

Forum 1

**Wie können
Bewegung, Mobilität
und soziale Teilhabe
für Menschen mit
Behinderungen
unterstützt werden?**

**Gerlinde Bendzuck
Malte Andersch**



Die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

„Nichts über uns ohne uns!“

- Gegründet 1979
- Dachverband der Berliner Selbsthilfeorganisationen
- Interessenvertretung für Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen und ihre Angehörigen
- 65 Mitgliedsvereine mit ca. 65.000 Einzelmitgliedern
- Ehrenamtlicher Vorstand
- Mission: maximale Selbstbestimmung und Selbstvertretung von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen und ihren Angehörigen und volle und gleichberechtigte Teilhabe in allen Lebenslagen
- Behinderungsübergreifend, als Selbsthilfe unabhängig und dabei parteiisch für die Betroffenen
- **Trägerin der Antidiskriminierungsberatung Alter, Behinderung, Chronische Erkrankung**
- www.lv-selbsthilfe-berlin.de



Größe der Zielgruppe: Menschen mit Behinderungen in Berlin

Menschen mit Schwerbehinderungen in Berlin 2017

unter 18	8.080
18 - 25	4.362
25 - 45	28.304
45 - 55	39.823
55 - 60	32.197
60 - 65	37.152
65 und älter	199.070
insgesamt	348.988

Art der schwersten Behinderung

•Sehbehinderungen, Blindheit: 16.788

•Sprachstörungen, Schwerhörigkeit,
Taubheit: 13.882

•keine konkreten Angaben zu
Gehbehinderungen

•Geschätzt 60-70.000
Rollstuhlnutzer*innen

Insgesamt haben mehr als eine halbe Million Menschen in Berlin einen GdB \geq 30.

... aber: auch Menschen, die keinen amtlich festgestellten Grad der Behinderung haben können in ihrer Teilhabe stark eingeschränkt sein



Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.

Bewegung, Mobilität und soziale Teilhabe für Menschen mit Behinderungen

Gesetzliche Grundlagen (Auswahl)

- UN-Behindertenrechtskonvention (ratifiziert durch Deutschland 2009)
- Grundgesetz
- BGG, AGG
- BTHG
- Berliner Verfassung § 11; § 10
- Landesgleichberechtigungsgesetz (novelliert 2021)
<https://www.berlin.de/sen/lads/recht/ladg/materialien/ladg-gesetzes-und-verordnungsblatt.pdf>
<https://www.berlin.de/sen/soziales/service/berliner-sozialrecht/kategorie/rechtsvorschriften/lbg-573403.php>
vgl . insbesondere § 7 Diskriminierungsverbot, § 11 Teilhabe in allen Lebensbereichen und § 12 Sicherung der Mobilität
- Berlin inklusiv - Berliner Maßnahmenplan 2020 bis 2025 zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention <https://www.parlament-berlin.de/ados/18/IIIPlen/vorgang/d18-3353.pdf>
- Berliner Landesantidiskriminierungsgesetz (2020)
<https://www.berlin.de/sen/lads/recht/ladg/materialien/ladg-gesetzes-und-verordnungsblatt.pdf>
- Berliner Mobilitätsgesetz <https://gesetze.berlin.de/bsbe/document/jlr-MobGBEV5G7>
- Verordnungen: z.B. Berliner Bauordnung
- Untergesetzliche Regelungen wie den Nahverkehrsplan und den Stadtentwicklungsplan, AV Geh- und Radwege
- Sportstätten-gesetz, SPAN
-



UN-Behindertenrechtskonvention (I)

Artikel 30 Teilhabe am kulturellen Leben sowie an Erholung, Freizeit und Sport

(5) Mit dem Ziel, **Menschen mit Behinderungen die gleichberechtigte Teilnahme an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen**, treffen die Vertragsstaaten geeignete Maßnahmen,

- a) um Menschen mit Behinderungen zu ermutigen, so umfassend wie möglich an **breitensportlichen Aktivitäten auf allen Ebenen** teilzunehmen, und ihre Teilnahme zu fördern;
- b) um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen die **Möglichkeit haben, behinderungsspezifische Sport- und Erholungsaktivitäten zu organisieren**, zu entwickeln und an solchen teilzunehmen, und zu diesem Zweck die **Bereitstellung eines geeigneten Angebots an Anleitung, Training und Ressourcen** auf der Grundlage der Gleichberechtigung mit anderen zu fördern;
- c) um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen **Zugang zu Sport-, Erholungs- und Tourismusstätten** haben;
- d) um sicherzustellen, dass **Kinder mit Behinderungen gleichberechtigt mit anderen Kindern an Spiel-, Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten** teilnehmen können, einschließlich **im schulischen Bereich**;
- e) um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen Zugang zu **Dienstleistungen** der Organisatoren von Erholungs-, Tourismus-, Freizeit- und **Sportaktivitäten** haben.

https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_und_Fakultativprotokoll.pdf



UN-Behindertenrechtskonvention (II)

