Leben, Reisen und Arbeiten mit Handicap

Informationen für Frauen und Männer mit Behinderung

Hollister

Kontinenzversorgung

Informationen für Frauen und Männer mit Behinderung

Inhalt

Aktiv im Beruf **Seite 5**

- Daten und Fakten Seite 5
- Gesetzliche Grundlage Seite 6
- Beratung und Unterstützung Seite 7

Unterwegs in der Welt **Seite 9**

- Mit dem Flugzeug unterwegs Seite 9
- Verreisen mit der Bahn Seite 11
- Behindertenfreundliche Toiletten Seite 11
- Hollister Incorporated weltweit Seite 12

Sportlich fit mit Handicap **Seite 17**

- Auf die Plätze, fertig, los! Seite 17
- Sport – die beste Medizin Seite 18
- Ein „Klassiker“ im Behindertensport Seite 19
- Ausgefallene Sportarten für Wagemutige Seite 24
- Luftsportarten Seite 25
- Für jeden das Richtige Seite 25

Autofahren mit Handicap **Seite 27**

- Ihre Fahrt in die Unabhängigkeit kann beginnen Seite 27
- Die Fahrerlaubnis Seite 28
- Benötigte Gutachten Seite 29
- Fahrschulen Seite 31
- Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten Seite 32
- Mögliche Förderung Seite 34
- Der Autokauf Seite 35
- Fahr- und Einstiegshilfen Seite 36
- Fahrsicherheitstraining Seite 39

Nützliche Links **Seite 40**

Aktiv im Beruf

Daten und Fakten*

„Ich führe ein ganz normales Berufsleben wie andere Menschen auch. Ich bin in Meetings, gehe auf Geschäftsreisen und habe Ziele für meine Karriere. Meinen Job finde ich richtig toll und er verschafft mir mein persönliches Glücksgefühl."

Steffen Sch.
Inkontinenz- und Reha-Berater

- In Deutschland leben ungefähr 7,8 Millionen Menschen mit einer schweren Behinderung (Behinderungsgrad zwischen 50 und 100 %). Davon haben 59 % körperliche Behinderungen.
- Bei 1,5 % aller Betroffenen ist die Behinderung auf einen Arbeitsunfall oder eine Berufskrankheit zurückzuführen.
- 3,3 Millionen Männer und Frauen mit Schwerbehinderung sind zwischen 15 und 65 Jahren und somit im arbeitsfähigen Alter.
- Etwa ein Drittel dieser Personen – das sind immerhin eine Million – befinden sich aktiv im Berufsleben.
- Nach statistischen Angaben ist der größte Teil der schwerbehinderten Arbeitnehmer im verarbeitenden Gewerbe beschäftigt (22 %). An zweiter Stelle liegen mit einem Anteil von 18 % Stellen in der öffentlichen Verwaltung, Verteidigung und Sozialversicherung, gefolgt vom Gesundheits- und Sozialwesen mit 11 % sowie von freiberuflichen, wissenschaftlichen und technischen Dienstleistungen mit 10 %.

* Quelle: Statistisches Bundesamt und Bundesagentur für Arbeit

Gesetzliche Grundlage

„Vor meinem Unfall war ich Schreiner. Dann musste ich umgeschult werden und entschied mich, Wirtschaftsingenieurwesen zu studieren. Das ging – obwohl ich nur mittlere Reife habe. Ich bekam den Tipp, dass es da für behinderte Menschen eine Ausnahmeregelung gibt. Die Kosten für das dreijährige Studium hat das Arbeitsamt übernommen."

Stefan Sch.
Projektleiter Einkauf

Die gesetzliche Grundlage für die Berufstätigkeit behinderter Menschen ist das SGB XI. Darin wird z. B. festgelegt, dass schwerbehinderte Menschen einen besonderen Kündigungsschutz und Anspruch auf Zusatzurlaub haben.

Schwerbehinderte Arbeitnehmer haben Anspruch auf eine persönliche Arbeitshilfe, die sie - falls erforderlich - bei ihrer Tätigkeit unterstützt.

Größere Betriebe sind dazu verpflichtet, einen prozentualen Anteil an Arbeitnehmern mit Behinderung zu beschäftigen. Unternehmen, die sich nicht daran halten, müssen jährlich eine sog. Ausgleichsabgabe zahlen. Aus diesen Einnahmen werden z. B. Umschulungsmaßnahmen, der behindertengerechte Umbau Ihres Arbeitsplatzes oder Ihre persönliche Arbeitshilfe finanziert, sodass weder Sie selbst noch Ihr Arbeitgeber für diese Kosten aufkommen müssen.

Ein Handicap ist kein Hindernis für ein erfülltes Berufsleben!

- Es gibt viele Menschen, die trotz einer Behinderung ihr Berufsleben erfolgreich meistern.
- Zahlreiche Organisationen haben sich auf das Thema „Handicap und Beruf" spezialisiert und können Ihnen bei Ihrem Einstieg oder Ihrer Rückkehr in das Arbeitsleben unterstützend und beratend zur Seite stehen.
- Eine berufliche Tätigkeit auszuüben kann Ihr Selbstbewusstsein sowie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden enorm steigern.

Gesetzliche Grundlage

Die Bundesagentur für Arbeit sollte Ihr erster Ansprechpartner sein, wenn Ihre Behinderung nicht aufgrund eines Berufsunfalls entstanden ist. Dort gibt es besondere Vermittlungsstellen für Menschen, die ein Handicap haben: die Reha-Teams. Diese Teams sind für die Beratung, Eignungserprobung und Umschulung verantwortlich. Akademiker und Führungskräfte mit Handicap werden über eine spezielle Abteilung der Zentralstelle für Arbeitsvermittlung (ZAV) vermittelt (www.arbeitsagentur.de).

Sollten Sie durch einen Berufsunfall verletzt worden sein, dann ist Ihr Ansprechpartner die jeweilige Berufsgenossenschaft. Das Integrationsamt ist Ihr Ansprechpartner, wenn Ihr Handicap nicht durch einen Berufsunfall entstanden ist. Dort erhalten Sie Informationen, individuelle Beratung und finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung technischer Arbeitshilfen. An der Seite des Integrationsamts stehen die regionalen Integrationsfachdienste, die insbesondere für die Vermittlung von Arbeitsplätzen zuständig sind (www.integrationsaemter.de).
Sollte eine Berufsgenossenschaft für Sie zuständig sein, wird sich Ihr persönlicher Berufshelfer oder Reha-Manager schon in den ersten Tagen nach Ihrem Unfall bei Ihnen melden und Sie umfassend beraten.

Auf Seite 40 dieser Broschüre finden Sie weitere nützliche Links zu diesen Themen.

Unterwegs in der Welt

Mit dem Flugzeug unterwegs

„Ich nehme immer einen größeren Reservebestand an Kathetern mit in mein Handgepäck. Man kann ja nie wissen, wo das andere Gepäck schließlich ankommt! Während des Fluges katheterisiere ich mich auf meinem Platz und lege eine Decke darüber. Bis jetzt hat das noch niemand bemerkt.“

Stefan Sch.

Wenn Sie eine Flugreise antreten, sollten Sie Ihre Fluggesellschaft frühzeitig darüber informieren, dass Sie im Rollstuhl sitzen. So kann sich das Bordpersonal darauf vorbereiten, damit Sie alle Annehmlichkeiten einer Flugreise genießen können. Es ist wichtig, dass Sie etwas früher als üblich beim Check-In sind. Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihr Rollstuhl nicht mit in die Kabine genommen werden kann. Die Gänge sind zu schmal dafür. Fluggesellschaften sind dazu angehalten, einen Transportrollstuhl für Passagiere mit Handicap bereitzustellen. Es steht in der Regel auch Personal zur Verfügung, das Sie zum Flugzeug begleitet bzw. Ihnen am Zielflughafen behilflich ist, wenn Sie dies wünschen. Sobald Sie den Flieger an Ihrem Ziel verlassen, erhalten Sie Ihren Rollsuhl wieder.

Da die Anzahl von Passagieren mit Handicap pro Flug unter Umständen begrenzt sein kann, sollten Sie so früh wie möglich buchen. Je nachdem mit welcher Fluggesellschaft Sie fliegen, kann es zudem erforderlich sein, dass Ihr Arzt in einem speziellen Formular Ihre Reisefähigkeit bestätigen muss.

