



**NETZWERK**

...Frauen und Mädchen mit Behinderung/  
chronischer Erkrankung NRW

# INFOBRIEF

01 / 2024



Fikria Aab-Baz auf dem Sieger-Treppchen, Foto: privat  
Icon Tennisball: Freepik

## Liebe Netzwerk-Frauen,

Ende Mai gibt es in Münster das große Sportfest „Special Olympics“. Deshalb geht es in diesem Infobrief um Sport:

- Sport, den wir selbst treiben
- Sport zum Anschauen
- Und unsere Rechte

Denn Sport ist für viele Menschen wichtig und kann uns mit anderen verbinden.

### Unser Lieblings-Sport?

„Touren zu zweit mit dem Roll-Fiets.  
Das ist eine Kombination von Rollstuhl und Fahrrad.“

„Ich mag sehr gern die Walzer-Tänze von festlich gekleideten Tänzer\*innen mit und ohne Rollstuhl bei Konzerten von Andre Rieu.“



Illustration: Canva

Was bringt euch besondere Freude?

Herzliche Grüße



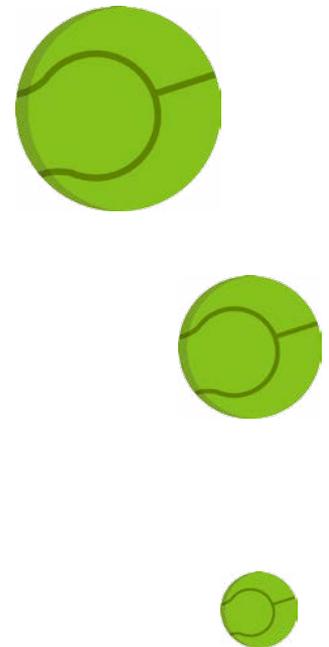
Claudia Seipelt-Holtmann, Gertrud Servos  
Eure Netzwerk-Sprecherinnen

Den Infobrief könnt ihr euch hier vorlesen lassen:



**Special Olympics** nennt sich „die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung oder Mehrfachbehinderung“.

Die Idee dabei: Teilnehmer\*innen gewinnen durch Sport mehr Anerkennung und Selbstbewusstsein – und dadurch mehr Teilhabe an der Gesellschaft.



## „Grenzenlos Bewegend“: das inklusive Sportfest in Münster

Die Special Olympics Landesspiele NRW finden **vom 22. bis 25. Mai** in Münster statt. „Grenzenlos bewegend“ – unter diesem Motto gibt es vier Tage lang spannende Wettbewerbe und Angebote zum Mitmachen.

### Wettbewerbe gibt es

- in Sportarten wie Schwimmen, Reiten, Fußball, Basketball oder Tischtennis
- mit 1.500 Athlet\*innen, die ihr sportliches Können beweisen

Der Besuch der Wettkämpfe ist für Zuschauer\*innen kostenlos.

### Das bunte Rahmen-Programm

- startet am 22. Mai mit einer festlichen Eröffnungs-Feier und olympischem Feuer
- bringt Unterhaltung und Abwechslung für alle
- lädt alle ein zur **Landesspiel-Meile**
- mit vielen Stationen mit kostenlosen Mitmach-Angeboten für alle

Auf der **Landesspiel-Meile** findet ihr uns am **Freitag, den 24. Mai** am gemeinsamen Stand. Dieser Stand wird organisiert von den KSL (Kompetenzzentren Selbstbestimmt Leben). Von 12 Uhr bis 18 Uhr sind wir Frauen vom Netzwerk und NetzwerkBüro am Stand.

### Wir freuen uns über euren Besuch.

Ihr könnt bei uns am Stand z.B. einen Schal für euch bemalen. Oder mit uns plauschen, bei Keksen und Getränken.

Alles Weitere bleibt eine Überraschung.

Auch auf der Bühne gibt es am 24. Mai ein gutes Programm mit interessanten Gästen: darunter die Aktivistin Natalie Dedreux und Dennis Sonne, Landtags-Abgeordneter und Rapper.



Illustration: freepik.com

**Kommt vorbei! Wir freuen uns auf euch!**

## Odette Dücker: Marathon mit Gehhilfe

Ich habe über den Dortmunder Phönix-Marathon-Lauf im Internet gelesen und sofort beschlossen, teilzunehmen. Der Grund war einfach: Es wird zu wenig über Behindertensport gesprochen.