Artikel 25 Habilitation und Rehabilitation (Auszug)

(1) Die Vertragsstaaten treffen **wirksame und geeignete Maßnahmen**, einschließlich durch die Unterstützung durch andere Menschen mit Behinderungen, um Menschen mit Behinderungen in die Lage zu versetzen, **ein Höchstmaß an Unabhängigkeit, umfassende körperliche, geistige, soziale und berufliche Fähigkeiten sowie die volle Einbeziehung in alle Aspekte des Lebens und die volle Teilhabe** an allen Aspekten des Lebens zu erreichen und zu bewahren. **Zu diesem Zweck organisieren, stärken und erweitern die Vertragsstaaten umfassende Habilitations- und Rehabilitationsdienste und -programme, insbesondere auf dem Gebiet der Gesundheit, der Beschäftigung, der Bildung und der Sozialdienste**, und zwar so, dass diese Leistungen und Programme

- a) im frühestmöglichen Stadium einsetzen und auf einer multidisziplinären Bewertung der individuellen Bedürfnisse und Stärken beruhen;
- b) die Einbeziehung in die Gemeinschaft und die Gesellschaft in allen ihren Aspekten sowie die Teilhabe daran unterstützen, freiwillig sind und Menschen mit Behinderungen so gemeindenah wie möglich zur Verfügung stehen, auch in ländlichen Gebieten.

... und weitere Aspekte ..

https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_und_Fakultativprotokoll.pdf



UN-Behindertenrechtskonvention (III)

Artikel 9 Zugänglichkeit

(1) Um Menschen mit Behinderungen eine unabhängige Lebensführung und die volle Teilhabe in allen Lebensbereichen zu ermöglichen, treffen die Vertragsstaaten **geeignete Maßnahmen** mit dem Ziel, **für Menschen mit Behinderungen den gleichberechtigten Zugang zur physischen Umwelt, zu Transportmitteln, Information und Kommunikation, einschließlich Informations- und Kommunikationstechnologien und -systemen, sowie zu anderen Einrichtungen und Diensten, die der Öffentlichkeit in städtischen und ländlichen Gebieten offen stehen oder für sie bereitgestellt werden, zu gewährleisten. Diese Maßnahmen, welche die Feststellung und Beseitigung von Zugangshindernissen und -barrieren einschließen, gelten unter anderem für**

a) Gebäude, Straßen, Transportmittel sowie andere Einrichtungen in Gebäuden und im Freien, einschließlich Schulen, Wohnhäusern, medizinischer Einrichtungen und Arbeitsstätten;

https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_und_Fakultativprotokoll.pdf



Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.

UN-Behindertenrechtskonvention (IV)

Artikel 19 (Unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gemeinschaft)

Die Vertragsstaaten dieses Übereinkommens anerkennen das gleiche Recht aller Menschen mit Behinderungen, mit gleichen Wahlmöglichkeiten wie andere Menschen in der Gemeinschaft zu leben, und treffen **wirksame und geeignete Maßnahmen**, um Menschen mit Behinderungen den vollen Genuss dieses Rechts und **ihre volle Einbeziehung in die Gemeinschaft und Teilhabe an der Gemeinschaft zu erleichtern**, indem sie unter anderem gewährleisten, dass

- a) Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt die Möglichkeit haben, ihren Aufenthaltsort zu wählen und zu entscheiden, wo und mit wem sie leben, und nicht verpflichtet sind, in besonderen Wohnformen zu leben;
- b) Menschen mit Behinderungen Zugang zu einer Reihe von gemeindenahen Unterstützungsdiensten zu Hause und in Einrichtungen sowie zu sonstigen gemeindenahen Unterstützungsdiensten haben, einschließlich der persönlichen Assistenz, die zur Unterstützung des Lebens in der Gemeinschaft und der Einbeziehung in die Gemeinschaft sowie zur Verhinderung von Isolation und Absonderung von der Gemeinschaft notwendig ist;
- c) gemeindenahe Dienstleistungen und Einrichtungen für die Allgemeinheit Menschen mit Behinderungen auf der Grundlage der Gleichberechtigung zur Verfügung stehen und ihren Bedürfnissen Rechnung tragen.

https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_und_Fakultativprotokoll.pdf



UN-Behindertenrechtskonvention (V)

Artikel 20 Persönliche Mobilität

Die Vertragsstaaten treffen **wirksame Maßnahmen**, um für Menschen mit Behinderungen **persönliche Mobilität mit größtmöglicher Unabhängigkeit sicherzustellen**, indem sie unter anderem

- a) die **persönliche Mobilität von Menschen mit Behinderungen in der Art und Weise und zum Zeitpunkt ihrer Wahl und zu erschwinglichen Kosten erleichtern**;
- b) den Zugang von Menschen mit **Behinderungen zu hochwertigen Mobilitätshilfen, Geräten, unterstützenden Technologien und menschlicher und tierischer Hilfe sowie Mittelspersonen erleichtern**, auch durch deren Bereitstellung zu erschwinglichen Kosten;
- c) Menschen mit Behinderungen und Fachkräften, die mit Menschen mit Behinderungen arbeiten, Schulungen in Mobilitätsfertigkeiten anbieten;
- d) Hersteller von Mobilitätshilfen, Geräten und unterstützenden Technologien ermutigen, alle Aspekte der Mobilität für Menschen mit Behinderungen zu berücksichtigen.

https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/PDF/DB_Menschenrechtsschutz/CRPD/CRPD_Konvention_und_Fakultativprotokoll.pdf



Bewegung, Mobilität und Soziale Teilhabe in Berlin

Wo stehen wir und was ist nötig im Bereich der Rahmenbedingungen?



