



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Ein Stück

Freiheit

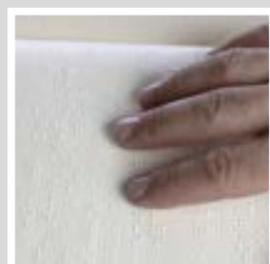
zurück

BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.



Inhalt



3	Vorwort
4	Seite an Seite
5	Fahrzeugumbau
8	Alltagstricks
11	Brailleschrift
14	Behindertensport
19	ÖBSV
21	Wheelday
23	Rätseleseite

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 4/2020

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

Eigenverlag:

Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Adresse:

Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag, Tel. zu erreichen über Fa. Sirius Werbeagentur 07223/81108, Fax DW 666, Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org

Inserate, Satz & Layout: Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: 07223/81108, Fax DW 666

Grafik-Design Andreas Michalik, Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag

Copyright Text und Fotos: Seite an Seite, Kevin Aigner

Foto Titelseite: ©pixabay

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau

Vorwort

Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Endlich ist sie da - die neue Ausgabe unseres Vereinsmagazines.

Haben Sie sich schonmal gefragt, wie ein Fahrzeugumbau für eine beeinträchtigte Person aussieht? In dieser Ausgabe finden Sie die Antwort darauf.

Auch stellen wir Ihnen zahlreiche Alltagstricks und Tipps vor, die den Alltag erleichtern.

Eine Behinderung ist kein Grund Sport nicht auszuüben. Der Österreichische Behindertensportverband - die Sportheimat für Menschen mit Behinderung - hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Behinderung die Bedeutung des Sports für Gesundheit, Mobilität, Eigenständigkeit, Lebensqualität und Integration zu vermitteln.



Ich wünsche Ihnen allen eine schöne Vorweihnachtszeit, einen besinnlichen Weihnachtsabend und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021!

Ich freue mich auf Ihr Wiedersehen in der neuen Ausgabe im Februar 2021.

Liebe Grüße
Kevin Aigner



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Spendenkonto: Sparkasse Krems, Kto. Nr. 00000129999, BLZ 20228
IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21

Seite an Seite

- stehen wir Ihnen bei!

Was haben

**Umbauten an einem Auto,
ein Treppenlift,
ein neuer Rollstuhl,
ein Handbike,
ein Assistenz- oder Blindenführhund**

gemeinsam???

RICHTIG, all dies sind Hilfsmittel die beeinträchtigte Menschen brauchen können, jedoch sehr teuer sind! Hier springt der Verein ein. Seite an Seite wollen wir Ihnen beistehen und helfen.

Sie benötigen unsere Hilfe??

Dann zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

office@seiteanseite.org

Gerne auch über **Facebook!**

Aber auch wir benötigen Ihre Hilfe!

Sie schreiben gerne Artikel? Sie fotografieren gerne?
Möchten auf Probleme aufmerksam machen?
Ob mit oder ohne Handicap, senden Sie uns Ihre spannenden Berichte und Fotos, welche unserer Broschüre noch mehr Profil geben.

MELDEN SIE SICH JETZT

- per E-Mail oder über Facebook

Mobil trotz körperlicher Einschränkung

Nicht für jeden ist es möglich, ein herkömmliches Auto zu fahren. Kein Auto bedeutet aber für viele eine große Einschränkung und Abhängigkeit von anderen Personen. Zum Glück gibt es heutzutage schon einige Hilfestellungen, die es körperlich eingeschränkten Menschen ermöglichen, selbst Auto zu fahren, wenn dieses entsprechend angepasst wird. Der technische Fortschritt in diesem Bereich ist enorm. So können Dinge wie Pedalverlängerung, Lenkhilfe, Fahrhilfe zur Hand- oder Fußbedienung wertvolle Freiheit schenken.

Welche Fahrhilfen gibt es?

Grundsätzlich sind Fahrhilfen dazu da, behinderten Menschen auf verschiedene Weise zu erlauben, trotz ihrer körperlichen Einschränkungen am Straßenverkehr teilzunehmen. Da es unterschiedliche Behinderungen gibt, kommen dementsprechend auch viele verschiedene Optionen an Fahrhilfen infrage. Hierbei kommt es nicht nur auf die Art der Behinderung, sondern auch auf deren Schwere an.

Wichtig ist selbstverständlich auch, dass die Fahrhilfen den gesetzlichen Vorgaben zur Teilnahme am Straßenverkehr entsprechen. Denn die eigene Sicherheit und die anderer Verkehrsteilnehmer muss natürlich unbedingt gewährleistet werden.