Medikamente und notwendigen medizinischen Bedarf, wie Katheter, dürfen selbstverständlich im Handgepäck mitgeführt werden. Eine Notwendigkeitsbescheinigung hierfür kann Ihnen Ihr Arzt ausstellen. Eine entsprechende Bestätigung über die Inhaltsstoffe Ihrer Einmalkatheter, die nach den aktuellen Sicherheitsbestimmungen erforderlich ist, bekommen Sie natürlich von Hollister. Besonders praktisch ist es, wenn Sie auf Reisen gebrauchsfertige Einmalkatheter mit Beutel, wie den VaPro Plus (Pocket) oder Infyna Plus von Hollister verwenden.

Ein Handicap ist kein Hindernis für einen entspannten Urlaub

- Es gibt zahlreiche Menschen, die trotz ihrer Behinderung schon viele Orte dieser Erde gesehen haben und auf unterschiedlichen Kontinenten waren.
- Die Möglichkeiten, wie Sie trotz einer Behinderung mobil sein können verbessern sich stetig, so stellen Flugzeug, Bahn oder organisierte Bussreisen gute Optionen dar.
- Wie bei jeder Reise ist es wichtig, die Planung frühzeitig zu beginnen.

Verreisen mit der Bahn

Wenn Sie eine Reise mit dem Zug planen, ist es ratsam, sich mit der Mobilitätsservice-Zentrale der Deutschen Bahn in Verbindung zu setzen. Dort berät man Sie gerne und plant mit Ihnen gemeinsam den Reiseablauf. Es sollte darauf geachtet werden, dass unnötiges Umsteigen vermieden wird. Falls es doch erforderlich sein sollte, wird die zeitliche Komponente berücksichtig, sodass Sie ohne Stress am gewünschten Ziel ankommen. Man wird sich zudem darum kümmern, dass Sie einen Zug auswählen, der z. B. über eine behindertengerechte Toilette und Rollstuhlstellplätze verfügt. Zudem gehört es zum Service der Deutschen Bahn, Unterstützung beim Ein-, Um- und Aussteigen zu leisten. Wenn nötig werden auch technische Hilfsmittel wie z. B. eine Rampe zur Verfügung gestellt.

„Es ist alles eine Frage der Einstellung. Ich sage mir immer: Es wird schon alles irgendwie klappen. Bis jetzt hatte ich immer recht. Ich habe während meines Studiums ein Praktikum in Irland gemacht und bin schon mal für vier Wochen nach Asien geflogen.“

Stefan Sch.

Natürlich können Sie den Mobilitätsservice der Bahn auch unter www.bahn.de buchen, wenn Sie Ihre Reise bzw. die Verbindungen schon selbst online reserviert haben. Weitere hilfreiche Adressen finden Sie in der Übersicht auf S. 40/41.

Wenn Sie alleine eine längere Reise antreten, empfiehlt es sich, den kostenpflichtigen DB Gepäckservice zu nutzen. Ihr Gepäck wird dann von Ihrer Haustür bis zu Ihrer Unterkunft transportiert, sodass Sie sich stressfrei reisen können.

Die BahnCard 50 gibt es für Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis (ab GdB 70) übrigens zum halben Preis! Zusätzlich wird bei der BahnCard 25 der Rabatt auf Sparpreise gewährt.

Behindertenfreundliche Toiletten

Wenn Sie eine längere Anreise mit dem Auto planen oder an Ihrem Urlaubsort einen Tagesausflug unternehmen wollen, kann es mancherorts eine Herausforderung sein, eine behindertengerechte Toilette zu finden. Hier hilft der sog. Euroschlüssel. Dieser Universalschlüssel öffnet die Türen zu über 12.000 Behindertentoiletten in Deutschland und anderen europäischen Ländern. Der Schlüssel kann zusammen mit dem Behindertentoilettenführer „Locus“, der alle Standorte behindertengerechter WCs auflistet, für 23 Euro unter www.cbf-da.de bestellt werden.

Hollister Incorporated weltweit: Sollten Sie in Ihrem Reiseland Informationen und Adressen zu lokalen Händlern benötigen, helfen Ihnen auch gerne unsere internationalen Niederlassungen weiter.

Europa

Belgien
Hollister Belgium
Branch of Hollister France Inc.
Chaussée des Collines 52
1300 Wavre, België
Telefonnummer: +32 10230477
belgium.orders@hollister.com
www.hollister.be

Dänemark
Hollister Denmark
Lille Kongevej 304
3480 Fredensborg, Denmark
Telefonnummer: +45 48465100
Faxnummer: +45 49138575
hollister.dk@hollister.com
www.hollister.dk

Deutschland
Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München, Germany
Telefonnummer: +49 89 9928860
Faxnummer: +49 89 992886145
beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de

Finnland
Hollister
One Med House, 6. kerros
Metsäläntie 20
00320 Helsinki, Finland
Telefonnummer: +358 108413040
www.hollister.fi

Frankreich
Hollister France
Tour Franklin
100/101 Terrasse Boieldieu
92042, Paris La Defense, France
Telefonnummer: +01 45193850
Faxnummer: +01 45193190
assistance.conseil@hollister.com
www.hollister.fr

UK
Hollister Limited
Rectory Court
42 Broad Street
Wokingham, Berkshire RG40 1AB, England
Telefonnummer: +44 1189895000
Faxnummer: +44 1189775881
www.hollister.co.uk

Irland
Hollister Limited
Unit 4045
Kingswood Road
Citywest Business Park
Co Dublin, Ireland
Telefonnummer: +353 14041680
Faxnummer: +353 14041682
www.hollister.ie

Irland
Hollister ULC
Foxford Road
Rehins, Ballina
County Mayo, Ireland
Telefonnummer: +353 9660600
Faxnummer: +353 9621237
www.hollister.ie

Italien
Hollister S.p.A
Strada 4, Palazzo A/7
20090 Milanofiori, Assago
Milano, Italy
Telefonnummer: +3902 8228181
Faxnummer: +3902 57502829
servizio.clienti@hollister.com
www.hollister.it

Niederlande
Hollister bv
De Brand 28
3823 LJ Amersfoort, Netherlands
Telefonnummer: +31 3345010000
Faxnummer: +31 334501001
www.hollister.nl

Norwegen
Hollister Norge
Olav Brunborgs vei 4, 4 etg.
N-1377 Billingstad, Norway
Telefonnummer: +47 66776650
Faxnummer: +47 66776651
www.hollister.no

Österreich
Hollister GmbH
Bergmillergasse 5/1/1
1140 Wien, Austria
Telefonnummer: +43 187708000
Faxnummer: +43 1877080022
hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweden
Dansac & Hollister
Enhagsslingan 5
187 40 Täby, Sweden
Telefonnummer: +46 84464646
www.hollister.se

Schweiz
Hollister Switzerland
Liberty Medical Switzerland AG

Telefonnummer: 0800 55 38 39
info@hollister.ch
www.hollister.ch

Spanien
Hollister Ibérica, S.A.
Avenida de Bruselas, 13 - 2ºD
Edificio América
28108 Alcobendas
Madrid, Spain
Telefonnummer: +34 913838727
atencion.cliente@hollister.com
www.hollister.es

Türkei
Hekimsan Medical Limited Company
Halk Sokak No. 1/5
06410 Sihhiye
Ankara, Turkey
Telefonnummer: +90 3124357446
Faxnummer: +90 3124359778
beyhan@endoprotez.com

Eine Übersicht über alle unsere Standorte
und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter
https://www.hollister.de/de-de/wheretobuy

Hollister Incorporated weltweit: Sollten Sie in Ihrem Reiseland Informationen und Adressen zu lokalen Händlern benötigen, helfen Ihnen auch gerne unsere internationalen Niederlassungen weiter.