Viele Frauen und besonders Menschen, die einen Stock haben, schämen sich, damit auch Sport zu machen.

Ich habe eine Gehhilfe und wollte zeigen, dass man auch damit Sport machen kann.

Ich habe im Vorfeld geübt:

Bei schönem Wetter bin ich zu Fuß ins Fitnessstudio gegangen.

Von Zuhause bis ins Stadtzentrum sind das 8 km.

Das Laufen war zugleich Teil meines Abnehm-Programms.

Beim Marathon selbst fand ich es toll, auch meinen Hausarzt zu treffen.

Er war überrascht und fragte: „Frau Dücker, was machen Sie denn hier?“

Ich habe ihm geantwortet: „**Dasselbe wie Sie. Ich denke, ich soll Sport machen.**“

Der Marathon war toll. Es waren fast nur Profis da.

**Aber ich wollte für Inklusion kämpfen, deshalb war ich dabei.**

**Und wenn ich die Letzte gewesen wäre, es hätte mir nichts ausgemacht.**

Ich musste leider nach einer Runde um den Phönix-See aufhören:

Ich habe Probleme mit der Blase bekommen.

Mein Freund war auch mit dabei und hat mich angefeuert.

So wie auch andere vom Netzwerk, die das toll fanden.

Ich würde das sofort nochmal machen.

Ich finde aber doof, dass das Anmelden Geld kostet.

Wie ich schon sagte, der Rollstuhl ist alltäglich.

Aber wenn du eine Gehhilfe hast, darüber wird nicht so gesprochen.

Oder wenn du ein Dreirad hast. Das akzeptieren viele halt doch nicht so.

Aber ich will Frauen und Mädchen mit einer Gehhilfe Mut machen –

nach dem Motto: „**Steh zu deinen Gehhilfen!**“



Fotos: privat



### Tipps von Odette:

**Fitness-Studios erlauben Sport bei jedem Wetter.**

Leider haben sie oft Barrieren:

- Sind nicht mit Rollstuhl nutzbar
- Oft recht hohe Kosten im Monat
- Andere dort sind manchmal diskriminierend und sexistisch
- Gewichte und Geräte sind auf Männer normiert.

*Beschwert euch und wehrt euch!  
Alle sollen den Sport machen können,  
der ihnen Spaß macht  
und der ihnen liegt!*



# Sport baut Brücken – auch beim Zuschauen!

## Barrierefreiheit im Zuschauersport

Auch beim Zuschauen spielt es keine Rolle, welche Nationalität, Geschlecht oder Behinderung eine Person hat:  
Im Publikum zählt die gemeinsame Leidenschaft für die Sportart.

Wollt ihr trotz Behinderung bei Sportereignissen dabei sein?  
Lasst euch nicht entmutigen!

Zum Beispiel ermöglichen beim Fußball Bundesliga-Vereine vielen Fans mit Behinderung den Zugang zum Spiel.  
Zum Beispiel durch Rollstuhlplätze, Gebärdensprach-Dolmetschung und Blindenreportage im Stadion.



Illustration: www.freepik.com

### Das ist Blinden-Reportage

Blinde oder stark sehbeeinträchtigte Fans sitzen an speziellen Plätze und erhalten Kopfhörer. Besonders ausgebildete „Blinden-reporter\*innen“ beschreiben den Spielverlauf so, dass die Fans immer wissen, ob der Ball rechts oder links, im Besitz „ihrer“ oder der gegnerischen Mannschaft ist.

So können sie mit den sehenden Fans zusammen jubeln oder schimpfen.

Auch Fans mit Gehörlosigkeit diskutieren emotional mit Fans der gegnerischen Mannschaft. Und ein Fan mit Sehbeeinträchtigung kann anderen Fans die Schiedsrichterentscheidung erklären oder sie kritisieren.

Im Moment des Spiels sind alle einfach vor allem leidenschaftliche Fans.

Auch in anderen Sportarten bewegt sich etwas,  
z.B. Anfang 2024 bei der Handball-Europameisterschaft.  
Erstmals wurde Blindenreportage angeboten, mit erfahrenen Blindenreportern aus dem Fußball.  
Vielleicht gibt es die Blindenreportage bald auch in der Handball-Bundesliga.