Herausforderung: Flächengerechtigkeit, Sicherheit und Barrierefreiheit für die zu Fuß Gehenden

Zöng! Hoppla! Au!

E-Roller und Leihbikes = Hindernisparcours auf dem Gehweg

Mjöönnnnnn! Mjöönnnnnn! Tschack!!

Der Gehweg als Fahrrad- und E-Roller Hochgeschwindigkeitstrasse

U a. Verordnung über die Teilnahme von Elektrokleinstfahrzeugen am Straßenverkehr Juni 2019

Klack klack klack zöng ...lalülala!

Eine blinde Person mit Langstock läuft über eine nicht akustisch gesicherte Baustellenampel auf die Straße ([Mobilitätsgesetz § 22 \(3\), § 53](#))

Fütfütfüt Hmpf klack klack klack Zwosch__lalülala!

Eine blinde Person steigt aus der Straßenbahn aus und wird von einem Fahrrad auf der Haltestelle erfasst ([Mobilitätsgesetz § 38 \(6\)](#))

Quietsch,,,, ,,,, SchepperKrawöng!!!...So, jetze könnse!!! Brömm.

Eine Rollstuhlfahrer_In fährt mit einer Klapprampe aus dem Bus. (...Nahverkehrsplan vs. „ohne fremde Hilfe“, [Mobilitätsgesetz § 4 \(2\)](#))

Nur nicht zu dick machen:

Begegnen sich zwei Rollstuhlfahrer_Innen auf dem Gehweg...

([Mobilitätsgesetz § 50 \(10\)](#))



Vision: selbstständige Mobilität für alle

... Beispiel barrierefreier Nahverkehr, Ausbau der Bushaltestellen

Mit dem neuen 22 cm hohen „Kasseler Bord plus“ können Rollstuhlnutzende und andere Personen selbstständiger in die Busse einsteigen; 22 cm statt 16 cm im neuen Nahverkehrsplan (NVP) machen den Unterschied

Bisher sind allerdings erst etwa ein Zehntel der 6000 Berliner Bushaltestellen mit konventionellen 16 cm Borden ausgestattet. Bei allen anderen gibt es noch keine Vorkehrung zur Überwindung des Höhenunterschieds. Die Busfahrer:in muss jedes Mal die Rampe ausklappen. Perspektive - ?2050?

**Vision: selbstständige Mobilität für alle
... Beispiel Inklusionstaxi –**

Projekt Inklusionstaxi Berlin

Landesamt für Gesundheit und Soziales

- Bisher gab es in Berlin von den > 7000 Taxen weniger als 20 Fahrzeuge, die für Menschen, die einen Elektrorollstuhl nutzen oder die sich nicht selbst umsetzen können, nutzbar sind.
- Förderrichtlinie „Inklusionstaxi“ von SenIAS von 2018, überarbeitet 2019, bleibt relativ wirkungslos: von den bis Ende 2021 angestrebten 250 barrierefreien und multifunktionalen Fahrzeugen sind bisher weniger als 30 auf der Straße
- Details zur Förderrichtlinie:
<https://www.berlin.de/lageso/soziales/zuwendung/inklusionstaxi-berlin/>
- Kleine Anfrage des Abgeordneten Thomas Seerig vom 20.04.2020 zum Sachstand: <https://pardok.parlament-berlin.de/starweb/adis/citat/VT/18/SchrAnfr/s18-23182.pdf>

Auf dem Weg zum Mobilitätskonzept für Menschen mit Behinderungen: große Ziele, lange Wege, politische Realität

Mobilitätskonzept für Menschen mit Behinderungen ist Teil der Koalitionsvereinbarung 2016-2021

Dezember 2019 – nach drei Jahren ist die Verantwortung für das Mobilitätskonzept final bei SenUVK **UND WIRD NICHT MEHR REALISIERT.**