Nordamerika

Kanada

Hollister Limited
95 Mary Street
Aurora, Ontario L4G 1G3, Canada
Telefonnummer: +800 2637400
canadacustomerservice@hollister.com
www.hollister.ca

USA

Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, IL EE.UU. 60048, USA
Telefonnummer: +1 8003234060
www.hollister.com

Mexiko

Hollister S.A. de C.V.
Prolongación Paseo de la Reforma
No. 1015 Torre B Piso 3,
Colonia Desarrollo Santa Fé,
Cuajimalpa, Ciudad de México
CP 05348
Telefonnummer: +52 5568205024
www.hollister.com.mx

Lateinamerika

Argentinien

Hollister Latin America Inc, Sucursal Argentina
Cerviño 4449 - 8o A
CP 1426
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina
Telefonnummer: +54 1143730500
Faxnummer: +54 1143735200
contacto.argentina@hollister.com
www.hollister.com.ar

Brasilien

Hollister do Brasil Ltda.
Av. Jabaquara, 2958, 7 andar
CEP: 04046 - 500
São Paulo, Brasil
Telefonnummer: +5511 55959650
Faxnummer: +5511 55058699
www.hollister.com.br

Asien

China

Hollister Medical Device Trade (Shanghai) Co., Ltd.
8F 802, Tower C
Chamtime Plaza, No 3
2889 Jinke Road
Shanghai, China 201203
Telefonnummer: +86 21 61963188 / 400 168 3060
svcn@hollister.com
www.hollister.cn

Indien

Hollister Medical India Private Limited
Plot No. 27, Sector 5
Phase II, HSIIDC Growth Center
Bawal, Rewari 123501
Haryana, India
Telefonnummer: +91 1284308900

Japan

Hollister Co., Ltd.
Sphere Tower Tennozu 21F, 2-2-8
Higashi shinagawa, Shinagawa-ku
Tokyo 140-0002, Japan
Telefonnummer: +81 332806200
Faxnummer: +81 332801320
www.hollister.co.jp

Afrika

Südafrika

Hollister South Africa (Pty) Ltd.
Reebbuck Crescent Corporate Park
P.O. Box 5097
Halfway House 1685
Johannesburg, South Africa
Telefonnummer: +27 117047420
Faxnummer: +27 117047425

Australien/Ozeanien

Australien

Liberty Medical Pty. Ltd.
Ground Floor
990 Whitehorse Road
Box Hill. VIC 3128, Australia
Telefonnummer: +61 396734300
Faxnummer: +61 396734021
priority@hollister.com.au
www.hollister.com.au

Neuseeland

Liberty Medical NV Limited
58 Richard Pearse
Airport Oaks, New Zealand
Telefonnummer: +64 99683620
Faxnummer: +64 99683621
gale.wenski@libmed.co.nz

www.hollister.co.nz

Eine Übersicht über alle unsere Standorte und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter https://www.hollister.de/de-de/wheretobuy

Fit mit Handicap

Auf die Plätze, fertig, los!

„Sport ist mehr als Pulsfrequenz und Muskelaufbau. Sport ist der Weg zu sich selbst, zurück in die Gesellschaft, zu seinen Freunden und seinem Selbstbewusstsein. Sport ist der Schlüssel zur Beherrschung seines Alltags. Wer den bewältigt, schafft alles andere auch!“

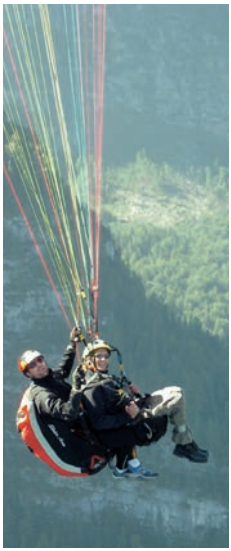
Michael H.

Wer sportlich aktiv sein möchte, dem eröffnen sich unabhängig von einem Handicap eine beeindruckende Vielfalt an Möglichkeiten. Kein Wunder also, dass Sport zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen zählt.

- Über 9.000 Rollstuhlfahrer treiben in über 330 Vereinen des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands aktiv Sport.
- Bei den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro sind über 4.350 Athleten mit Handicap aus 176 Nationen an den Start gegangen. Es wurden sogar 143 Weltrekorde erzielt!
- Je nach den individuellen Möglichkeiten und Interessen gibt es für (fast) jeden die richtige Sportart: Einzeln, als Paar- oder oder als Mannschaftssport, nur zum Vergnügen oder als Leistungssport, Ausgefallenes für Wagemutige oder eher klassische Sportarten für Allrounder – im Behindertensport gibt es nichts, was es nicht gibt.

Sport und ein körperliches Handicap stellen keinen Widerspruch dar. Vielmehr handelt es sich um eine schöne Freizeitbeschäftigung sowie eine gute Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen. Nicht zuletzt leistet jeder Sportler einen wertvollen Beitrag zu seiner Rehabilitation.

Sport – die beste Medizin



Menschen mit einer Einschränkung oder einem Ausfall einzelner Bewegungsfunktionen sollten die verbliebenen Fähigkeiten besonders trainieren, um damit einen bestmöglichen Ausgleich ihrer Behinderung zu erreichen. Aber kein Muskel kann zusätzliche Funktionen übernehmen und wachsen, wenn er nicht entsprechend trainiert wird. Besonders deutlich wird dies am Beispiel der oberen Gliedmaßen und des Rumpfes bei einem Rollstuhlfahrer.

- Viele Menschen mit einer Querschnittlähmung sind von einer sogenannten spinalen Spastik betroffen. Diese Spastiken können sich durch körperliche Inaktivität verstärken, durch sportliche Betätigung aber verringert werden.

- Wer Sport treibt, erreicht eine Verbesserung der Kreislaufsituation, die durch eine Lähmung in der Regel beeinträchtigt ist. Intensive Belastungsreize bewirken eine bessere Durchblutung der Haut und beugen so der Entstehung von Druckgeschwüren (Dekubitus) vor.

- Sportliche Aktivität kommt nicht nur der körperlichen Gesundheit zugute. Die positiven Auswirkungen auf die Psyche sind nicht zu unterschätzen. Wer „sportelt“, erfährt häufig Erfolgs- und Gemeinschaftserlebnisse, die motivieren und das Selbstbewusstsein steigern. Der Isolation wird entgegengewirkt und die Integration gefördert.

Sport unterstützt den Rehabilitationsprozess maßgeblich: Den Folgeschäden einer Behinderung kann durch körperliche und psychische Fitness aktiv entgegengewirkt werden.

Ein „Klassiker“ im Behindertensport

Zu den bekanntesten Sportarten zählt das Fahren mit einem **Handbike**. Dieses spezielle Fahrzeug ist vergleichbar mit einem Fahrrad. Der Unterschied ist, dass es mit den Armen mittels eines Handkurbelbetriebs angetrieben wird.

Es gibt zwei Arten von Handbikes:

- Ein **Adaptivbike** kann man vor fast jeden gewöhnlichen Rollstuhl bei Bedarf einfach montieren. Dieses Gerät besteht aus einem Lenker, der auf einem zusätzlichen Rad aufgesetzt ist und vor dem Rollstuhl angekoppelt wird. Die kleinen Lenkräder des Rollis stehen in der Luft. Somit entsteht ein dreiradähnliches Gespann, das sich gut für den reinen Freizeit- und Alltagsgebrauch eignet.

- Das **Rennbike** stellt ein in sich komplettes Gefährt einschließlich einer Sitz- bzw. Liegefläche dar. Solch ein Gerät ist die richtige Ausrüstung für diejenigen, die gerne professionell trainieren und vielleicht sogar an Rennen teilnehmen. Denn wer Ambitionen hat, seine Leistung mit anderen zu messen, hat bei dieser Sportart ein großes Angebot an Rennen bis hin zu Marathons zur Auswahl.

Handbiken ist ein Sport, den man aber auch wunderbar „nur“ zur Erholung und allgemeinen Fitness betreiben kann. Unabhängig davon, ob man allein ungestört die Natur genießen möchte oder eher Spaß und Austausch in einer Handbike-Gruppe sucht – ausprobieren sollte man diese Sportart auf jeden Fall!

Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen einen Überblick über einige der beliebtesten Sportarten für Menschen mit Handicap geben.