Multifunktionsdrehknopf

Handbediengeräte

Diese Geräte helfen, das Auto per Hand zu bedienen, wenn man Füße und Beine nicht bewegen oder ausreichend kontrollieren kann. Ein ergonomisch geformter Hebel ermöglicht das Gas geben und Bremsen. Auf die Handbediengeräte kann außerdem ein **Multifunktionsdrehknopf** aufgebaut werden, welcher zusätzlich bei der Verwendung des Kraftfahrzeugs unterstützt. Hier befinden sich alle wichtigen Steuerungen für Signale und die Lichtanlage des Fahrzeugs. So können Abblendlicht, Fernlicht, Blinker, Scheibenwischer und die Hupe gesteuert werden ohne die Hände vom Lenkrad nehmen zu müssen. Insbesondere bei eingeschränkter Motorik erleichtert dies die Bedienung des Fahrzeugs ungemein.

Fußbediengeräte

Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, um das Fahrzeug perfekt auf die Einschränkung anzupassen. Hierbei werden die Anordnung und die Funktion der Pedale so abgeändert, dass der Fahrer bequem und sicher das Fahrzeug bedienen kann. Beispielsweise das **Linksgas**, für Menschen mit einer rechtsseitigen Beeinträchtigung. Des Weiteren gibt es auch **Pedalerweiterungen**, wo der Abstand zum Pedal verkleinert wird, somit kann das Pedal ohne viel Aufwand betätigt werden.



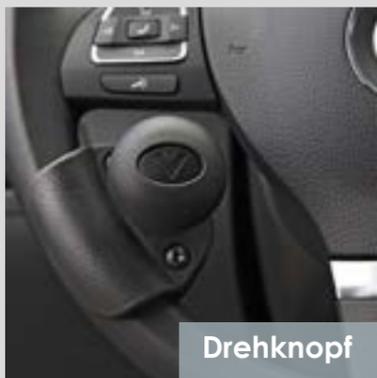
Linksgas



Pedalerweiterung

Lenkhilfen

Mit einer Lenkhilfe wird es eingeschränkten Personen erleichtert, das Fahrzeug sicher und einfach zu manövrieren. Zum Beispiel der **Drehknopf**, welcher problemloses Lenken ermöglicht, ohne umgreifen zu müssen. Außerdem gibt es noch den **Dreizack**, welcher Hand und Handgelenke gezielt schont. Diese Fahrhilfe ist besonders für Menschen mit geringer Armkraft oder eingeschränkter Handgelenkfunktion geeignet. Für Personen mit nur einer Hand, ohne Fingerfunktion oder verminderter Greiffähigkeit eignet sich eine speziell geformte **Lenkgabel**, welche auch ihnen ein problemloses Steuern ermöglichen.



Drehknopf



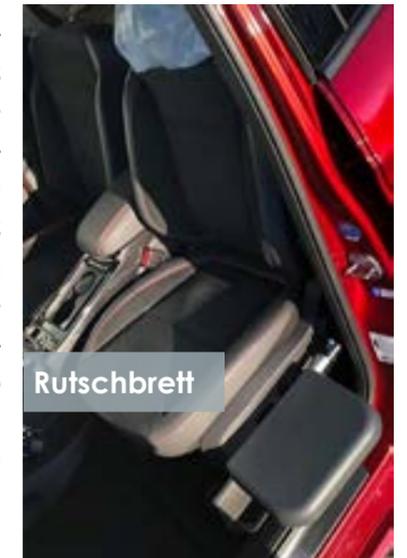
Dreizack



Lenkgabel

Einige können oder wollen dennoch nicht selber fahren und platzieren sich lieber auf den Beifahrersitz. Aber auch hier gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, um den Einstieg bzw. das Verladen des Rollstuhls zu vereinfachen.

Zum einen gibt es Umsetzhilfen, die eingeschränkten Personen das Umsetzen vom Rollstuhl in das Auto und umgekehrt erleichtern. Die einfachste Methode ist das **Rutschbrettssystem**, welches neben dem Sitz befestigt wird und die Person, wie der Name schon sagt, nur vom Rollstuhl auf das Brett und dann auf den Sitz rutschen muss. Auch der sogenannte **Schwenksitz** ist eine praktische Option, um einfach in oder aus dem Auto zu kommen. Hierbei kann sich der Benutzer außerhalb des Fahrzeugs bequem auf den Sitz setzen und wird dann komfortabel nach innen in eine sichere Position geschwenkt.



Rutschbrett

Rollstuhlfahrer und Angehörige kennen das Leid. Das Verladen des doch recht sperrigen Rollstuhls ist ein lästiges Problem. Zum Glück gibt es heutzutage innovative **Rollstuhlverladesysteme** und **Rollstuhlkräne** sowie **Rollstuhlrampen**, die Betroffenen und ihren Familien helfen, den Rollstuhl sicher und vor allem bequem und einfach in das Fahrzeug zu befördern.

