

WEGBEGLEITER

Gemeinsam in Deine Zukunft



Reisen



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Editorial | 2 |
| <u>Barrierefreie Mobilität und Reisen</u> | 3 |
| <u>Experten:</u> BSK-Reisen GmbH | 3 |
| <u>Anreise</u> | 4 |
| <u>Erfahrungsbericht Peer:</u> Steffen Sommerfeld | 12 |
| <u>Erfahrungsbericht Peer:</u> Caren Totzauer | 14 |
| <u>Parken</u> | 16 |
| <u>Experte:</u> Stephan Neumann | 16 |
| <u>Erfahrungsbericht Peer:</u> Steffi Sturm | 17 |
| <u>Gut zu wissen:</u> Reiseversicherungen | 19 |
| <u>Erfahrungsbericht Peer:</u> Werner Pohl | 20 |
| <u>Unser Kooperationspartner</u> <u>Erfahrungsbericht Peer:</u> Martin Clemm | 21 |
| <u>Bildnachweis</u> <u>Impressum</u> | 23 |



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

hätten Sie das kurz nach Beginn Ihres Lebens mit Querschnittlähmung für denkbar gehalten, dass Sie eines Tages mit Ihrem Rolli verreisen würden? Vermutlich nicht. Möglicherweise konnten Sie sich nicht einmal vorstellen, das Bett jemals wieder selbstständig zu verlassen. Aber dann kam ein Schritt nach dem anderen: Raus aus dem Bett, rein in den Rollstuhl, raus aus der Klinik, wieder nach Hause, raus aus der Wohnung, um wieder einen Alltag zu erleben – und nun sprechen wir mit allergrößter Gelassenheit sogar vom Reisen. Vielleicht erst mal in die nähere Umgebung, dann in eine andere Stadt, erst mit dem Auto, dann mit der Bahn und schließlich auch mit dem Flugzeug. Ja, es ist möglich, mit dem Rolli zu verreisen, sogar sehr weit weg. Man sollte sich allerdings wirklich gut vorbereiten und alles ganz genau planen. Verschiedene Reisebüros haben sich

auf das Thema Reisen mit Behinderung spezialisiert und geben umfassenden Rat. So auch unsere Experten in diesem Heft, die BSK-Reisen GmbH.

Auch unsere weitgereisten Peers berichten von ihren Erfahrungen und machen Mut, ebenfalls die Welt zu entdecken. „Wenn einer eine Reise tut“, so heißt es, „dann kann er was erzählen.“ Wir freuen uns auf Ihre Berichte von Ihren Erlebnissen unterwegs! Lassen Sie uns teilhaben unter

Telefon: (089) 992 886-266

E-Mail: wegbegleiter@hollister.com

Für heute mit herzlichen Grüßen

Ihr Wegbegleiter-Team

Barrierefreie Mobilität und Reisen

Reisevorbereitung: Reiseziel, Reiseart, Reiseunterkunft

Eine gute Reisevorbereitung bestimmt die Qualität des Urlaubs. Gerade für Menschen mit chronischer Erkrankung und/oder Behinderung ist dies besonders wichtig. Mit diesem Artikel möchten wir Ihnen einige Infos und Tipps geben, damit Sie die schönsten Wochen des Jahres genießen können.

Bevor Sie Ihre Reise buchen oder sich im Reisebüro beraten lassen, sollten Sie wissen, wo der Schwerpunkt der Reise liegt und wohin Sie reisen möchten.

- Möchten Sie etwas erleben, sich entspannen oder erholen, vielleicht Wellness oder Reha mit dem Urlaub verbinden?
- Verbringen Sie Ihren Urlaub lieber in der Stadt, in den Bergen oder am Strand? Oder im Winter im Schnee?
- Bevorzugen Sie gleichmäßige Temperaturen und nehmen Sie gelegentlich Regen in Kauf oder sind Ihnen Sonne pur und höhere Tagestemperaturen wichtiger?
- In welche Region möchten Sie reisen? Ins milde Klima Skandinaviens oder in den warmen Süden?

Genauso wichtig sind die Fragen:

- Möchten Sie lieber möglichst individuell verreisen (also allein mit Familie, Reiseassistent oder Freunden)?
- Buchen Sie lieber einen Pauschalurlaub bis hin zu „all-inclusive“?
- Oder verreisen Sie lieber in einer Gruppe?

Dann die Unterkunft:

- Soll es eher ein Urlaub auf dem Campingplatz, auf dem Bauernhof, in einer familiengeführten Pension oder doch im Luxushotel werden?
- Lassen Sie sich gerne während des Urlaubs verwöhnen und setzen sich lieber an den gedeckten Tisch oder möchten Sie selbst kochen?
- Oder möchten Sie die Urlaubsregion lieber im Wohnmobil erkunden?