„Das Rollstuhlschnellfahren ist eine der besten Sportarten zur Förderung der Restfunktionen, des Herz-Kreislauf-Systems und der Lebensqualität. Vor allem meinen Alltag haben die Trainingseffekte positiv beeinflusst. Mit dem Schnellfahrstuhl und meiner Paradedisziplin, dem Marathon, konnte ich Grenzerfahrungen sammeln, die Welt erobern, fremde Kulturen und viele Menschen kennenlernen.“

Heini Köberle
(mehrfacher Paralympics-sieger im Rollstuhlschnellfahren)

Das **Rollstuhlschnellfahren** ist eine sehr anspruchsvolle Sportart und wird mit einem speziellen Sportgerät, dem Schnellfahrstuhl, ausgeübt. Der Schnellfahrstuhl besteht aus drei Rädern: einem kleineren Vorderrad und zwei großen Hinterrädern, an denen die Greifringe befestigt sind, einem Sitz, dem sog. „Käfig“ und der Lenkung. Das Besondere: Dieses Gerät wird nur mit einer speziellen Schlag- oder Drehtechnik angetrieben – also ohne Übersetzung und Schaltung. Rollstuhlschnellfahren gehört zu den Leichtathletikdisziplinen. Entsprechend dem Nichtbehindertensport werden Bahndisziplinen (100 bis 10.000 Meter) und Straßenläufe (Halbmarathon und Marathon) angeboten. Dieser traditionelle Rollstuhlsport hat eine lange Geschichte bei den Paralympics. Neugierige haben auf Lehrgängen der Fachbereiche Leicht-athletik und Kinder- und Jugendsport des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands die Chance, diesen Sport kennenzulernen.

„Meine Sportart Nummer eins ist Rollibasketball! Ich gehe zweimal die Woche ins Training – und was ich dort lerne, kann ich fahrtechnisch auch in meinem Alltag nutzen. Mir gefällt vor allem, dass es bei diesem Sport nicht nur auf die Kraft ankommt. Man braucht auch taktisches Verständnis und Teamgeist, um erfolgreich zu sein."

Oliver K.

Wer auf der Suche nach einer Ball- und Mannschaftssportart ist, ist vielleicht beim **Rollstuhlbasketball** richtig aufgehoben. Zwei Mannschaften mit je fünf Spielern versuchen dabei möglichst viele Körbe (und somit Punkte) zu erzielen. Die Regeln sind analog zum Basketball der Nichtbehinderten. Einzige Ausnahme stellt die Regel zum Dribbling dar. Ein Doppeldribbling gibt es nicht: Der Ball kann gehalten oder auf dem Schoß abgelegt werden, das Dribbling darf beliebig oft zum Anschieben unterbrochen werden. Das Besondere am Rollibasketball ist zudem, dass jedem Spieler entsprechend sein individuellen Einschränkungen eine Punktzahl zugeordnet wird. Man spricht hier vom sog. funktionellem Klassifizierungssystem.

Je größer die Beeinträchtigung des Spielers durch sein Handicap, desto niedriger ist sein zugewiesene Punktwert. Frauen erhalten einen generellen Punktabzug von 1,5 Punkten, sodass theoretisch eine Spielerin auch einem negativen Punktwert zugeordnet sein kann. Eine Mannschaft darf im Regelfall einen Gesamtpunktwert von 14 Punkten nicht überschreiten. Damit soll ein Ausgleich zwischen den Spielern mit unterschiedlich starken funktionellen Fähigkeiten erreicht werden.

Um Rollibasketball zu spielen, empfiehlt sich ein spezieller Rollstuhl, der einen großen Rahmen und geneigte Räder hat.

Wer denkt, dass man zum Tanzen Füße braucht, der hat noch nichts vom **Rollstuhltanz** gehört. Auch auf Rädern kann man durch die richtigen Körper- (und Fahr-) Bewegungen ein mitreißendes Feuerwerk aus Temperament, heißen Rhythmen und viel Gefühl vermitteln. Man unterscheidet grundsätzlich drei Möglichkeiten, wie dieser elegante Sport ausgeübt werden kann:

- Wenn ein behinderter und ein nicht behinderter Partner zusammen tanzen, spricht man vom **Combitanz**. Kaum ein anderer Sport fördert die Integration so stark wie dieser.
- Wenn zwei Menschen mit Behinderung gemeinsam tanzen, bezeichnet man dies als **Duotanz**.
- Beim **Formationstanzen** sind immer mehrere Paare in einer gemeinsamen Choreografie zu sehen. Diese Paare können sowohl Combi- als auch Duotänzer sein.

Wichtig ist, dass man Freude daran hat, sich zur Musik zu bewegen. Takt- und Rhythmusgefühl sind zwar von Vorteil, kann man aber auch lernen. Rollstuhltanz wird in vielen Varianten ausgeübt - Standard- oder Lateintänze, um nur zwei Beispiele zu nennen. Natürlich gibt es hier auch Wettkämpfe auf Leistungssportniveau.

„Da ich heute zum ersten Mal getaucht bin, war ich zuerst etwas ängstlich. Nach einigen Minuten wandelte es sich ins vollkommene Gegenteil: Mein Körper fühlte sich grandios an. Die Verspannungen und die sonst immer anwesenden Rückenschmerzen waren vergessen. Ich konnte durch diese körperliche Entspannung alles um mich herum vergessen und loslassen. Es war wie eine wunderschöne, schwerelose Welt.“

(Zitat einer Teilnehmerin nach ihrem ersten Schnuppertauchgang)

Abtauchen in die faszinierende Unterwasserwelt. **Tauchen** ist auch für Menschen mit Handicap möglich. Durch die Schwerelosigkeit unter Wasser erleben viele Taucher mit einer Behinderung Bewegungsfreiheit in einer neuen Dimension. Denn dabei kommen Muskeln zum Einsatz, die „an Land“ gar nicht oder nur durch aktive Bearbeitung gefordert werden. Das Fortbewegen ohne ein Hilfsmittel hat auch einen nicht zu unterschätzenden Effekt für das Selbstvertrauen der Sportler mit Handicap. Tauchen ist ein Teamsport. Hierbei wird in der Regel auch ein wertvoller Beitrag zur Integration geleistet, da in der Regel Menschen mit und ohne Behinderung als Team zusammenarbeiten. Selbst Menschen mit einer sehr starken körperlichen Einschränkung können beim Tauchen sportlich aktiv sein.

Eine Sportart, die speziell für Tetraplegiker entwickelt wurde, ist das **Rollstuhl-Rugby**. Diese Sportart kommt Autoscooter sehr nahe. Eines muss vor allem klar sein: das ist nichts für Zimperliche! Rempeln, ausbremsen, blocken – um den Ball zu bekommen oder dem Mitspieler den Weg freizumachen, ist fast alles erlaubt. Nur direkter Körperkontakt ist verboten.

Gespielt wird mit einem Volleyball auf einem Basketballfeld. Zwei Mannschaften mit je vier Spielern kämpfen mit einem Höchstmaß an taktischem Geschick darum, die meisten Tore zu erzielen. Da die Taktik ausschlaggebend für den Erfolg ist, wird dieser Sportart oft auch eine Komponente aus dem Schach zugeschrieben. Ziel des Spiels ist es, so oft wie möglich mit dem Ball und beiden Rädern des Rollstuhls die Torlinie der gegnerischen Mannschaft zu überqueren. Durch die Zeitlimits entwickelt sich während jedem Spiel eine extreme Dynamik. Wie beim Rollibasketball stellt das Klassifizierungssystem sicher, dass gleich starke Mannschaften gegeneinander antreten. Der erforderliche Rugby-Rollstuhl ist sehr stabil und wendig gebaut, um dem rasanten und actionreichen Spielverlauf gewachsen zu sein.

Powerchair-Hockey ist vergleichbar mit Eis- bzw. Feldhockey. Bei der Sportart sitzen alle Spieler in einem E-Rollstuhl. Daher ist dieser Sport auch für Menschen mit sehr starken Behinderungen geeignet. Eine Mannschaft besteht aus einem Torwart und vier Feldspielern, die nach dem Klassifizierungssystem eingestuft werden. Je nachdem wie die individuellen Fähigkeiten des Spielers sind, wird der Schläger entweder mit der Hand geführt oder fest am Rollstuhl montiert. In diesem Fall kann der kleine Plastikball durch geschickte Rollstuhlmanöver bewegt werden. Der Schläger ist dabei so konzipiert, dass er sowohl ein „Vorwärtsschieben“ des Balls als auch ein „Abschlagen“ ermöglicht. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Bälle in das Tor der gegnerischen Mannschaft zu schießen.