Mithilfe von Verladekränen kann der Rollstuhl auf Knopfdruck leicht in den Kofferraum oder die Dachbox eines Autos gehoben werden.

Aber es gibt auch verschiedene **Ladesysteme**, wo das System in den Kofferraum eingebaut wird. Dieses verlädt den Rollstuhl dann vollautomatisch in das Auto ein.



Schwenksitz



Ladesystem



Verladekran



Rollstuhlrampe

© Text & Bilder: MayrMobility

Life Hacks

für den Alltag



Blinde und sehbehinderte Menschen kommen meistens im gewöhnlichen Alltag gut zurecht. Dennoch gibt es die unterschiedlichsten Tricks und Hilfsmittel die unterstützen und gewisse Tätigkeiten vereinfachen.

Eigene **Markierungspasten** und **-aufkleber** können beispielsweise auf Mülleimer, Schranktüren oder Schalter von elektronischen Geräten angebracht werden, welche die Orientierung und Selbstständigkeit im eigenen Haushalt erleichtern. Sehbehinderten Menschen kann es außerdem helfen auf **Kontraste, Farben** und **Beleuchtung** zu achten. So sollten Kanten von Tischen, Arbeitsplatten und Regale farblich einen Kontrast zur Umgebung bilden. Auch Farben von Vorhängen, Kissen und Handtüchern können als Orientierungspunkte dienen.

Grundsätzlich hilft es, Dinge stets an derselben Stelle aufzubewahren, aber auch zu markieren. Beispiele für Markierungsmöglichkeiten sind **Klebe-punkte, Einritzen** von Verpackungen oder ausgestanzte **Klebebuchstaben** aus Moosgummi oder Filz.

Beim Aufbewahren in Schränken ist es außerdem hilfreich, den **Inhalt systematisch anzuordnen**. Zum Beispiel gleich aussehende Saftpackungen: Apfelsaft, Birnensaft, Orangensaft: Der erste Saft in alphabetischer Reihenfolge bleibt ungekennzeichnet, der zweite bekommt einen Klebestreifen, der dritte zwei usw.



Auch für die **Ordnung des Kleiderschranks** gibt es einige Tricks, um z. B. die Farbe der Kleidung zu erkennen. Die einfachste Methode ist nach Farben zu stapeln oder beim Aufhängen verschiedene Bügelarten wie Plastik, Holz, Draht usw. verwenden. Helfen können aber auch sogenannte **Farberkennungsgeräte** oder verschiedenste Apps am Smartphone, die einem dann die genaue Farbe wiedergeben.

Kochen

Generell beim Kochen hilft es, immer wieder dieselben Gefäße zu benutzen, damit man ein Gefühl für die benötigten Mengen bekommt.

Zudem gibt es aber auch spezielle Hilfsmittel, wie zum Beispiel eine **Küchenwaage mit Sprachfunktion**, ein **akustischer Füllstands-anzeiger** (dieser wird am Glasrand befestigt und zeigt dann mit einem Ton an, wenn das Glas voll ist) oder ein **Milchklopfer** (das ist eine kleine Glasscheibe, welche in die kalte Flüssigkeit gelegt wird und zu klappern beginnt, sobald diese kocht). Möchte man aber keinen akustischen Füllstandsanzeiger verwenden, hilft es auch, die Finger am oberen Ende des Gefäßes zu platzieren, um das Gefäß nicht zum Überlaufen zu bringen. Einige erkennen die Füllhöhe aber auch mithilfe des Geräusches, das bei zunehmender Fülle des Gefäßes heller wird.

Für das Kochen und Backen eignen sich vor allem **Eintopfgerichte**, bei denen alles einfach zusammenkommt oder sogenannte **Becherkuchen**, wo die Zutaten mithilfe von Bechern dosiert werden.

Möchte man kontrollieren, ob der Topf richtig auf der heißen Herdplatte steht, kann man mit einem **Holzkochlöffel** am Topfrand entlangfahren und so die Position des Topfes erkennen. Mithilfe eines **feuchten Tuchs** kann getestet werden, ob die Herdplatte heiß ist. In der Regel befindet sich auch ein **Kontrolllämpchen** am Herd, das leuchtet, wenn dieser eingeschaltet ist. Dieses kann von blinden Menschen mit einem Lichtsensor überprüft werden.

Beim Essen selbst hilft es Blinden sich den **Teller als Ziffernblatt** vorzustellen und dann die Speisen immer wieder auf die gleichen Zeiten zu legen. Fleisch z. B. sollte auf 6 Uhr liegen, weil es da am besten zu schneiden geht. Für sehbehinderte Menschen hilft es, wenn das **Geschirr einen Kontrast zur Speise** bildet, d. h. helle Lebensmittel auf dunkles Geschirr und umgekehrt.