➔ **Ziel Koalitionsverhandlungen 2021-2026**

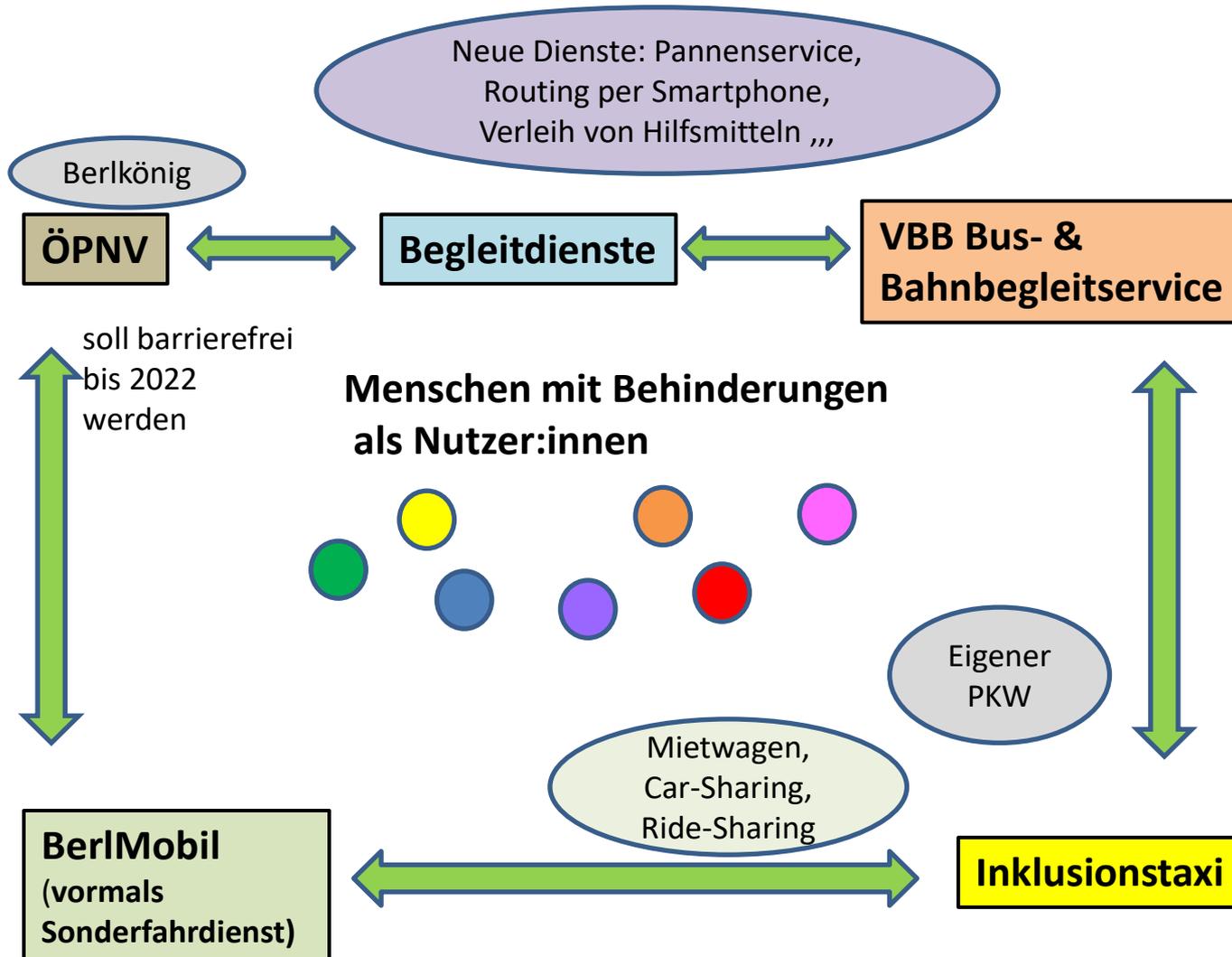


Mobilitätskonzept für Menschen mit Behinderungen: Status Quo = Inseln

... zwar nicht mehr so

... die Inseln sind immerhin
bebaut und bewohnt, mehr oder
weniger komfortabel – aber nicht vernetzt

Mobilitätskonzept: Vernetzung erwünscht: aus Betroffenen- wie Gesetzgeberperspektive



- Wichtige Qualitätskriterien aus einer diversen Nutzer_Innenperspektive u.a.**
- Wahlfreiheit
 - Verknüpfbarkeit
 - Spontane Nutzung
 - Zugänglichkeit
 - Auffindbarkeit
 - Möglichkeit der digitalen wie analogen Nutzbarkeit für die Endkund_Innen
 - Verlässliche Verfügbarkeit
 - Finanzierbarkeit



Mobilitätsgarantie auch für Menschen mit Behinderungen in Berlin – Anforderungen an ein Mobilitätskonzept

- nahtlose barrierefreie Mobilitätsketten von der Wohnung bis zum Zielort,
- einen barrierefreien Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV),
- bessere Abstimmung, Flexibilisierung und Weiterentwicklung von Mobilitätshilfen (z. B. Sonderfahrdienst, Mobilitätshilfedienste, VBB-Begleitservice, Taxikonto),
- barrierefreie Leit- und Orientierungssysteme in öffentlichen Straßen und Grünflächen sowie in öffentlichen Gebäuden,
- angemessene Vorkehrungen beim Ausfall von Verkehrsmitteln und –infrastruktur im ÖPNV, angemessene Vorkehrungen bei Baustellen.