Wir danken dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband und der Firma Rehability für die freundliche Unterstützung und das Bereitstellen von Bildmaterial.

Ausgefallene Sportarten für Wagemutige

- Das **Downhill-Rennen** ist die Sportart für diejenigen, die den Nervenkitzel suchen. Dabei „crosst“ man in speziell in Kanada gefertigten Mountainbikes mit vier Rädern durch das Gelände. Eine Kombination aus Downhill-Mountainbike, Rallyecar und Motocross – ganz sicher nichts für Angsthasen und Zartbesaitete!

- Motorsport in Karts für Menschen mit Handicap erfreut sich immer größerer Beliebtheit. **Kartsport** wird sowohl als Outdoor- als auch Indoorsport angeboten. Dafür stehen speziell gefertigte Karts für Menschen mit Handicap zur Verfügung. Nur zum Spaß oder mit Ambitionen als professioneller Rennfahrer – die Intensität des Sports bestimmen Sie …

- **WCMX** ist die Abkürzung für WheelchairMX und bezeichnet das Skaten mit dem Rollstuhl. Dabei kreiert man coole Tricks und Moves im Skatepark, wie man sie von BMXlern oder Skateboardern kennt. Der noch junge Sport kommt aus den USA, wo es bereits eine sehr große und aktive Szene gibt. WCMX hat aber auch mittlerweile weltweit seine Anhänger gefunden. WCMX kann als Individualsportart frei und unabhängig von Trainingszeiten ausgeübt werden. So setzt er sich seit 2013 zunehmend als neue Alternative im deutschen Behindertensport durch. Um erste Erfahrungen im Skatepark zu sammeln, reicht ein normaler Aktivrollstuhl. Helm und Schoner sind natürlich Pflicht! Für die Sportler, die größere Ambitionen verfolgen, gibt es spezielle WCMX-Rollstühle.

Luftsportarten

Wer die Welt von oben betrachten möchte, wird im **Luftsport** seine neue Leidenschaft entdecken. Neben Segel-, Ultraleicht- und Motorflug ist sogar das Drachen- oder Gleitschirmfliegen für Menschen mit Behinderung möglich geworden. Fehlende Körperfunktionen werden durch Umbauten und Zusatzeinrichtungen im Flugzeug sowie durch geeignete Betriebsverfahren kompensiert. Fliegen ist eine Sportart, die sowohl für Behinderte als auch für Nichtbehinderte bestens geeignet ist.

„Am Fliegen faszinieren mich viele ganz unterschiedliche Dinge: die Technik, die freie Bewegung in drei Dimensionen, das Erlebnis von Landschaft und Wetter, das Mitspielen in der großen Organisation der Luftfahrt, die Zusammenarbeit mit Menschen, die sich für die gleichen Dinge begeistern."

Michael A.

Für jeden das Richtige

Neben den hier vorgestellten Sportarten gibt es noch eine Vielzahl weiterer Angebote im Behindertensport. Ob Tischtennis, Badminton, Tennis, Gewichtheben, Fechten, Golfen oder für den, der es lieber „kalt" möchte, auch Monoski oder Sledge-Eishockey. Die Möglichkeiten, Sport zu treiben, sind auch mit einem Handicap nahezu unbegrenzt. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, um sich im Internet, bei einem Sportverein in Ihrer Nähe oder dem Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) über das vollständige Angebot an Sportarten informieren und beraten zu lassen. Probieren Sie die ein oder andere Sportart doch einfach mal selber aus. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Sie brauchen mehr Informationen? Nützliche Adressen finden Sie auf Seite 41.

„Einerseits kann man alles tun, was auf der Autobahn nicht erlaubt ist, also rechts überholen, Leute ausbremsen und anrempeln, andererseits ist höchste Konzentration gefragt. Weil nicht der Stärkste, sondern der Cleverste gewinnt."

Thomas P.

Autofahren mit Handicap

Ihre Fahrt in die Unabhängigkeit kann beginnen

Mobil zu sein hat für alle Menschen einen hohen Stellenwert. Manche postulieren sogar ein Grund- oder Menschenrecht darauf. Noch wichtiger wird Mobilität für Leute mit Handicap, denn wer eine Behinderung hat, ist in seiner Mobilität grundsätzlich eingeschränkt. Selbst zu bestimmen, wann man wo sein möchte, bedeutet in dieser Lebenssituation einen Zugewinn an Unabhängigkeit und Selbstständigkeit.

- Grundsätzlich können die Menschen mit einer Behinderung, wie z. B. Querschnittlähmung oder Multipler Sklerose, selbstständig Auto fahren.
- Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln und innovativen technischen Lösungen, die diesen Menschen das Autofahren ermöglichen.
- In Deutschland fahren schätzungsweise 50.000 bis 60.000 Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer ihren Pkw selbst.

In diesem Kapitel erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen Fahrerlaubnis und Gutachten, Fahrzeugumbau und den Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung durch Ihren Kostenträger. Nicht zuletzt darf bei dem Fahrspaß niemals die Sicherheit zu kurz kommen. Deswegen gibt es sogar Fahrsicherheitstrainings speziell für Menschen mit Handicap!

Die Fahrerlaubnis

„Nach meinem Unfall wieder Auto fahren zu können, war mein oberstes Ziel! Mein Auto bedeutet für mich Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Damit kann ich mein Leben ein Stück weit selbst bestimmen.“

Erwerben oder Erhalten der Fahrerlaubnis

Grundsätzlich ist zu unterscheiden, ob Sie zum Zeitpunkt des Eintretens der Behinderung einen Führerschein besitzen oder nicht.

Wenn bereits eine Fahrerlaubnis vorliegt, verliert diese nicht ihre Gültigkeit. Allerdings müssen Sie nachweisen, dass Ihre Fahrtauglichkeit durch diverse Auflagen gewährleistet werden kann. Andernfalls riskieren Sie Ihren Versicherungsschutz! Die Annahme, dass man den Führerschein erneut erwerben muss, ist ein weit verbreiterter Irrglaube. Damit ist in der Regel eher gemeint, dass eine Fahrprobe mit einem Sachverständigen durchgeführt werden soll bzw. kann. Dabei geht es nicht darum, zu überprüfen, ob Sie die Verkehrsregeln beherrschen – sondern viel mehr, ob Sie grundsätzlich zum Führen von Fahrzeugen, ggf. mit technischen Anpassungen, „geeignet“ sind.

Wer noch keinen Führerschein besitzt, muss darüber hinaus noch die theoretische und praktische Prüfung bestehen. Diese unterscheiden sich nicht von der Fahrprüfung für Menschen ohne Behinderung.

In der Regel benötigen Menschen mit körperlichem Handicap folgende Gutachten:

- **Das ärztliche Gutachten:** Mit diesem Gutachten wird Ihre grundsätzliche Eignung, ein Fahrzeug führen zu können, nachgewiesen. Es soll die Krankheit oder Behinderung und ihre Auswirkungen im Detail bezeichnen, Angaben über Einschränkungen enthalten und in allgemein verständlicher Sprache gehalten sein. Wenden Sie sich an Ihren Facharzt und bitten Sie ihn um die Erstellung.

Benötigte Gutachten

„Ich genieße das Autofahren sehr! Nicht nur weil es mir Mobilität und Freiheit ermöglicht, sondern auch weil ich mich am Steuer wieder, ‘ganz normal’ fühle. Denn wenn ich im Auto sitze, kann niemand meine Behinderung sehen …“

- **Das technische Gutachten:** Damit wird festgelegt, welche technische Umrüstung des Fahrzeugs aufgrund der in Ihrem Fall vorliegenden Behinderung erforderlich ist. Dafür müssen Sie eine Reihe praktischer Fahrsimulationen absolvieren. Der Sachverständige schlägt dann der Verwaltungsbehörde die Beschränkungen und Auflagen für Ihre Fahrerlaubnis vor. Solch ein Gutachten können Sie beim TÜV oder bei der DEKRA in Auftrag geben.