Mit Bargeld bezahlen

Auch hier gibt es wieder verschiedene Techniken. Manche blinde und sehbehinderte Menschen messen die Geldscheine an der **eigenen Hand** ab oder **sortieren** sie in der Geldbörse der **Größe** nach bzw. nehmen sich immer **nur eine Sorte** der Scheine mit. Zudem haben **Euro-Geldscheine** an den kurzen Rändern **astbare Riffelungen**, wo man sie zusätzlich unterscheiden kann:

- 5 € - durchgehend
- 10 € - mit einer Unterbrechung
- 20 € - mit zwei Unterbrechungen
- 50 € - durchgehend
- 100 € - mit einer Unterbrechung
- 200 € - mit zwei Unterbrechungen

Auch **Euro-Münzen** haben alle Besonderheiten, an denen man sie einfach ertasten kann:

- 1 Ct. - glatter Rand
- 2 Ct. - umlaufende Kerbe im Rand
- 5 Ct. - glatter Rand
- 10 Ct. - geriffelter Rand
- 20 Ct. - 7 einzelne Kerben im Rand
- 50 Ct. - geriffelter Rand
- 1 € - fein geriffelter Rand mit glatten Unterbrechungen
- 2 € - durchgehend fein geriffelter Rand

Zur Hilfestellung gibt es aber auch spezielle **Geldscheinschablonen** mit denen der Schein erkannt werden kann und auch **Münzsortierer**, bei denen es für jede Münze eine eigene Öffnung gibt und so sind die Münzen immer sortenrein beisammen.

© Text: www.alltagstricks.de
Bilder: BSVSt

Brailleschrift



Nicht immer gab es für blinde Menschen eine Möglichkeit selbst Bücher und Zeitschriften zu lesen bzw. schriftlich zu kommunizieren. Erst im Zeitalter der **Aufklärung**, Ende des 18. Jahrhunderts, wurde versucht, **blinde Menschen** zu **unterrichten**, damit auch sie am öffentlichen Leben und an der Bildung teilnehmen konnten.

Die wohl bedeutendste Erfindung machte der Franzose **Louis Braille** im **Jahr 1825**, indem er die **erste Blindenschrift** entwickelte, die sich auch durchsetzte. Louis Braille, der selbst mit drei Jahren erblindet ist, hat im Alter von nur sechzehn Jahren die **astbare Punktschrift** erfunden, die blinden und hochgradig sehbehinderten Menschen bis heute den **Zugang** zu **Literatur** und **Bildung** und damit zu einem selbstbestimmten Leben ermöglicht.

Louis Braille

Louis Braille wurde 1809 in der Nähe von Paris als völlig **gesundes Kind** geboren. Im Alter von drei Jahren verletzte er sich aber beim Spielen in der Werkstatt an seinem Auge, welches sich entzündete und auch sein eigentlich unversehrt gebliebenes Auge ansteckte. Somit erblindete der Junge schließlich auf beiden Augen.

Seine Eltern wollten aber nicht, dass er demselben Schicksal wie andere Blinde zu dieser Zeit verfällt und als hilfloser Bettler endet. Sie wollten ihm ein möglichst normales Leben gewähren und gaben ihm auch kleine Pflichten im Haushalt. Sein Vater schnitzte ihm dann einen Stock, mit dessen Hilfe er sich orientieren konnte.

Louis Braille war ein **kluges** und **wissbegieriges Kind**. Anfänglich wurde er privat unterrichtet, allerdings ärgerte es ihn sehr, dass er immer auf jemanden angewiesen ist und nicht selbst lesen und schreiben konnte. Mit elf Jahren kam er dann auf das Königliche Institut für junge Blinde in Paris, wo blinden Schülern neben den wichtigsten Fächern auch eine Berufsausbildung gewährt wurde und sie lernten lesen mit den Fingern. Dieses System war Louis Braille aber viel zu kompliziert, woraufhin er ein paar Jahre später seine eigene **Punktschrift**, die **Brailleschrift**, entwickelte.

Die Brailleschrift

Die Brailleschrift ist eine **Punktschrift**, die aus erhabenen, aus dem Material heraustretenden Punkten besteht, welche mit den **Fingerspitzen ertastet** und so **gelesen** werden können. Die Grundform eines Braillezeichens besteht aus einem Rechteck mit zwei Spalten und drei Zeilen. In jedem Element kann nur ein Punkt gesetzt werden. Die **unterschiedlichen Kombinationen** ergeben dann **Buchstaben, Ziffern** und andere **Zeichen**. Zum Beispiel bildet sich der Buchstabe „D“ aus den Punkten 1, 4 und 5.