## Habt ihr Lust bekommen, selbst ein großes Sportereignis zu besuchen?

Tipp 1: Kommt Ende Mai nach Münster und schaut euch kostenlos Wettbewerbe an!

Tipp 2: So kommt ihr an Tickets für bedarfsgerechte Plätze:

Der oder die Fanbeauftragte des Vereins, der jeweils ins eigene Stadion einlädt, kann euch helfen.  
Ihr könnt sie anrufen oder eine Mail schreiben.

Die Kontaktdaten findet ihr auf den Webseiten der Vereine.



Illustration: Reinhild Kassing

Illustration: clipartmax.com

## Netzwerk-Frauen aktiv!

### Ursula Richter: „Mein Sport ist das Kegeln“

Ich kegele seit 22 Jahren und starte seit 21 Jahren bei Wettkämpfen – auf Bezirksebene, Landes- und Deutsche Meisterschaft. Im Einzel starte ich in der Wettkampfklasse der Menschen mit Sehbehinderung.

Über den Behindertensport in Gütersloh kam ich in die Hobbygruppe und dadurch zu den Sportkeglern.

In der Regel trainiere ich 1x in der Woche.

Unsere Trainerin unterstützt und korrigiert mich im Training und bei Wettkämpfen.

Der Kegelsport ist eine gute Abwechslung zu meinem Beruf.

Ich treffe nette Leute.

Es ist immer eine Herausforderung.

Nicht jede Bahn läuft gleich und ich weiß vorher nie, wie es wird.



### Kommt vorbei und unterstützt uns beim Firmenlauf!

Am 28.5.2024 findet zum 8. Mal der **Mülheimer Firmenlauf** statt.

<https://www.muelheimer-firmenlauf.de>

Carina wollte dieses Jahr auf jeden Fall teilnehmen.

Sie sagte es in den Fliedner Werkstätten dem sozialen Dienst.

Dieser bekam eine Zusage vom Veranstalter.

Carina fragte mich, ob ich nicht mit schieben könnte.

Gerne unterstütze ich meine Tochter bei der Teilnahme ihres ersten Firmenlaufes.

Wir freuen uns sehr auf das gemeinsame Event.

Carina Degen und Beatrix Reißland-Degen



Foto: Anna Spindelreier

### Sportlich unterwegs für Inklusion

Fikria Abb-Baz schreibt Bücher, hält Vorträge, organisiert Aktionen – alles mit ihrem Talker.

Sie macht oft Videos – wie hier aus Essen zum 5. Mai auf Youtube:



Und sie treibt viel Sport.

Sie hat schon beim Wettkampftanzen gewonnen (siehe Titelbild) und spielt jetzt mit einer Basketball-Mannschaft in Duisburg.



Foto: privat

Gut zu wissen:

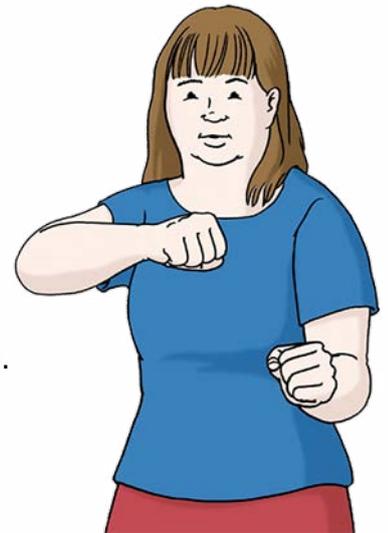
## Selbstbehauptung

### Selbstbehauptung als Rehabilitations-Sport

#### ÜzSdS – Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Schon seit 2001 ist gesetzlich geregelt, dass ÜzSdS als Rehasport ärztlich verordnet werden können – und dann von den Krankenkassen bezahlt werden.

Viele Netzwerk-Frauen haben solche Kurse besucht.  
Ganz gleich, wie selbstbewusst sie auch vorher waren:  
Alle haben Neues gelernt!