- Unter Umständen kann auch ein **medizinisch-psychologisches Gutachten (MPU)** erforderlich sein, wenn das Gehirn von der Erkrankung oder Behinderung betroffen ist – wie z. B. bei Multipler Sklerose.

- Bei Einschränkungen der Bewegungsfreiheit und im muskulären Bereich ist zudem ein **Gutachten nach § 11 der FeV (Fahrerlaubnisverordnung)** sowie die Durchführung einer Fahrprobe mit einem Sachverständigen empfehlenswert.

Beachten Sie:

Die Gutachten müssen von Ihnen in Auftrag gegeben werden. Unter Umständen kann Ihnen Ihre Fahrschule dabei behilflich sein. Sie entscheiden, wer das Gutachten ausgehändigt bekommt. Sind Sie mit dem Ergebnis nicht einverstanden, können Sie weitere Gutachten in Auftrag geben. Grundsätzlich unterliegen Gutachter der Schweigepflicht.

Schließlich werden die in den Gutachten festgelegten Auflagen von der Behörde in den Führerschein eingetragen. Die Eintragung erfolgt mittels speziell codierter Schlüsselzahlen – z. B. bedeutet die Ziffer 78, dass Sie nur Fahrzeuge ohne Kupplungspedal bedienen dürfen.

In der Regel kooperieren die großen Rehakliniken mit lokalen Fahrschulen, die sich auf die Ausbildung körperbehinderter Autofahrer spezialisiert haben. Dort finden Sie auf jeden Fall Fahrlehrer, die entsprechende Erfahrung und umgerüstete Fahrzeuge für die Ausbildungsfahrten besitzen.

Fahrschulen

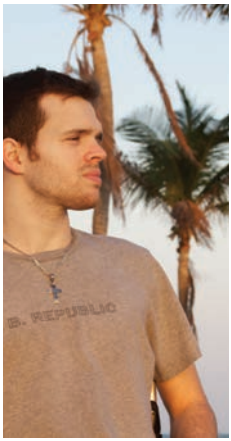
Die richtige Fahrschule

Es gibt viele Fahrschulen, die sich auf die Ausbildung von Menschen mit Behinderung spezialisiert haben und über entsprechend umgerüstete Fahrzeuge verfügen. Auf Seite 42 dieser Broschüre finden Sie eine Zusammenstellung einiger Internetadressen, die bei der Suche nach einer Fahrschule hilfreich sein können.

Die folgenden Punkte sollten Sie bei der Wahl der Fahrschule hinterfragen:

- Gibt es ein Fahrzeug zu Übungszwecken, das den in Ihrem Fall definierten technischen Anforderungen entspricht?
- Verfügt der Fahrlehrer über Erfahrung in der Ausbildung von Menschen mit Handicap?
- Sind die Räumlichkeiten der Fahrschule rollstuhlgerecht, sofern Sie auch an den theoretischen Stunden teilnehmen?
- Ist Ihnen die Fahrschule bei der Beantragung der notwendigen Gutachten behilflich?

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten



Finanzielle Unterstützungen für die Autoanschaffung und den Autoumbau sowie für den Führerschein gibt es bei Personen mit Behinderung in der Regel nur über die Kraftfahrzeug-Hilfeverordnung (KfzHV).

Um sicherzugehen, dass eine Unterstützung durch die KfzHV für Sie in Betracht gezogen werden kann, ist es empfehlenswert, sich an eine Reha-Servicestelle zu wenden. Diese Beratungszentren gibt es in ganz Deutschland. Die für Sie zuständige Servicestelle finden Sie unter www.reha-servicestellen.de.

Die Unterstützung erfolgt nach folgenden Richtlinien:

Grundvoraussetzung ist eine Beeinträchtigung der Geh- und Stehfähigkeit mit den Merkzeichen „G“, „aG“ oder „H“ und eine mindestens teilweise Erwerbsfähigkeit in einem sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnis.

Die KfzHV besagt sinngemäß: Kann eine berufstätige Person zur Erreichung des Arbeitsplatzes nicht in öffentliche Verkehrsmittel (Bus oder Bahn) ein- und aussteigen oder sie sicher nutzen, so bietet der Staat Unterstützung zur Beförderung für die Wegstrecke zwischen Wohnung und Arbeitsplatz an. Dabei wird zunächst ein Fahrdienst in Betracht gezogen. Überschreiten diese Kosten in einem Zeitraum von fünf Jahren die maximale Förderung von 9.500 Euro zur Anschaffung eines eigenen Pkws, so kann sich die berechtigte Person für das eigene Auto entscheiden. Der Betrag von 9.500 Euro ist einkommensabhängig und wird in voller Höhe nur dann gewährt, wenn das Nettoeinkommen – ohne unterhaltspflichtige Angehörige – unter 1.220 Euro in den alten Bundesländern beziehungsweise unter 1.080 Euro in den neuen Bundesländern liegt. Mit steigendem Nettoeinkommen reduziert sich der Förderbetrag. Ab 2.285 Euro (alte Bundesländer) und 2.025 Euro (neue Bundesländer) stehen Ihnen

keine Fördermittel für Ihr Auto zu. Umbauten, mit denen das Auto behindertengerecht angepasst wird, werden im Rahmen der Kfz-Hilfe vollständig übernommen. Die Kostenübernahme für Umbauten ist unabhängig vom Einkommen.

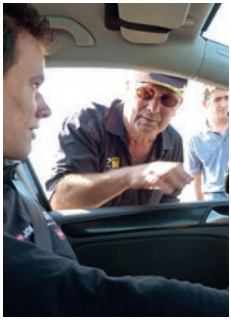
Für den Personenkreis außerhalb der Arbeitswelt, zum Beispiel Rentner, existiert keine Grundlage für eine finanzielle Hilfe zur Anschaffung von Fahrzeugen zur Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben. Krankenkassen, Sozial- oder Versorgungsämter beteiligen sich grundsätzlich nicht an den Kosten rund ums Auto. Finanzierungen durch Stiftungen sind nicht der Regelfall.

Mögliche Förderung

So sehen Ihre Fördermöglichkeiten konkret aus:

- Die Kosten für die erforderlichen **Gutachten und Eintragungen** in den Führerschein werden in der Regel übernommen.
- Für einen **Neuwagen** besteht die Möglichkeit einer Förderung von aktuell bis zu 9.500 Euro (abhängig von Ihrem Nettoeinkommen).
- Ein **gebrauchtes Fahrzeug** kann ebenfalls gefördert werden, wenn der Verkehrswert beim Kauf mindestens 50 % des Neuwagenpreises beträgt (abhängig von Ihrem Nettoeinkommen).
- Die Kosten für einen **Fahrzeugumbau** werden meist komplett übernommen. Dies gilt auch für Fahrzeuge dritter Personen, die von Behinderten gefahren werden.
- Volle Kostenübernahme gibt es in der Regel auch für anfallende **Reparaturen** der Zusatzausstattung. Achtung: Wenn Sie Ihr Auto versichern, beschränken Sie sich deswegen auf den Wert ohne die Sonderausstattung.
- Eine **steuerliche Befreiung** bei der **Kfz-Steuer** gibt es für Menschen, die außergewöhnlich gehbehindert sind (Schwerbehindertenausweis „aG“). Wer ein „G“ in seinem Ausweis hat, kann zwischen einem 50 %-Nachlass bei der Kfz-Steuer und einer unentgeltlichen Beförderung im Nahverkehr wählen.

Der Autokauf



„Als ich aus der Klinik entlassen war, habe ich mir meinen Lebenstraum erfüllt: Ich habe mir einen Porsche gekauft und umrüsten lassen. Sicher gibt es geeignetere Autos für Rollifahrer, aber für mich bedeutet genau dieses Auto so viel!“

Der Erwerb eines angepassten Fahrzeugs

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten, wie Ihr Traum von einem speziell nach Ihren Bedürfnissen ausgestatteten Fahrzeug wahr werden kann:

- Einige große Autohersteller wie z. B. Mercedes-Benz bieten einen **„Umbau ab Werk“** an. Das heißt, das Auto wird nach Ihren individuellen Wünschen für Sie hergestellt. Dies ist interessant, wenn Sie sich einen Neuwagen kaufen wollen. Übrigens: Oft bekommen Menschen gegen Vorlage ihres Behindertenausweises zusätzliche Rabatte gewährt.