Ein Zeichen ist ca. sechs Millimeter hoch und vier Millimeter breit, denn so lassen sie sich am besten ertasten.

Erfahrene Braille-Leser können etwa 100 Wörter pro Minute lesen. Das ist in etwa ein Drittel bis die Hälfte der Lesegeschwindigkeit von sehenden Lesern.



	Spalte 1	Spalte 2
Zeile 1	● Punkt 1	● Punkt 4
Zeile 2	● Punkt 2	● Punkt 5
Zeile 3	● Punkt 3	● Punkt 6

Mit speziellen **Schreibmaschinen** oder kleinen **Stanz-Schablonen** ist es möglich, sich auch selbst unterwegs, beispielsweise bei Besprechungen, kurze Notizen in Brailleschrift zu machen.

Ein weiterer wesentlicher Einsatzbereich im Zusammenhang mit moderner Technik ist die **Braillezeile**. Diese wird an den Computer angeschlossen und gibt Texte vom Bildschirm tastbar wieder. Da bei der Arbeit mit dem Computer oft mehr Zeichen erforderlich sind, als sich aus sechs Punktpositionen kombinieren lassen, enthält das sogenannte **Computerbraille** in den Spalten je einen Punkt mehr, besteht also aus zwei nebeneinanderliegenden vertikalen Reihen aus je vier Punkten. Durch diese Weise erhält jeder Buchstabe ein eigenes Zeichen und es gibt eine einheitliche Regelung für Zeichen, die nur in bestimmten Sprachen vorkommen, wie beispielsweise im Spanischen „ñ“. Weil somit in ganz Europa dieselben Zeichen gelten, wird diese acht-Punkt-Form auch **Eurobraille** genannt.

Je nach Sprache oder Fachsprache haben **gleiche Punktkombinationen unterschiedliche Bedeutungen**.

Beispielsweise gibt es spezielle Schriften für Chemie, Mathematik und Musiknoten. So zeigen zum Beispiel bei der **Musikbrailleschrift** die oberen vier Punkte (1, 2, 4, 5) an, um welche **Note** (C, D, E, F, G, A, H) es sich handelt, diese entsprechen aber nicht den Buchstaben der normalen Brailleschrift. Die unteren beiden Punkte (3, 6) legen die **Dauer der Noten** (1/2, 1/4 usw.) fest. Weitere Symbole geben dann die Oktaven, das Tempo usw. an.

Jedoch benötigt man gewöhnlicherweise zum Spielen eines Instruments beide Hände, daher ist es blinden Menschen nicht möglich, Noten einfach vom Blatt zu spielen, da sie beim Spielen die Noten nicht mitlesen können. Somit müssen sie ganze Stücke auswendig lernen und sie **aus dem Gedächtnis spielen**.

Für jene Personen, die sie lesen können, ist die Brailleschrift ein unersetzliches und sehr **wichtiges Werkzeug**. Allerdings können nicht alle blinden Menschen die Brailleschrift lesen. Zum Beispiel wenn Menschen aufgrund von Erkrankungen erst in einem Alter erblinden, in dem das Erlernen deutlich schwieriger ist. Für diese Personengruppe bieten **hörbare Informationen** eine gute Alternative.



Brailleschreibmaschine
© BSVSt

Text:
Quellen: Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich, Adam, Birgit (2017): Das Buch der Blindenschrift. Wiesbaden

Behindertensportarten



**NUR WER SEIN ZIEL KENNT,
FINDET DEN WEG**
~LAOZI

Jede Behinderungsgruppe hat im Sport ihre **eigenen Herausforderungen**. Damit aber auch körperlich eingeschränkte Personen ihre Energie nutzen können, unterscheiden sich je nach Art der Behinderung Sportarten, Sportgeräte, Trainings- und Hilfsmittel.



© ÖBSV/Sergiu Borcuta

Rollstuhlbasketball

Perfekte Beherrschung des Rollstuhls, Wurftechnik, taktisches Spielverständnis, Kondition, Kraft und Härte: Rollstuhlbasketball verlangt seinen Akteuren einiges ab. Die **Kombination aus Fahren, Drehen, Stoppen, Fangen und Werfen** sorgt für ein packendes und spannendes Spiel.

Rollstuhlbasketball ist eine der **ältesten Rollstuhl-Sportarten**. Es unterscheidet sich vom Aufbau aber kaum vom gewöhnlichen Basketball. So ist beispielsweise die Größe des Basketballfeldes und auch die Höhe des Korbes identisch. **Ziel** ist es den Ball in den **Korb** des Gegners zu werfen. Der Spieler in Ballbesitz darf den Rollstuhl **nur zweimal anschieben**, wenn er den Ball in der Hand hält. Wird ein drittes Mal bewegt, wird der Spieler dafür bestraft. Darüber hinaus darf er die **Seitenlinie nicht** mit irgendeinem Teil seines Rollstuhls **überschreiten**.