... konsequent partizipativ entwickelt, natürlich!

Lektüretipp: https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/BERICHT/Bericht_Selbstbestimmt_unterwegs_in_Berlin.pdf

Credits to: Sargon Lang, Beauftragter für Menschen mit Behinderung in Spandau



Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.

Mobilitätskonzept für Menschen mit Behinderungen: Umsetzungshebel (Auswahl)

- **Task Force/Geschäftsstelle Mobilitätskonzept mit AGs bei SenUVK gründen**, Schnittstellen zu SenIAS, SenWiEnBe und anderen definieren (Hausleitungen, Fachabteilungen, Beauftragte für MMB Berlin und Vertreter_In Bezirk, Vertreter_In Landesbeirat MMB, AG Verkehr Menschen mit Behinderungen, Fahrgastbeirat, ggf. Verbändeexpert_Innen, Verkehrsexpert_Innen aus den Fraktionen, ...)
- Systematisch die Anforderungen an Wechselwirkungen und Zusammenwirken sowie Regelungslücken bei den einzelnen Verkehrsanbietern, Dienstleistern identifizieren
- Nötige umfangreiche Datenerhebungen vorantreiben (vgl. Resolution des Landesbeirats für Menschen mit Behinderungen <https://www.berlin.de/lb/behibeirat/sitzungen/4-amtsperiode/resolution-mobilitaet.pdf>)
- Umsetzungsstrategien mit Timelines und Aufgaben festlegen
- Relevanz und Kontrolle etablieren: u.a. Mobilitätskonzept für Menschen mit Behinderungen im Mobilitätsgesetz, Teil Neue Mobilität verankern
- LADG (Landes-Antidiskriminierungsgesetz) auf Wirkungspotenzial überprüfen
- Bundesgesetzliche Regelungen (Novelle Allgemeines Gleichstellungsgesetz AGG, Ratifizierung der 5. Antidiskriminierungsrichtlinie „) von Berlin aus mit voran treiben

Nichts über uns ohne uns – Menschen mit Behinderungen auf allen Ebenen konsequent und von Anfang an einbinden



Bewegungsbeispiele



Quelle: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband
www.rheuma-liga.de



Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.

Rehasport und Behindertensport in Berlin

Viele Angebote (> 2800) im **Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin**

<https://bsberlin.de/>

Liste der Angebote: <https://www.sportreha.berlin/>

Infos Rehasport:

<https://bsberlin.de/switch/rehasport>

Zitat Homepage:

***„Wir lieben den Sport
als Motor der Inklusion“***

Herausforderungen:

- Nur punktuelle Förderung von inklusiven Sportangeboten
- Fehlende barrierefreie Sportstätten, neue Sportstätten sind nicht ausreichend barrierefrei (Typensporthallen)
- Begrenzte Kapazitäten im Rehasport (z.B. fehlende Wasserflächen)
- Fehlendes Konzept für den inklusiven Sport in Berlin (fehlende Datengrundlage – es gibt bislang kein digitales Kataster über Barrierefreiheit der Hallen, Angebote)
-

Bildquelle: <https://bsberlin.de/>



Online-Bewegungsangebot der Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.

- **Umfangreicher Katalog an aufeinander aufbauenden Bewegungsübungen mit Filmen und Erklärungen**
... auch für Rollator Nutzende

Onlinekurse der Deutschen Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.

<https://bewegung.rheuma-liga-bw.de/>



Angebot der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Mehrere Bewegungsangebote, z.B.

Funktionstraining (auch online), aktiv-hoch-r, Bewegungskurse für Kinder



Aktiv-hoch-r: „Das neue Bewegungsprogramm wurde vom renommierten Sportwissenschaftler Prof. Dr. Klaus Pfeifer (Universität Erlangen-Nürnberg) erstellt. Es vereint spielerische Elemente aus zahlreichen Bewegungsübungen und Sportarten. Neben professionell abgestimmten, gelenkschonenden Kraft- und Ausdauerübungen findet intensive Beratung und Begleitung der Teilnehmenden statt. Die gesetzlichen Krankenkassen haben aktiv-hoch-r als Präventionskurs zugelassen und übernehmen bis zu 80 Prozent der Kursgebühr.“

Bildquelle: Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband

www.rheuma-liga.de

<https://www.rheuma-liga.de/presse/pressemitteilungen/bildmaterial>

<https://www.rheuma-liga.de/presse/pressemitteilungen/bildmaterial>

Projektseite aktiv-hoch-r

<https://www.rheuma-liga.de/angebote/aktiv-hoch-r>

Video aktiv-Hoch-r

<https://www.youtube.com/watch?v=fSelq3wiZT0>



Angebot der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Funktionstraining online in Pandemiezeiten

