dem Opern-Picknick im Sommer und den Lesungen in leichter Sprache (in den Räumen des Autismus-Instituts) Kulturangebote für jedermann.

20

### Mobilitäts-Tipp

#### Stadtmensch und Globetrotter werden.

Menschen mit komplexen Behinderungen erwarten oft keine große Tour. Eine Runde mit der U3. Oder regelmäßig zum Sport oder zum Einkaufen im Stadtteil. Das ist besser, als nicht raus zu kommen und zu ahnen, was man verpasst.

 **Ideen haben und umsetzen:**  
**Schritt für Schritt**

## Schlüssel zur Teilhabe 21

### Freizeit, die Spaß macht, weil es gute Leitungen gibt.

Teilhabe von Menschen mit komplexen Behinderungen gelingt mit individuellen Lösungen unter einer klaren Regie. Es sind Leitungspersonen, die Beratungen zu Leistungen vermitteln, Assistenzteams organisieren und flexibel Zeit schaffen für besondere Assistenzsituationen.

Eine Frau fuhr so mit Teilhabeassistenz zu einer wichtigen Familienfeier in die Türkei, ein Highlight in ihrem Leben.

## Mobilitäts-Tipp 21

### Besondere Anbieter.

- Stern-Reisen: [www.sternreisen-hamburg.de/reisen](http://www.sternreisen-hamburg.de/reisen)
- Weitsprung: [www.weitsprung-reisen.de](http://www.weitsprung-reisen.de)
- Bajazzo: [www.bajazzo.de/cms/bajazzo\\_e\\_v.237.0.html](http://www.bajazzo.de/cms/bajazzo_e_v.237.0.html)  
Freundeskreis – Menschen individuell betreuen und begleiten (MiBB): [www.freundeskreis-mibb.de](http://www.freundeskreis-mibb.de)
- besondere Einzelanbieter an den Küsten im Norden – es gibt für Reisen sachkundige Unterstützer. Infos beim Betreuungsverein für behinderte Menschen.  
Und: zu viert ist auch ein Taxi oder eine andere Beförderung finanzierbar.

# Reisen und Ausflüge

Es gibt wunderbare Reiseangebote für Menschen mit Behinderungen. Auch mit komplexen Einschränkungen tut ein Tapetenwechsel nicht nur gut, er ist auch mal nötig. Doch es kann doppelt schwer sein für Menschen mit komplexen Behinderungen, auf Reisen zu gehen: Die intensive Assistenz muss bezahlt werden. Barrierefreie Ziele zu finden und alles umzusetzen ist organisatorisch ein großer Aufwand.



Paris / Gabriele Radecki

## Reiselust mit komplexem Assistenzbedarf

Gute Beispiele:

- Anbieter von Teilhabeassistenten in Hamburg bieten teilweise eigene Reisen an – auch als regionale oder überregionale Gruppenangebote. Ein Anbieter hat eine jährliche „Reisemesse“ bzw. einen Katalog für seine Klienten.
- Persönliche Assistenzzeit und Leistungen können angespart werden für individuelle Reisetätigkeit.
- Anbieter sammeln (trägerübergreifend) Adressen von Reisezielen, die Teilhabeassistenten und Pflege mit anbieten.
- Assistenzbedürftige Personen werden aktiv bei ihrem Reisewunsch unterstützt, Schritt für Schritt. Alles wird visualisiert, die Ideen, Kosten, Reisewege und die Gestaltung des Zielortes für eine selbstbestimmte Reiseplanung.

## Aus-Fliegen

Wer für jeden Schritt Hilfen benötigt, weil sein Rollstuhl geschoben werden muss oder er sich im öffentlichen Raum nicht zurechtfindet, nutzt bezirkliche Angebote nur mit der Unterstützung einer geeigneten Teilhabeassistenten. Klar ist, auch er möchte nicht immer in seiner Bude sein, sondern unter Leute kommen.

Hier haben wir einige gute Lösungen gesehen:

- Anbieter von Assistenz entwickeln Modelle zu bestimmten Freizeitthemen. Sie haben „Botschafter“ zu bestimmten Themen, die Zugänge für Menschen mit Unterstützungsbedarf schaffen. Fragen Sie Ihren Assistenzanbieter.
- In den Stadtteilen entstehen jährlich Kooperationen mit Anbietern der Behindertenhilfe, die in Projekten Inklusion stärken. So fanden 2017/18 im Rahmen des Projekts Gemeinsam in Altona (GiA) und beim „Wegbereiter der Inklusion“ Barmbek-Basch e.V. trägerübergreifende Aktionen statt.