Leichtathletik

Die Leichtathletik zählt zu den **traditionellen Behindertensportarten**. Als Grundlage dienen die allgemeinen Regeln der Leichtathletik mit **Anpassungen** an die **behinderungsspezifischen Erfordernisse**. So können Menschen mit **Spezial-Prothesen** laufen, Menschen in Rollstühlen werfen aus einem **Wurfstuhl** Diskus oder Speer und Menschen mit Sehbehinderungen haben **Guides**, die ihnen beim Hoch- oder Weitspringen zurufen.

Eine der beliebtesten Disziplinen ist das **Rennrollstuhlfahren**. Rennrollstühle sind aus möglichst leichten Materialien gefertigt und bestehen aus zwei großen Antriebsrädern, die stark geneigt sind und einem kleinem Vorderrad weit vor der Sitzeinheit, welches festgestellt werden kann, damit die Spur gehalten wird.

Aufgrund der vielen Disziplinen und Behinderungsklassen wird mit einem **Punktesystem** gewertet, das die Schwere der Behinderung und die erbrachte Leistung in ein faires Verhältnis setzt und dadurch mit den Gegnern vergleichbar macht.



© ÖBSV/Sergiu Borcuta

Wheelchair-Slalom

Hierbei wird ein **Mobilitätsparcours** mit diversen Rampen und Hindernissen befahren. Dabei gibt es verschiedene Bewerbe, bei denen die Teilnehmer gegeneinander antreten. Eingestuft werden die Akteure in **E-Rolli-Fahrer** und **manuelle Rollstuhl-Fahrer**. Im Allgemeinen wird beim Wheelchair-Slalom die **Mobilität** und die **Geschicklichkeit** mit dem Rollstuhl **trainiert**.



© ÖBSV/Richard Pflanzl



© ÖBSV/Sergiu Borcuta

Tischtennis

Tischtennis ist ein schneller Sport, der viel **Ballgefühl** und eine **gute Reaktion** erfordert. Gleichzeitig benötigt man für diesen spannenden Sport wenig Aufwand. Alles, was man braucht, sind ein Tisch mit Netz, ein Ball und ein Schläger. Bis auf wenige **Ausnahmen**, die sich z. B. auf den Rollstuhl und das **Abstützen am Tisch** beziehen oder dass armbehinderte Spieler den **Schläger an der Hand fixieren** dürfen, gelten die allgemeinen Tischtennisregeln.

Blindenfußball

Ein Team besteht aus fünf Spielern inklusive Tormann. Aufgrund der Chancengleichheit müssen alle, mit Ausnahme des Tormannes, mit **lichtundurchlässigen Brillen** spielen. Der **Ball** ist mit **Klingeln** ausgestattet, die dabei entstehenden Geräusche helfen den Spielern sich zu orientieren. Spieler, die nicht im Ballbesitz sind und den Ball erobern wollen, machen sich mit dem Wort „**voy**“ bemerkbar. **Zurufer** und **Tormann** müssen **Sehfähigkeit** besitzen und helfen den sehbehinderten Spielern mit Kommandos ebenfalls bei Balleroberung, Orientierung und Spielaufbau.



© ÖBSV/Sergiu Borcuta

Sitzball

Sitzball ist eine beliebte Mannschaftssportart, welche sich ideal für das **gemeinsame Spiel** von **behinderten** und **nicht behinderten Menschen** eignet.

Hierzu sitzen sich je fünf Spieler auf einem Spielfeld gegenüber, welches durch ein **Band** geteilt ist. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den zugeschlagenen Ball wieder über das Band zurückzuspielen. Dabei ist das Ziel beider Mannschaften, den Ball so über das Band zu spielen, dass dem Gegner der Rückschlag nicht gelingt oder möglichst erschwert wird. Gewonnen hat die Mannschaft mit den **meisten Treffern**.



© ÖBSV/Martin Joppich

Fechten

Beim Fechten gibt es drei Disziplinen: Florett, Degen und Säbel. Beim **Florett** zählt nur der **Rumpf** als Trefferfläche, beim **Säbel** und **Degen** zusätzlich **Arme** und **Maske**. Jeder Kampf dauert maximal **drei Minuten**.

Ein besonderes Merkmal dieser Sportart ist, dass der **Rollstuhl** der Fechter **am Boden fest verankert** wird. **Wendigkeit im Oberkörper** und **schnelle Reaktionsfähigkeit** sind also gefragt. Dieser Sport ist geeignet für alle, deren **Bewegungseinschränkungen** in den **Beinen** liegen.