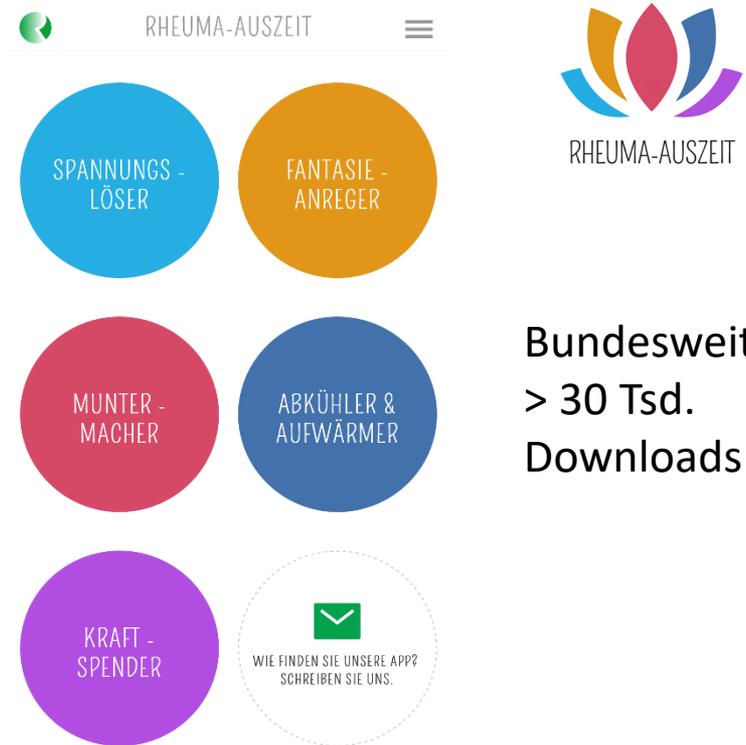
Zitat Homepage: ... „Damit die positiven Effekte des Trainings nicht verloren gehen, möchten wir Ihnen auch in Zeiten der Kontakteinschränkungen die Möglichkeit geben, am ärztlich verordneten Funktionstraining teilzunehmen. Sofern Sie keinen Platz in einer der verbliebenen Einrichtungen erhalten oder diese zu weit für Sie sind, bieten Ihnen hierfür ein Online-Training an, welches im Rahmen Ihrer Verordnung durchgeführt und von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden kann.

Sie haben die Möglichkeit, an einer Trainingseinheit mithilfe der Software “Zoom“ teilzunehmen. Dabei können Sie sowohl die Therapeutin bzw. den Therapeuten als auch die anderen Teilnehmenden sehen und umgekehrt. Dadurch kann die sorgfältige Ausführung der Übungen unter fachkundiger Anleitung gewährleistet werden.“

Onlinekurse der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

<https://rheuma-liga-berlin.de/unser-angebot/onlinekurse>

... oder Bewegung mit der Rheuma-Auszeit, der App der Dt. Rheuma-Liga



Bundesweit
> 30 Tsd.
Downloads

<https://www.rheuma-liga.de/support-app/>



Angebot der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Mehrere Bewegungsangebote

Funktionstraining (auch online), Aktiv-hoch-r, Bewegungskurse für Kinder, Außerdem für Selbstzahlende: Feldenkrais, Yoga, Qui Gong, Atem Entspannung Bewegung ,,,

Herausforderungen:

- Nur wenige Bäder und Hallen sind barrierefrei
- Stark begrenzte Kapazitäten insbesondere während und nach Corona (fehlende Wasserflächen mit warmem Wasser, fehlende Hallen, starke Konkurrenz durch Behinderten-, Reha-, Schulsport, da fehlende Gleichstellung der Verbände für Menschen mit Behinderungen mit ihren Bewegungsangeboten mit dem Sport → gesetzl. Regelungsbedarf)
- Nötige Assistenz wird nicht mitfinanziert
- Coronabedingte Finanzierungsausfälle werden immer noch nicht übernommen, seit 01.07.21 kein Corona-Zuschlag der Primärkassen mehr; Funktionstraining fällt nicht in bundesweiten Schutzschirm
- Bewegungskurse für chronisch kranke Kinder haben keine gesetzliche Finanzierungsgrundlage neben dem Behindertensport
-

Problematik ist übertragbar auf viele Bewegungsangebote der Berliner bzw. bundesweiten Selbsthilfe



Bewegungs- Angebot der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Berlin e.V.

Intro-Dance online: Tanz ins Wochenende

3 Termine: jeweils am Freitag (08.10., 12.11. und 03.12.2021)
jeweils von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Der Tanz-Workshop ist für alle Menschen, die Lust auf Tanz und Bewegung haben. Er findet über Zoom statt und richtet sich sowohl an Menschen mit Bewegungseinschränkungen als auch an alle anderen Menschen, die ihren individuellen tänzerischen Ausdruck erforschen möchten. Vorkenntnisse im Tanz sind nicht erforderlich!