### 22 Schlüssel zur Teilhabe

#### Mehr Quartierskontakte macht Assistenz besser.

Unsere Untersuchung zeigt:

Gut geführte, informierte Teams können mit ihrer Assistenz die individuellen Freizeit- und Reisebedürfnisse ihrer Klienten besser berücksichtigen.

### 22 Mobilitäts-Tipp

#### Menschen mit Assistenz werden Mitglied in einem Verein.

Wer nur wenige Kontakte hat, kommt seltener raus. Engagement lohnt sich. Was ist von Interesse? Tierschutz, Politik, Karneval, Umwelt – zu all diesem gibt es Veranstaltungen in der Stadt.

Verabredungen, als regelmäßige Termine im Kalender notiert, lassen sich auch für Assistenten leichter überblicken. Auch der Wellness-Stopp beim Friseur.

## Noch ein Gedanken-Experiment!

Für Unterstützer	Für Selbstvertreter
<b>Rausgehen</b>	<b>Abrakadabra</b>
Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Zauberstab, der Ihnen hilft, mit einer Lösung zu reagieren. Wie sieht sie aus? Was haben Sie für Ideen?	Sie möchten raus. Sie möchten etwas erleben. Was tun Sie dafür? Wer hilft Ihnen?
Welche Schlüssel-Gedanken kommen Ihnen in den Sinn?	Lassen Sie es aufschreiben.
Schlüssel-Begriff* Nr. 1: .....	
Schlüssel-Begriff Nr. 2: .....	
Schlüssel-Begriff Nr. 3: .....	

\* Die Schlüssel-Begriffe enthalten Ihre Kreativität. Sprechen Sie über sie. Kommen Sie auf neue Schlüssel der Teilhabe? Geben Sie Informationen weiter, auch an uns im Betreuungsverein für behinderte Menschen.

### Schlüssel zur Teilhabe **23**

## Tür auf für Besuchshunde, Clowns und „Ihren NDR“.

Zu Hause muss es Assistenznehmern nicht langweilig sein. Füllen Sie den Terminkalender. Besuchshund gefällig? [www.asb.de/freiwillig-aktiv/freiwilliges-engagement/besuchshunde](http://www.asb.de/freiwillig-aktiv/freiwilliges-engagement/besuchshunde)

Oder ein Clown? Oder warum nicht bei der nächsten Aktion von „Wünsch dir deinen NDR“ mitmachen und sich ein Streichquartett oder eine Jazz-Band für einen piekfeinen Abend für alle wünschen?

## Beispiele für planvolles Vorgehen

Auch im 2er-Dienst können Ausflugsziele berücksichtigt werden. Der Wunsch, etwas Besonderes zu erleben, kann fest in den Alltag eingeplant werden.

- Das Abendessen wird im Restaurant an der Ecke eingenommen oder zwei Straßen weiter, mobilitäts-eingeschränkte Personen fahren mit dem Taxi.
- Zu Hause Hafengeburtstag feiern mit Fischbrötchen und Fritten und Freddy Quinn vom Band.
- Der Kleidungskauf, der nicht spontan begleitet werden kann, wird für den nächstmöglichen Zeitpunkt geplant und die Person erinnert, wenn sie es zwischenzeitlich aus dem Blick verloren hat.



## Ü18 – Erwachsenen leben

Menschen mit komplexen Einschränkungen müssen sich sicher sein können, dass sie als selbstbestimmt und selbstbewusst wahr- und ernstgenommen werden. Unterstützer wissen und wollen das sicher. Für ein Leben „Über 18“ hilft es aber, wenn wir uns gemeinsam regelmäßig vergewissern, dass wir das selbe meinen: Im eigenen Leben bestimmt der Mensch selbst.



Tango / Julia do Rosario Fortes

23

### Mobilitäts-Tipp

#### Menschen mit Assistenz verabreden sich mit Stadttreibern und entdecken die Welt mit der Erwachsenenbildung.

Die Freizeit in einer Gruppe erleben, barrierefrei und so vielfältig wie wir alle sind – das ist *Stadttreiben*. Ob bei Sport-Events, Konzerten, in Museen oder zum Klönen: Alle finden Aktivitäten. Besonders wichtig ist die Beratung des Angebots, wie es klappen kann, damit auch Menschen mit hohem Assistenzbedarf teilnehmen können.