© ÖBSV/Martin Joppich



© ÖBSV/Peter Gaisbauer

Radspport

Auch hier gibt es die verschiedensten Möglichkeiten körperlich eingeschränkter Menschen diese Sportart zu ermöglichen. Radspport ist unglaublich vielseitig, so gibt es **Handbikes für Rollstuhlfahrer**, **Tandems** mit Begleitsportler für **blinde** und **sehbehinderte Personen** und das **Dreirad** für Radfahrer mit **Bewegungsstörungen**.



© ÖBSV/Sergiu Borcuta



© ÖBSV/Sergiu Borcuta

Rollstuhl-Tanzen

Eleganz, Stil und Rhythmus sind das Kennzeichen einer überzeugenden Tanzperformance.

Hierbei gibt es verschiedene Formen, wie das **Combitanzen**, wo ein **nicht behinderter Partner** mit einem **Rollstuhlfahrer** tanzt. Der Nichtbehinderte tanzt mit üblichen Tanzschritten, während der Rollstuhlfahrer seinen Rollstuhl im Rhythmus der Musik bewegt.

Des Weiteren gibt es den **Duo-Tanz**. Hier tanzen **zwei Rollstuhlfahrer** miteinander. Beide bewegen ihren Rollstuhl im Takt und umeinander bzw. aufeinander zu.

Beim **Formationstanzen** tanzen **vier bis acht Paare** gemeinsam, hier können sowohl Combi- als auch Duo-Paare miteinander tanzen.

ÖBSV

-Die Sportheimat für Menschen mit Behinderung



© ÖBSV/Lukas Jahn

Eine Behinderung ist kein Grund Sport nicht auszuüben. Der **Österreichische Behindertensportverband** hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Behinderung die **Bedeutung des Sports** für Gesundheit, **Mobilität**, **Eigenständigkeit**, **Lebensqualität** und **Integration** zu vermitteln. Sport und Bewegung machen mobiler und halten fit und gesund. Deshalb bietet der Verband Menschen mit Behinderung

die Möglichkeit nahezu alle Sportarten auszuüben, unterstützt sie an ihren Bemühungen Sport zu betreiben und stellt die dafür notwendigen Hilfsmittel zur Verfügung bzw. hilft bei der Beschaffung.

Tausende Mitglieder des ÖBSV zeigen durch ihr persönliches **Engagement** und ihren **Enthusiasmus**, was heutzutage im Behindertensport alles möglich ist. Egal, ob im **Breiten-, Gesundheits-** oder im **Leistungssport**: Bewegung und gezieltes Training machen körperlich fitter und helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Im Verband wir **motiviert** und **unterstützt**, es werden **Erfahrungen geteilt** und neue **Freundschaften** geschlossen.

Egal welche Behinderung, ob Anfänger oder Profi, jung oder alt – der ÖBSV hilft, den **passenden Sport** und auch einen **Verein** zu finden. Durch viel Basis-Arbeit unter professioneller Anleitung können



© ÖBSV/Andreas Kowacsik

Trainer ihren Mitgliedern allerbeste Unterstützung bieten und manchen auch den Schritt vom **Hobby- bis zum Spitzensportler** ermöglichen. Jedes Jahr werden rund 25 Sportler zu **Europa- oder Weltmeisterschaften** geschickt, wo der Verein auch bei der Organisation, Vorbereitung und Finanzierung unterstützt. Außerdem organisiert der Verband selbst jedes Jahr einige Veranstaltungen, wie **Meisterschaften, Sportwochen** und **Trainingskurse**, die immer wieder ein Highlight für die Mitglieder sind.

Sport für alle Behinderungsgruppen

- Amputiertensport
- Blinden- und Sehbehindertensport
- Cerebralparetikersport
- Mentalbehindertensport
- Rollstuhlsport
- Gehörlosen- und Hörbehindertensport

Behindertensport hilft **Alltagsaufgaben besser zu bewältigen, erhöht Mobilität** und **Lebensqualität** und verschafft **Erfolgsgefühle**.

Sport macht Menschen mit Behinderung sicherer, stärkt ihr Selbstbewusstsein und erleichtert das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung. Man schließt neue **Freundschaften** und wird Teil einer **Sportfamilie**.



© ÖBSV/Andreas Kowacsik

© Text: Österreichischer Behindertensportverband

Wheelday. Entwicklung bewegt!

Inklusion, Barrierefreiheit, Mobilität und Hilfsmittelversorgung von Menschen mit Behinderungen sollen in Österreich und in Entwicklungsländern von der Öffentlichkeit bewusster wahrgenommen werden. Dies ist das Ziel des alljährlichen **Wheelday-Jugend-Wettbewerbs** des Institutes für Umwelt, Friede und Entwicklung (**IUFE**).