Wir tanzen sitzend oder stehend. Angeleitet wird der Workshop von Tänzerinnen. Im Zentrum des Workshops steht die Schönheit und Theatralik von Tanz. Dabei werden Methoden integriert, die Dehnung, Kraft und Ausdauer fördern.

Anschließend an den Workshop ist auf Wunsch ein Austausch mit den anderen Teilnehmenden und den Workshop-Leiterinnen bei Kaffee und Tee möglich.

<https://www.dmsg-berlin.de/de/veranstaltungen/detailansicht/intodance-online-tanz-ins-wochenende/>

<https://www.intodance.art/moving-in-contact/>

Leitung: Soraya Bruno (*Tänzerin beim Staatsballett Berlin*) und Miriam Flick (*Pantomime und Tänzerin*)

Zielgruppe: MS-Betroffene (auch Rollstuhlfahrer/-innen), Angehörige und Freunde

Termin: 3 Termine: jeweils am Freitag (08.10., 12.11. und 03.12.2021) jeweils von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: **Online** via Zoom Meetings (Zoom Meetings ist eine Plattform, um Videokonferenzen und Treffen online abzuhalten. Über einen Link, den Sie per E-Mail erhalten, gelangen Sie zur jeweiligen Veranstaltung. Für die visuelle Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Smartphone mit Internetzugang.)

Teilnahmekosten: 3,00 Euro pro Termin

Anmeldung: über unten stehendes Formular

Weitere Infos: www.intodance.art



Bewegungs- Angebot der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Berlin e.V.

Trommel-Rhythmus-Workshop

5 Termine: jeweils am Samstag (14.08., 11.09., 09.10., 06.11., und 04.12.2021) jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Trommeln auf großen afrikanischen Trommeln, Rhythmus auf Alltagsmaterialien
Körperklänge erfahren, Rhythmusstücke nur für die Stimme lernen, hier ist alles dabei.

Referentin: Jochen Horvath (*Trommel-Rhythmuslehrer*)

<https://www.dmsg-berlin.de/de/veranstaltungen/detailansicht/trommel-rhythmus-workshop-2-halbjahr-2021/>

Referentin:	Jochen Horvath (<i>Trommel-Rhythmuslehrer</i>)
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Termine:	5 Termine: jeweils am Samstag (14.08., 11.09., 09.10., 06.11., und 04.12.2021) jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort:	DMSG-Geschäftsstelle, Aachener Straße 16, 10713 Berlin
Teilnahmekosten:	Mitglieder pro Termin 12,00 €, Nichtmitglieder pro Termin 22,00 €
Anmeldung:	Erforderlich bei der DMSG (begrenzte Teilnehmerzahl)
Kurs-Nr.:	21-02-05



Bewegungs- Angebot der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Berlin e.V.

Iyengar-Yoga

Jeweils Mittwoch von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

... ist ein klassischer indischer Weg der Vereinigung des Menschen mit sich selbst. Der Kurs ist speziell auf MS-Betroffene zugeschnitten. Die korrekte Körperausrichtung in den Yogahaltungen und Atemübungen bilden die Grundlage. Die Verwendung von Hilfsmitteln ermöglicht jedem einzelnen, die korrekte Ausrichtung in den Yogahaltungen zu finden. Ziel ist es, Ungleichgewichte und Blockaden sichtbar werden zu lassen, schwache Beine zu stärken und steife wieder beweglich zu machen.

Referent: Martin Nuñez

Zielgruppe: MS-Betroffene (Geh- und Stehfähigkeit erforderlich, daher nicht für Rollstuhlfahrer/-innen und Rollatornutzer/-innen geeignet!)

Offener Kurs

Termine: Jeweils Mittwoch von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Iyengar Yoga Institut, Torstraße 126, 10119 Berlin, HH.
3.OG, Zugang nicht barrierefrei

Teilnahmekosten: Pro Termin 15,00 €, 10-er Karte 130,00 €

<https://www.dmsg-berlin.de/de/veranstaltungen/detailansicht/iyengar-yoga/>

Bewegungs- Angebot der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Berlin e.V.

Online-Kurs II: Mit Taiji und Quigong gegen MS

6 Termine: jeweils am Donnerstag (14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11. und 18.11.2021)

Kurs im Sitzen: 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr / Kurs im Stehen: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Sie haben wieder die Chance, ganz bequem von zu Hause aus, in einem Online-Kurs etwas für Ihre Gesundheit zu tun – und zwar mit Keep Moving, einem Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen, das sich den Gesundheitsaspekt der Bewegungslehren Taiji und Qigong zunutze macht. Mit dem Online-Kurs stärken Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Für ein effektives Training, das auch wirklich Spaß macht, stehen Ihnen zwei separate Kurse (ein Kurs im Sitzen, ein Kurs im Stehen) mit jeweils sechs Terminen und maximal 15 Teilnehmenden zur Auswahl.

Mit wem?