Manchmal muss ein bisschen organisiert werden. Aber wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

[www.lmbhh.de/angebote/freizeit/stadttreiben](http://www.lmbhh.de/angebote/freizeit/stadttreiben)

Das Bildungsnetz Hamburg bietet ein volles Programm an Kursen und Veranstaltungen. Die Internetseite ist barrierefrei. Das Bildungsnetz sucht auch Menschen, die Kurse anbieten möchten. Kontakt und Informationen bei:

Svenja Eggersmann  
Sprecherin Bildungsnetz Hamburg  
[bildungsnetz-hamburg.de/aktuelles.php](http://bildungsnetz-hamburg.de/aktuelles.php)

24

### Mobilitäts-Tipp

#### Der Kiez braucht Menschen mit Behinderungen und ihre Teilhabeassistenten!

Viele Assistenzanbieter interessieren sich für ihre Stadtteilentwicklung. Dienste leisten vorbildliche sozialräumliche Assistenz, wenn sie Menschen mit komplexer Behinderung unterstützen, Informationen zu erlangen, E-Mails zu schreiben, Angebote aufzusuchen. Die aktive Kiez-Kultur ist bei den Assistenzanbietern mit Mitarbeitenden und Klienten weiterzuentwickeln.

 **Sozialraum-Entwicklung**

## Schlüssel zur Teilhabe

24

### Sex.

Vorbildliche Teilhabeassistenten unterstützen Sexualbegleitung. Sie begleiten bei ersten Besuchen im Freudenhaus das Vorgespräch (und bieten z.B. ein pädagogisches Nachgespräch an). Wichtig ist auch die Möglichkeit von Hausbesuchen. Dass Assistenznehmer ihre Wünsche nur schwer äußern können, ist für Profis kein Hindernis, sie zu erkennen und die Teilhabe zu organisieren.

## Mobilitäts-Tipp

25

### Hier gibt es Beratung zum Thema Sex.

[petri@familienberatungszentrum.de](mailto:petri@familienberatungszentrum.de)

Weitere Informationen und Links:

[www.jetzt.de/sex/sexualassistentz-katja-ist-schwerbehindert-und-erzaehlt-wie-sex-fuer-sie-funktioniert](http://www.jetzt.de/sex/sexualassistentz-katja-ist-schwerbehindert-und-erzaehlt-wie-sex-fuer-sie-funktioniert)

[www.szene-hamburg.com/koennen-menschen-mit-behinderung-sex-haben](http://www.szene-hamburg.com/koennen-menschen-mit-behinderung-sex-haben)

[www.profamilia.de/themen/sexualitaet-und-behinderung.html](http://www.profamilia.de/themen/sexualitaet-und-behinderung.html)

Lebenssituationen und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland, BMFSFJ Berlin 2013

## Dafür noch ein Gedanken-Experiment!

Für Unterstützer	Für Selbstvertreter
<b>Nein sagen stärken</b>	<b>Ich sage „Nein“</b>
<i>Stellen Sie sich vor, wie sich ein Mensch mit Behinderung als Entscheider wahrnimmt. Denken Sie an eine Situation, in der sein „Nein“ für Sie erst unpraktisch war und an die Sie heute gern denken, weil es Sie beide weitergebracht hat. Notieren Sie Schlüsselworte:</i>	<i>Wann haben Sie zuletzt „Nein“ gesagt? Oder gedacht?</i>
.....	<i>Stellen Sie sich vor, „Nein“ zu sagen.</i>
<i>Schlüssel-Begriff Nr. 1:</i>	<i>Sagen Sie einmal laut oder zeigen Sie es: „Stopp – ich will das nicht“!</i>
.....	<i>Was ändert sich dann?</i>
<i>Schlüssel-Begriff Nr. 2:</i>	
.....	
<i>Schlüssel-Begriff Nr. 3:</i>	
.....	

\* Die Schlüssel-Begriffe enthalten Ihre Kreativität. Sprechen Sie über sie. Kommen Sie auf neue Schlüssel der Teilhabe? Geben Sie Informationen weiter, auch an uns im Betreuungsverein für behinderte Menschen.

## So will ich sein

### Wir haben untersucht, wann sich Menschen mit komplexer Behinderung als Erwachsene spüren:

1. „Wenn ich mein Geld habe.“
2. „Ich bin schick und geschminkt.“
3. „Einkaufen gehen.“
4. „Mit meinen Freunden treffen.“
5. „Küssen mit meinem Freund.“
6. „Wenn ich unterwegs bin, auf Veranstaltungen und Demos.“
7. „Erwachsene arbeiten und verdienen Geld.“
8. „ ... im Urlaub.“
9. „Wenn ich neue Leute kennenlernen.“

## Starke Frauen

### Besondere Treffpunkte und Angebote für Ü18 Frauen:

- Frauenstammtisch im Feuervogel Altona, jeden 1. Dienstag im Monat 18 bis 20 Uhr
- Workshops für Frauen: „Weck die Diva in dir“, „Selbstverteidigung“
- Beratung bei Pro Familia bei Fragen zu Partnerschaft, Sexualität und bei Gewalterfahrungen