In Österreich leben rund **1,7 Millionen Menschen** mit irgendeiner Art von Behinderung, also 20% der Bevölkerung. Diese Beeinträchtigungen sind sehr unterschiedlich und reichen von **Mobilitätseinschränkungen** über **Seh- oder Hörbeeinträchtigungen**, bis zu **psychischen Behinderungen**. Diese Menschen müssen sich im Alltag Herausforderungen stellen, welche für andere oft unsichtbar sind. Ein Spruch der Behindertenbewegung lautet daher:

„Man ist nicht behindert, man wird behindert.“

Das Problem ist also nicht die Behinderung selbst, sondern die Rahmenbedingungen, welche das Leben mit einer Behinderung erschweren. Für die **50.000 Rollstuhlfahrer**, die in Österreich leben, ist beispielsweise **Barrierefreiheit** die Grundlage dafür, dass sie durch öffentliche Verkehrsmittel mobil sein können, Zutritt zu Gebäuden haben und sich durch abgeflachte Gehsteigkanten sicher auf der Straße fortbewegen können.

In Österreich konnte in Hinblick auf die Barrierefreiheit in den letzten Jahren schon viel erreicht werden, trotzdem haben 30-40% der Menschen mit Behinderung Probleme beim Zugang zu öffentlichen Einrichtungen. Auch bei der Hilfsmittelversorgung gibt es noch viel zu tun. **Hilfsmittel** sind für viele Menschen mit Behinderung eine **grundlegende Voraussetzung** für die aktive Teilhabe am **gesellschaftlichen Leben**. Meist fehlen aber die finanziellen Mittel dafür. So belaufen sich die Kosten für einen **Blindenführhund** auf fast 30.000 Euro und auch der Preis eines **Rollstuhls** kann den Preis eines neuen Autos erreichen.



80% aller Menschen mit Behinderung leben aber in **Entwicklungsländern**, wo es eine noch größere Herausforderung darstellt, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Oft fehlt gerade dort der Zugang zu Rehabilitationsmaßnahmen, Bildung und zum Arbeitsmarkt. Zusätzlich werden Behinderte meist sozial ausgegrenzt und haben wenige Möglichkeiten sich zu organisieren und ihre Rechte einzufordern. Damit ist ein Entkommen aus dem Teufelskreis Armut-Behinderung quasi unmöglich.



© IUFE

Beim Wheelday werden Organisationen, Vereine, Jugendgruppen, Schulklassen, Einzelpersonen usw. eingeladen **Projekte** zu starten, die **Bewusstsein** für die Themen Mobilität, Hilfsmittelversorgung, Barrierefreiheit, Rehabilitation und Inklusion von **Menschen mit Behinderungen** schaffen. Zum Beispiel kann man die eigene Gemeinde auf Barrierefreiheit testen, einen Radio- oder Zeitungsbeitrag über Menschen mit Behinderung gestalten oder einen Tag im Rollstuhl verbringen und diesen mitfilmen. Mit dem **Wheelday-Jugend-Wettbewerb** sollen Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven aufgezeigt werden sowie gelungene Vorhaben und tolle Projektideen vor den Vorhang geholt werden.



© IUFE

Bis 27. September 2020 konnte teilgenommen werden. Es gibt auch eine Preisverleihung, wo in den Kategorien „National“ und „International“ unterschieden wird. Zusätzlich wird ein Publikumspreis vergeben, welcher durch die Facebook-Community per Online-Voting ausgewählt wird.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wheelday.at

© Text: IUFE

Kreuzworträtsel

1. Wie heißt die Form des Rollstuhl-Tanzes, wo ein nicht behinderter Partner mit einem Rollstuhlfahrer tanzt?
2. Was kann an einem Computer angeschlossen werden, um Texte vom Bildschirm tastbar wiederzugeben?
3. Welche Geräte helfen ein Auto zu bedienen, wenn dies mit den Füßen nicht möglich ist?
4. Wo verletzte Louis Braille sein Auge?
5. Welches Küchenhilfsmittel zeigt blinden Personen an, wenn eine Flüssigkeit kocht?
6. Was ist einer der ältesten Rollstuhl-Sportarten?
7. Was geben die Punkte drei und sechs in der Musikbrailleschrift an?
8. Mit welchen Rädern können Rollstuhlfahrer dennoch Rad fahren?
9. Wie heißt die Fahrhilfe, die problemloses Lenken ermöglicht, ohne umgreifen zu müssen?



Umlaute werden so geschrieben:
ä-ae, ö-oe, ü-ue, ß-ss





SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

www.seiteanseite.org



Retouren an Postfach 555; 1008 Wien