2.5 Rahmenvereinbarung Rehasport:

„Rehabilitationssport kann auch spezielle Übungen für behinderte und von Behinderung bedrohte Frauen und Mädchen umfassen, deren Selbstbewusstsein als Folge der Behinderung oder drohenden Behinderung eingeschränkt ist und bei denen die Stärkung des Selbstbewusstseins im Rahmen des Rehabilitationssports erreicht werden kann.“

**Mögliche Angebote solltet ihr über die folgende Such-Seite finden können:**

<https://www.brsnw.de/rehasport-suche>

Dort gibt es aktuell nur ein Angebot in Detmold.  
Viel zu wenig, finden wir. Was meint ihr?

Selbstbehauptungskurse bieten auch Frauen-Sportvereine, VHS oder teils die Gleichstellungsbeauftragte an!

Achtung: Wenn viele Frauen nachfragen, wird es wahrscheinlicher, dass solche Kurse angeboten werden!



Schlag-  
kraft  
lernen

Foto: Bethel Fath



## Tandem-Fortbildung zur Wen-Do Trainerin

Das Zibb – Zentrum für inklusive Bildung und Beratung bietet ab August 2024 eine **Weiterbildung zur Wen-Do Trainerin für Frauen mit und ohne Behinderung** an.

In der Weiterbildung lernt ihr:

- **Wie ihr euch selbst verteidigen könnt, mit Worten und Körpersprache.**
- **Wie ihr anderen beibringt, sich zu verteidigen.**

Als Wen-Do Trainer\*in seid ihr ein Vorbild für andere und macht Mut, über Gewalt zu reden.

Die Weiterbildung findet in Dortmund statt.

Sie startet im August und findet an mehreren Wochenenden statt.

Falls ihr euch für die Weiterbildung anmelden wollt, habt ihr Zeit bis zum 22.06.2024.

Übrigens: Ihr könnt euch um ein Stipendium bewerben. Dann übernimmt eine Stiftung den Großteil der Kosten:

**Mehr Infos:**

<https://qr.de/weiterbildung>



Den  
sicheren  
Stand  
üben



## Zusammen Sport machen – in der Selbsthilfe

**Viele Frauen wollen trotz Beeinträchtigung Sport machen und überlegen erstmal:**

- Welchen Sport will und kann ich gut machen?
- Ist die Turnhalle oder das Fitness-Studio barrierefrei?
- Können sich die örtlichen Sportvereine auf meine Bedarfe einstellen?
- Wie finde ich Verbündete zum Sport treiben? Vielleicht in einer Selbsthilfe-Gruppe?

### Achtung:

Viele Selbsthilfe-Gruppen haben auch ein Sport-Angebot.

Das kann eine feste Sport-Gruppe sein.

Oder sportliche Ausflüge mehrmals im Jahr.

Solche Beispiele haben wir gefunden:

- Kanu fahren für hörgeschädigte Menschen
- Bewegung für Frauen mit Krebs-Erkrankung
- Wandern für Menschen mit Seh-Beeinträchtigung
- Sportliche Ausflüge für Menschen mit Parkinson



Illustration: Shutterstock.com/GoodStudio

Das ist toll daran:

- Du fühlst dich in einer Selbsthilfegruppe schnell willkommen.
- In der Selbsthilfe-Gruppen achten die Menschen gegenseitig auf ihre Bedarfe
- Selbsthilfe-Gruppen kosten kein Geld.
- Für Sport-Angebote in der Selbsthilfe braucht ihr nicht Mitglied zu sein.

Fahren nur gehörlose Menschen oder Menschen mit Hörschädigung zusammen im Kanu, ist sowieso für alle klar:

- Die Hörgeräte dürfen nie nass werden.
- Wir müssen vorher verabreden, wie wir uns auf dem Wasser verständigen: Wir sitzen ja im Kanu hintereinander, können uns also sowieso schlecht oder gar nicht hören, aber auch Lippen oder Gebärden nicht lesen.



### Unser Tipp:

Fragt bei der Selbsthilfe-Kontakt-Stelle in eurem Ort nach.

Die kennen sich aus und wissen: Diese Selbsthilfe-Gruppen gibt es hier im Ort.

Hier findet ihr die Selbsthilfe-Kontaktstelle in eurer Nähe:

<https://www.koskon.de/adressen/kontaktstellen.html>

Illustrationen Leichte Sprache: Lebenshilfe Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2015.



Gefördert vom  
Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



In Trägerschaft der  
**LAG Selbsthilfe** NRW