## Ü18 – Ich vertrete meine Interessen selbst.

In Hamburg gibt es viele Möglichkeiten für Menschen mit komplexen Behinderungen, als Interessenvertreter aktiv zu sein. Sie können

- Interessenvertreter in Wohnbeiräten werden und so Einfluss auf ihre Assistenzdienste nehmen,
- Mitglied in einem Selbsthilfeverein werden wie Autonom Leben e.V. oder People First – die starken Engel e.V.,
- An Veranstaltungen mit Politikern der Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen teilnehmen, wie „Politik im Dialog“ vor Bundes- und Bürgerschaftswahlen (in Kooperation mit Leben mit Behinderung Elternverein Hamburg e.V.) und an Veranstaltungen der Stiftung Alsterdorf, der Hamburger Lebenshilfe u.a.
- An Workshops der Erwachsenenbildung teilnehmen zu den Themen Partizipation und Politikmachen  
[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)

## 25 Schlüssel zur Teilhabe

### Organisieren Sie gemeinsam einen Hilfe-Mix und machen Sie Notfallpläne.

Gut, wenn Sie als Verantwortliche in Pflege, Teilhabeassistenz, Familien- und Nachbarschaftshilfe an einem Strang ziehen.

Offen, klar und kurz ist zu verabreden, wer was wann macht. In E-Mails kann auch zu dritt einfach kommuniziert werden.

Es kann in der Freizeitgestaltung auch einmal etwas schief gehen. Dann kennen im besten Fall alle Beteiligten – Assistenten, Assistenznehmer, Beförderer, Freiwillige – den Notfallplan. Die Verantwortungen sind für alle klar geregelt. Es kann auch einmal etwas ausfallen. Zum Beispiel, weil jemand erkrankt ist. Der Assistenznehmer sollte dies rechtzeitig erfahren. Über einen längeren Ausfall sollte er selbst und nicht nur sein rechtlicher Betreuer informiert sein. Einen dauerhaften Entfall seiner sozialen Teilhabe im Freizeitbereich muss er nicht hinnehmen.

 **Notfallpläne**

### Impressum

Herausgeber: Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V.  
Südring 36, 22303 Hamburg  
V.i.S.d.P.: Kerrin Stumpf  
Copyright © 2018 / Alle Rechte vorbehalten [www.lmbhh.de](http://www.lmbhh.de)  
Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V.  
Gestaltung: KaroGrafik, Burkhardt Wypior  
Druck: Eurodruck Hamburg

Betreuungsverein für behinderte Menschen  
Millerntorplatz 1  
20359 Hamburg  
[betreuungsverein@lmbhh.de](mailto:betreuungsverein@lmbhh.de)  
[kerrin.stumpf@lmbhh.de](mailto:kerrin.stumpf@lmbhh.de)

Mit freundlicher Unterstützung des Ateliers Freistil: <https://atelier-freistil.de>  
Gefördert von der Andrea-Brudermüller-Stiftung

# Mein Heft für Freizeit und Mobilität

In Leichter Sprache

Von Menschen mit komplexen Behinderungen



Kleiner Onkel / Gabriele Radecki

## Worum geht es in Mein Heft für Freizeit und Mobilität?

Haben Sie Wünsche zur Teilhabe an Freizeit-Aktivitäten, die Sie sich bisher nicht erfüllen konnten?

Sie wollen zum Beispiel einen Theater-Abend erleben und Ihnen fehlt dazu eine Begleitung?

Oder Sie brauchen ein Taxi um zu einer Freizeit-Gruppe zu fahren und wissen nicht wie Sie das Taxi bezahlen sollen?

**Mein Heft für Freizeit und Mobilität** soll Ihnen helfen, diese Probleme zu lösen.

In **Mein Heft für Freizeit und Mobilität** stehen Ideen, damit Sie besser an Freizeit-Aktivitäten teilnehmen können.

Sie sollen sich Ihre Wünsche besser erfüllen können und schöne Dinge erleben.

Zum Beispiel ein Besuch bei einem Konzert oder bei einem Fußballspiel.

Am besten lesen Sie das Heft gemeinsam mit den Personen, von denen Sie Unterstützung bekommen.

Zum Beispiel Ihren Assistenten oder Assistentinnen oder mit Ihrer Familie.

Gemeinsam können Sie die Tipps und Übungen aus dem Heft nutzen.

So können Sie Ideen bekommen

und Ihre Wünsche für mehr Freizeit-Aktivitäten umsetzen.