- Ein **Umrüster** wie z. B. Paravan ist die beste Wahl, wenn Ihre bevorzugte Automarke keinen Umbau ab Werk anbietet, Sie Ihr aktuelles Auto behalten wollen oder an einem gebrauchten Pkw interessiert sind. Diese Fahrzeuge können nachträglich mit den erforderlichen technischen Fahrhilfen ausgestattet werden.

Augen auf beim Autokauf!

In jedem Fall empfehlen wir Ihnen, sich vor Ihrer Entscheidung ausführlich zu informieren. Dabei ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen genauso sinnvoll wie eine umfassende Beratung durch einen Experten.

Es ist wichtig, dass Sie eine genaue Vorstellung davon haben, welche Anforderungen Ihr Auto erfüllen muss. Nur so können Sie im Vorfeld prüfen, ob sich diese mit Ihrem Traumauto vereinen lassen. Wenn Sie z. B. eine bestimmte Verladehilfe favorisieren, müssen bestimmte Voraussetzungen beim Fahrzeug (Heckmaße, Schwenktüreinbau möglich etc.) erfüllt sein.

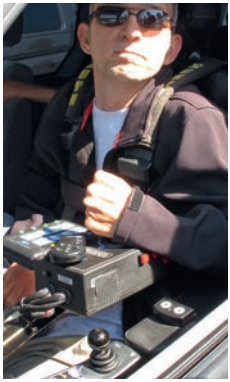
Fahr- und Einstiegshilfen

Freie Fahrt dank Fahrhilfen!

In vielen Fällen können Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung wie z. B. Querschnittlähmung oder Multipler Sklerose die Beine nicht mehr wie gewohnt bewegen und somit auch kein Gas-, Kupplungs- oder Bremspedal bedienen. Grundsätzlich bieten sich in diesen Fällen Pkws an, die über mechanische oder elektronische manuelle Lösungen zum Beschleunigen und Bremsen verfügen.

- **Mechanische Handbediengeräte** sind in ihrer Funktion zugleich Handgas und Handbremse – z. B. Drücken des Hebels nach vorne bremst, Ziehen des Hebels nach hinten beschleunigt.

- Ein **elektronischer Gasring** wird auf dem Lenkrad angebracht. Dieser wird entweder mit einer mechanischen Handbremse kombiniert oder die Bremsfunktion kann über den Ring erzielt werden.



Wenn Sie eine Handbedienung für Bremse und Gas benutzen, haben Sie nur eine Hand zur Lenkung des Fahrzeugs zur Verfügung. Damit das sicher gelingt, gibt es ebenfalls eine Reihe intelligenter Helfer.

- Der **Lenkraddrehknauf**. Dieses Hilfsmittel kann entweder fest oder abnehmbar am Lenkrad befestigt werden.

- Eine **Lenkradgabel** ist für Menschen mit eingeschränkter Hand- bzw. Greiffunktion oftmals die bevorzugte Lösung, in der die Funktionshand fixiert werden kann.

Wer aufgrund seiner Behinderung bzw. Handfunktion eine komplexere Lösung benötigt, profitiert von **elektronischen Hightech-Lösungen**. Zum Beispiel kann das Auto dann per Joystick elektronisch gesteuert werden. Auch Lenk- und Beschleunigungsbewegungen werden hierüber ausgeführt.

Natürlich gibt es für die zahlreichen Sekundärfunktionen eines Autos ebenfalls Lösungen, die an die Bedürfnisse von Menschen mit Handicap angepasst sind. So erfolgt die Betätigung der Scheibenwischer, des Lichts, der Blinker oder der Hupe z. B. mittels einer **Infrarot-Fernbedienung** oder eines **Zentralkommanders**. Manche Systeme können sogar über Spracheingabe gesteuert werden!

Einstiegshilfen

Autofahrer, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, setzen sich nach Möglichkeit zum Fahren auf den Autositz um. Mit etwas Übung gelingt das vielen Betroffenen ggf. mithilfe eines **Rutschbretts** innerhalb von wenigen Minuten. Damit es unterhalb der Fahrertür keine Kratzer durch den Rollstuhl gibt, bietet sich ein Einstiegsschutz (z. B. von Mercedes-Benz) an. Wenn Sie die Entfernung zwischen Rollstuhl und Fahrersitz auf diese Weise nicht überwinden können, kann Ihnen das Einsteigen über herausschwenkbare oder drehbare Sitze ermöglicht werden. Wer sich nicht umsetzen kann, hat die Möglichkeit, den Rollstuhl als Fahrersitz zu nutzen. Dazu benötigen Sie aber ein sehr geräumiges Auto, das über eine eingebaute **Rampe oder Hubplattform** verfügt, damit Sie das Auto mit Ihrem Rollstuhl befahren können. Zudem sind hier spezielle Sicherheitsmaßnahmen zum Angurten und zur Fixierung des Rollstuhls während der Fahrt erforderlich.

Verladehilfen

Nachdem Sie es erfolgreich auf den Fahrersitz geschafft haben, stellt sich die Frage, wie Ihr Rollstuhl mit an Bord gelangt (sofern Sie ihn nicht als Fahrersitz nutzen). Die einfachste Lösung ist, wenn Sie Ihren Rollstuhl selbstständig vom Fahrersitz aus zusammenfalten und auf den Beifahrer- oder Rücksitz befördern können.

„Gerade das Einsteigen und Rollstuhlverladen war anfangs eine echte Herausforderung. Ich habe mir gedacht: Wie soll ich jemals wieder normal arbeiten gehen, wenn ich dafür schon so lange brauche und danach total erschöpft bin? Man darf sich aber nicht entmutigen lassen. Es ist nur eine Frage der Übung und der richtigen Technik! Heute mache ich das in weniger als zwei Minuten.“

Unerwünschten Kratzern können Sie mit dem beschriebenen Einstiegsschutz vorbeugen. Wenn Ihnen dieses Vorgehen nicht möglich ist, können Sie sich von durchdachten Verladehilfen unterstützen lassen. Mit einem Faltrollstuhl hat man es in der Regel leichter, einen geeigneten Verladeassistenten zu finden. Doch zum Glück gibt es mittlerweile auch für Starrahmenstühle praktikable Lösungen.

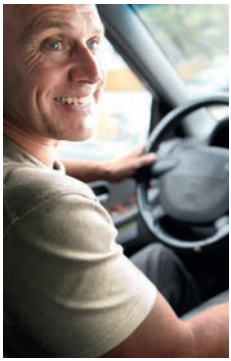
Sowohl Ihr **Verladehelfer** als auch der Rollstuhl benötigen nicht unerheblich Platz im Fahrzeug. Zum Glück haben Sie dank moderner Systeme verschiedene Optionen, wo die Lagerung erfolgen soll, z. B. auf dem Rücksitz, im Kofferraum oder gar auf dem Autodach. Machen Sie sich im Vorfeld Gedanken, wo Sie bereit sind, Platz zu entbehren. Wenn Sie häufig Mitfahrer haben, werden Sie sicher einen Transport im Kofferraum bevorzugen. Haben Sie dagegen oft größeres Gepäck im Kofferraum, bietet sich eher die Rückbank an. Wer beide Flächen nicht entbehren kann, wird sich vielleicht für die Dachlösung entscheiden.

Bevor die Fahrt beginnt

Wenn Ihr ganz persönliches Auto schließlich abholbereit ist, haben Sie es fast geschafft. Bevor Sie Gas geben können, sind noch drei Schritte erforderlich:

- Erstellung eines **Teilegutachtens** durch eine amtlich anerkannte Prüforganisation. Darin wird die Art der technischen Änderungen („Umrüstungen“) Ihres Autos genau beschrieben.
- Durchführung der **Änderungsabnahme**, in der ein Sachverständiger bestätigt, dass die im Teilegutachten genannten Veränderungen in Ihrem Auto den Vorschriften der StVZO entsprechen.
- Abänderung der Fahrzeugpapiere bei Ihrer Zulassungsstelle.