 Mirko Lorenz (zertifizierter Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Taiji & Qigong (DDQT)/Präventions-Trainer)

<https://www.dmsg-berlin.de/de/veranstaltungen/detailansicht/online-kurs-ii-mit-taiji-und-qigong-gegen-ms/>

Mit wem?

 Mirko Lorenz (zertifizierter Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Taiji & Qigong (DDQT)/Präventions-Trainer)

Zielgruppe:

MS-Betroffene (auch Rollstuhlfahrer/-innen)

Ort:

Online via Zoom Meetings
(Zoom Meetings ist eine Plattform, um Videokonferenzen und Treffen online abzuhalten. Über einen Link, den Sie per E-Mail erhalten, gelangen Sie zur jeweiligen Veranstaltung. Für die visuelle Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Smartphone mit Internetzugang.)

Hinweis: Bei Interesse ist eine Teilnahme mit begrenzter Teilnehmeranzahl live und direkt vor Ort im DMSG-Garten möglich!

Termine:

6 Termine: jeweils am Donnerstag (14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11. und 18.11.2021)
Kurs im Sitzen: 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr / Kurs im Stehen: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kosten:

36,00 € für 6 Termine inkl. einer Übungs-DVD oder einem professionellen Übungsvideo



Angebot der DMSG e.V.

Mehrere Bewegungsangebote

z.B. Tanzen, Yoga, Trommeln, Sitz-QuiGong, Taiji
Funktionstraining mit 2-3 Gruppen als Pilot geplant

Herausforderungen:

- Barrierefreie Orte fehlen
- Selbstzahler-Angebote
- Nötige Assistenz wird nicht mitfinanziert
- Zertifizierung Funktions-Training

<https://www.dmsg-berlin.de/de/dmsg-berlin/wer-wir-sind/>



Digitale Präventionskurse nach § 20 SGB V – neue Möglichkeiten?

Die Kurse versprechen oft einfachen Zugang, wie ...

- 1. Kurs wählen** („Kursinfos ansehen, Präventionskurs wählen, und schonmal freuen“)
- 2. Starten** („Ganz entspannt registrieren, Sofort loslegen, Für jeden geeignet“)
- 3. Teilnehmen und sich gut fühlen** („Jede Woche ein neues Modul, Reminderfunktion, Tipps von Experten“)
- 4. Geld von Deiner Kasse zurück**

... für jeden geeignet, wirklich?

- Barrierefreie Nutzbarkeit der Videos?
- Repräsentanz der diversen Bevölkerung?
- Nutzbarkeit der digitalen Präventionskurse für Menschen mit Behinderungen?????



Fazit Bewegung, Mobilität und Soziale Teilhabe für Menschen mit Behinderungen in Berlin

- Ohne umfassende Barrierefreiheit in Bau, ÖPNV + weiteren Verkehrsangeboten + Unterstützungsdiensten und den Bewegungsangeboten können Menschen mit Behinderungen gesundheitsfördernde Bewegungsangebote nicht wahrnehmen → Berlin braucht endlich ein partizipativ erarbeitetes Mobilitätskonzept für Menschen mit Behinderungen
 - Bisher nur punktuelle Förderung von inklusiven Sportangeboten
 - Herausforderung mangelnde Barrierefreiheit der Sportstätten im Breiten- und Behindertensport, Begrenzte Kapazitäten im Rehasport (z.B. fehlende Wasserflächen) neue Sportstätten müssen inklusiv geplant und gebaut werden!
 - Fehlendes Konzept für den inklusiven Sport in Berlin (fehlende Datengrundlage – es gibt bislang kein digitales Kataster über Barrierefreiheit der Hallen, Angebote)
 - Selbsthilfe braucht besseren Zugang zu barrierefreien Sportstätten und Bädern
 - Erstattungsregelungen bremsen die Bewegungsangebote der Selbsthilfe aus
 - Für eigene zielgruppenkonforme Online-Angebote fehlen der Selbsthilfe oft die Ressourcen
 - Digitale Präventionskurse sind häufig weder barrierefrei in der Darstellung, noch nutzbar für Menschen mit Behinderungen, noch optisch/filmisch angepasst an eine diverse Bevölkerung und ergänzen, aber ersetzen keine Teilhabe im realen Leben ...
 - Bisherige Zielgruppe (> 500 Tsd. Personen) wird vielleicht zu 10-20% mit Angeboten erreicht
- Höchste Zeit, Akteur:innen wie Selbst- und Behindertenhilfe, Stadteilzentren, lokale Sportinitiativen, Breiten-/Behinderten-/Rehasport, Politik, Stadt- und Verkehrsplaner:innen an einen (virtuellen) Tisch zu bringen**



Danke für die Aufmerksamkeit!

Kontakt: Gerlinde Bendzuck
Vorsitzende

bendzuck@lv-selbsthilfe-berlin.de

www.lv-selbsthilfe-berlin.de

Linkedin: www.linkedin.com/in/gerlinde-benzuck-9b235471/

Twitter: <https://twitter.com/Lindebend>

0179 500 63 74

030 27 59 25 25



Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.