## Warum gibt es Mein Heft für Freizeit und Mobilität?

Der Betreuungsverein für behinderte Menschen hat eine Untersuchung gemacht.

Der Betreuungsverein wollte wissen:

- Wie verbringen Menschen mit Behinderung ihre Freizeit?
- Welche Freizeit-Aktivitäten machen den Menschen besonders viel Spaß?
- Welche Schwierigkeiten gibt es bei der Organisation oder bei der Durchführung von Freizeit-Aktivitäten?
- Was wünschen sich Menschen mit Behinderung für ihre Freizeit?

Die Mitarbeitenden vom Betreuungsverein für behinderte Menschen haben mit vielen Personen gesprochen.

Sie haben Menschen mit Behinderung und ihren Assistenten und Assistentinnen viele Fragen gestellt und die Antworten gesammelt.

In **Mein Heft für Freizeit und Mobilität** stehen die Ergebnisse der Untersuchung.

## Was sind die Ergebnisse der Untersuchung?

Die Mitarbeiter vom Betreuungsverein haben festgestellt, dass Menschen mit Behinderung gern mehr Freizeit-Aktivitäten erleben möchten. Sie haben auch festgestellt, dass Menschen mit Behinderung dafür viel Assistenz benötigen.

Jeder muss die Hilfe bekommen, die er oder sie braucht. Diese Hilfe kann ganz unterschiedlich sein. Manche Menschen brauchen Hilfe beim Bus fahren oder beim Taxi fahren. Manche Menschen brauchen Hilfe, um andere Menschen kennenzulernen. Und manche Menschen brauchen Hilfe, um ihre Wünsche zu zeigen. Zum Beispiel weil sie nicht gut sprechen können, oder weil sie nur mit ihrem Körper zeigen, was sie möchten. Ihre Unterstützer müssen dann gut zuhören und gut hinschauen, damit sie verstehen, was Ihnen wichtig ist. Ihre Unterstützer sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Wünsche umzusetzen.

## Welche Tipps und Ideen stehen in Mein Heft für Freizeit und Mobilität?

In **Mein Heft für Freizeit und Mobilität** gibt es 25 **Schlüssel zur Teilhabe** und 25 **Mobilitäts-Tipps**.

**Schlüssel zur Teilhabe** sind Ideen und Tipps, wie Menschen mit Behinderung ihre Wünsche verwirklichen können. Dazu gehören Tipps für gute Assistenz, damit Sie genau die Assistenz bekommen, die Sie brauchen. Zum Beispiel hat ein Mann mit Behinderung mit seiner Assistenz ein Haushaltsbuch gemacht. Jetzt kann er sein Geld so einteilen, dass er genug Geld für seine Freizeit-Aktivitäten hat.

**Mobilitäts-Tipps** sind Ideen und Tipps, damit Menschen mit Assistenz mehr erleben können. In dem Heft stehen zum Beispiel viele Kontakte von Anbietern, die Menschen mit Behinderung bei Freizeit-Aktivitäten unterstützen. Dazu gehören Sportvereine, Reiseanbieter und Beratungs-Stellen.

In **Mein Heft für Freizeit und Mobilität** gibt es auch Übungen.  
Sie können die Übungen zusammen mit Ihren Unterstützern machen.  
Die Übungen sollen Ihnen helfen,  
damit Sie Ihre Wünsche für mehr Freizeit-Aktivitäten zeigen und umsetzen können.  
Zum Beispiel, um einen Ausflug in ein Schwimmbad zu planen.

## Haben Sie Fragen zu Mein Heft für Freizeit und Mobilität?

Wollen Sie noch mehr über **Mein Heft für Freizeit und Mobilität** wissen?  
Oder haben Sie Fragen zu dem Heft?  
Dann können Sie Frau Stumpf vom Betreuungsverein für behinderte Menschen  
einen Brief oder eine E-Mail schreiben:

**Kerrin Stumpf**  
**Betreuungsverein für behinderte Menschen**  
**Millerntorplatz 1**  
**20359 Hamburg**

[kerrin.stumpf@lmbhh.de](mailto:kerrin.stumpf@lmbhh.de)

Hat Ihnen „Mein Heft für Freizeit und Mobilität“ gefallen? Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen und Ideen mit. Und geben Sie es gern weiter, wenn Sie jemanden kennen, für den es interessant sein könnte.

Haben Sie Fragen? Im Betreuungsverein für behinderte Menschen beraten wir Sie gern.



Selbstfindung / Yeter Keklik

„Wie schwierig das Leben auch erscheinen mag,  
es gibt immer etwas,  
das du tun kannst und in dem du erfolgreich bist.“

Stephen Hawking