Fahrsicherheitstraining



Fahrsicherheitstrainings für Menschen mit Handicap

Autofahren ermöglicht Menschen mit Behinderung ein hohes Maß an Mobilität und Unabhängigkeit – und kann ganz nebenbei auch noch richtig viel Spaß machen. Dabei ist wichtig, dass die Sicherheit stets an oberster Stelle steht und Sie auch in kritischen Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Denn Panik und Unwissenheit sind schlechte Beifahrer, wenn es darauf ankommt.

Wichtige Informationen zum Fahrsicherheitstraining finden Sie unter www.adac.de.

Danke!

Hollister dankt den Unternehmen Mercedes-Benz und Paravan für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Information und der Bereitstellung von Bildmaterial.

Nützliche Links

Im Internet gibt es zahlreiche vertiefende Informationen zu den Themen, über die wir in der Broschüre schreiben. Dort finden Sie auch die Adressen von Ansprechpartnern in Ihrer Nähe, die Ihnen durch eine persönliche Beratung gerne weiterhelfen werden.

Aktiv im Beruf

integrationsaemter.de	Hier finden Sie Kontaktadressen zu den Integrationsfachdiensten und können die Zeitschrift „Behinderte Menschen im Beruf“ bestellen. Diese erscheint vierteljährlich und enthält vor allem Informationen zur aktuellen Rechtslage, Nachrichten und Reportagen.
talentplus.de	Ein Portal, das ausführlich und leicht verständlich rund um das Thema Arbeitsleben und Behinderung informiert und über eine umfassende Adressdatenbank verfügt.
bagwfbm.de	Dies ist die Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft Werkstätten für Behinderte e. V.
studentenwerke.de	Umfassende Informationen über das Studieren mit Behinderung – bis hin zum Auslandssemester und dem Einstieg in das Berufsleben.

Unterwegs in der Welt

bsk-ev.org	Der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. bietet professionelle Reiseberatung bis hin zur Organisation von Individual- oder Gruppenreisen oder die Vermittlung von geschulten Reiseassistenten an.
rollstuhl-urlaub.de	Umfassendes Verzeichnis rollstuhlgerechter Unterkünfte in ganz Europa.
behinderten-hotels.de	Adressverzeichnis behindertenfreundlicher Unterkünfte in Deutschland.
bahn.de/handicap	Alle Informationen rund ums Bahnfahren für Menschen mit Behinderung.

Sportlich fit mit Handicap

rollstuhlsport.de	Auf der Internetseite des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands e. V. erhalten Sie viele allgemeine Informationen zum Thema Sport mit Handicap. Sie können außerdem einen Newsletter abonnieren und eine telefonische oder persönliche Beratung in Anspruch nehmen.
rolliflieger.de rollstuhl-rugby.de drs.org/cms/sport/sportarten/wcmx.html	Auf diesen Seiten können Sie sich ausführlich über einzelne Sportarten informieren.
martin-braxenthaler.de kirsten-bruhn.de michael-teuber.de nikelis.de manuela-schmermund.de	Lesen Sie auf diesen Seiten mehr über großartige Sportler und ihre Geschichte. Und erfahren Sie mehr über Menschen, die trotz ihrer Querschnittlähmung sportliche Höchstleistungen erbringen.
dbs-npc.de	Dies ist die Seite des Deutschen Behindertensportverbands e. V. Neben aktuellen Veranstaltungen und Terminen finden Sie hier ein „Lexikon des Behindertensports“ sowie alles rund um die Paralympics (National Paralympic Commitee).

Nützliche Links

Autofahren mit Handicap

autoanpassung.de	Das Informationsportal für Menschen mit Behinderung, die Auto fahren, bietet eine Suchfunktion für Fahrschulen und Umrüster. In einer Datenbank können von zahlreichen Fahrzeugmodellen die für Rollifahrer kritischen Abmessungen erfragt werden.
adac.de/infotestrat/mobil-mit-behinderung	Auf den Seiten des Allgemeinen Deutschen Automobil-Clubs e. V. gibt es einen informativen Bereich für Menschen mit Behinderung. Dort kann u. a. die Broschüre „Barrierefrei mobil“ heruntergeladen werden.
vfmp.de	Verband der Fahrzeugumrüster für mobilitätseingeschränkte Personen in Deutschland
gtue.de	Die Gesellschaft für Technische Überwachung hat einen umfassenden Ratgeber „Mut zur Mobilität“ herausgebracht, der unter dieser Adresse angefordert werden kann.
paravan.de	Paravan zählt zu den führenden Anbietern im Bereich der Umrüstung und zeichnet sich v. a. durch ein sehr umfangreiches Angebot und hohe Innovativität aus.
mercedes-benz.de/fahrhilfen	Mercedes-Benz bietet ab Werk ein umfangreiches Programm von Fahrhilfen an. In mehreren regionalen „More Mobility Centern“ werden Sie bestens beraten.
bbab.de	Der Bund behinderter Auto-Besitzer e. V. (BbAB) ist eine überregionale Spezialorganisation für „Auto-Mobilität“ von Menschen mit Behinderungen. Zweck des Vereins ist unter anderem die spezifische Information für Behinderte, deren Angehörige, Kfz-Hersteller, Presse usw. sowie Erfahrungsaustausch unter Behinderten.

Die genannten Links dienen nur Informationszwecken. Für die Links zu anderen Internetseiten übernimmt Hollister Incorporated weder die Verantwortung noch erteilt Hollister Incorporated seine ausdrückliche Billigung für deren Inhalt. Hollister Incorporated haftet nicht für Schäden oder rechtliche Verletzungen, die durch den Inhalt dieser Seite bzw. Seiten entstehen.

Adressen und Notizen

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und
Hydrocephalus e.V. (ASBH)
Grafenhof 5, D-44137 Dortmund
Telefon: 0231 8610500, Telefax: 0231 86105050
E-Mail: asbh@asbh.de
www.asbh.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Bundesverband e.V.
Krausenstr. 50, D-30171 Hannover
Telefon: 0511 968340, Telefax: 0511 9683450
E-Mail: dmsg@dmsg.de
www.dmsg.de

FgSKW (Fachgesellschaft Stoma Kontinenz und Wunde) e.V.
Geschäftsstelle: Nikolaus-Groß-Weg 6, D-59379 Selm
Telefon: 02592 973141, Telefax: 02592 973142
E-Mail: info@fgskw.org
www.fgskw.org

Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in
Deutschland e.V. (FGQ)
Geschäftsstelle Neurott 20, D-74931 Lobbach
Telefon: 06226 960211, Telefax: 06226 9602515
E-Mail: info@fgq.de
www.fgq.de

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrichstraße 15, D-60323 Frankfurt
Telefon: 069 79588393
E-Mail: info@kontinenz-gesellschaft.de
www.kontinenz-gesellschaft.de

Gesellschaft für Inkontinenzhilfe, Schweiz
Fachorganisation für Harn- und Stuhlinkontinenz
Bruggenmattweg 32, CH-8906 Bonstetter
Telefon: 056 4964673
Telefax: 056 4967692
E-Mail: info@inkogesellschaft.ch
www.inkogesellschaft.ch
www.inkohilfe.ch

Deutschland
Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:
Telefon: 0800 1015023
Mo. – Do.: 8.00 – 17.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 16.00 Uhr

Bestellung:
Telefon: 089 992886122
Telefax: 0800 4655432

Mo. – Do.: 8.00 – 17.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 16.00 Uhr
E-Mail: beratungsteam@hollister.com

www.hollister.de

Österreich
Hollister GmbH
Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Bestellung und Beratung:
Telefon: 01 87708000
Telefax: 01 877080022
Mo. – Do.: 8.00 – 16.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

www.hollister.at

Schweiz
Hollister

Telefon: 0800 55 38 39 – gebührenfrei
E-Mail: info@hollister.ch

www.hollister.ch

Die fachlichen Informationen aus diesem Ratgeber stammen aus der Broschüre „Understanding Neurogenic Bladder“. Unterstützt durch eine Bildungsförderung von Hollister Incorporated.

Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Diese Broschüre sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.

Die genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.

Das Hollister Logo, sowie Infyna Plus und VaPro Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. © 2022 Hollister Incorporated.

CE 0050

Hollister®