Experten: BSK-Reisen GmbH

BSK-Reisen GmbH ist eine 100%ige Tochtergesellschaft des Bundesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. Die BSK-Reisen GmbH vermittelt und veranstaltet Gruppen- und Individualreisen vor allem an und für Reisende mit Körperbehinderung, aber genauso auch an Personen ohne Einschränkungen.

Der Schwerpunkt der Angebote liegt in der Organisation und Abwicklung von Flug- und Busreisen – ganz nach den individuellen Wünschen der Reisenden. Dabei wird großer Wert auf eine durchgehende und barrierefreie touristische Servicekette gelegt. Dazu gehören individuelle Transfers in Fahrzeugen mit Rampen und Lifter ebenso wie die Vermittlung und Buchung von Hilfsmitteln und Pflege am Urlaubsort und noch vieles andere mehr.



▷ Eine sorgfältige Vorbereitung ist die Voraussetzung für das Gelingen Ihrer Reise!

▷ Ansprechpartner in Krautheim sind: Hanna Ursin und Edith Schwab

Den aktuellen BSK-Reisekatalog finden Sie im Internet unter www.bsk-reisen.org.

Oder melden Sie sich beim Wegbegleiter-Team – wir schicken Ihnen den Katalog gerne zu: (089) 992 886-266 oder wegbegleiter@hollister.com.

Anreise

Für die Anreise steht, je nach gewähltem Reiseziel und persönlicher Situation, das Flugzeug, Bahn oder Bus, Auto oder Wohnmobil zur Verfügung.

Anreise mit dem Flugzeug

Fliegen ist auch für Menschen mit Behinderung eine wichtige und unentbehrliche Fortbewegungsmöglichkeit geworden. Doch es gibt noch eine Reihe Hürden und Hindernisse, die überwunden werden müssen (z. B. sehr enge Toiletten in den Flugzeugkabinen, nicht verstellbare Armlehnen am Gangplatz, kein Platz für den Rollstuhl in der Kabine).

Ein kleiner Fortschritt in Europa war die Verordnung mit der Nummer 1107/2006, die am 26. Juli 2008 in Kraft getreten ist. Sie dient dazu, dass Flugreisenden mit Behinderung oder Mobilitätseinschränkungen nicht aus unsachlichen Gründen die Beförderung verweigert werden kann. Fluggesellschaften dürfen jedoch bei einem erhöhten Betreuungsbedarf der Reisenden verlangen, dass eine Begleitperson mitreist. Liegen gerechtfertigte Gründe vor, müssen Reisende darüber innerhalb von fünf Werktagen nach der Anfrage informiert werden. Des Weiteren ist darin z.B. festgeschrieben, dass die Flughafenbetreiber die Hilfestellungen für Personen mit eingeschränkter Mobilität kostenlos anbieten müssen. Die Airlines sind auch verpflichtet, kostenlos die Rollstühle, E-Rollstühle und Blindenhunde mitzunehmen. Doch mit dieser Verordnung ist nur ein Zwischenziel erreicht.

Die Durchsetzungsstelle für die Verordnung ist das Luftfahrtbundesamt:
Bürger-Service-Center, 38114 Braunschweig, Tel. +49 531 2355-115,
E-Mail: fluggastrechte@lba.de, www.lba.de

Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sollten bei Flugreisen Folgendes beachten:

Die Fluggesellschaft benötigt möglichst schon bei der Reisebuchung genaue Informationen sowohl über die Art der Behinderung als auch über die medizinischen Hilfsmittel, die mitgenommen werden. Bei rechtzeitiger Anmeldung werden die Rollstühle und weitere sonstige medizinische Hilfsmittel kostenfrei befördert. Erfolgt die Meldung nicht oder zu spät, werden die Leistungen entweder nicht oder nur gegen hohe Gebühren erbracht.

Folgende Daten sind vor Antritt einer Flugreise an die Airline zu übermitteln:

- Art und Bezeichnung der Behinderung
- Angabe über Hilfeleistungen, die am Flughafen und auf dem Weg ins Flugzeug notwendig sind. Hier wird unterschieden: gehbehindert (WCHR), gehfähiger Rollstuhlfahrer (WCHS), gehunfähiger Rollstuhlfahrer (WCHC), blind (BLND), taub (DEAF).
- Art des Rollstuhls (Faltrollstuhl, E-Fix, E-Rollstuhl – nur mit Trockenbatterien möglich)
- Rollstuhlmaße (Länge, Breite, Höhe und Gewicht)
- Weitere Hilfsmittel (Bezeichnung, Größe und Gewicht der Hilfsmittel), z. B. Rollator, Toiletterhöhung, Rutschbrett
- Medizinisches Sondergepäck wie Unterlagen und Katheterzubehör. Damit diese kostenfrei befördert werden, müssen sie separat (also nicht im Reisekoffer mit den Kleidern etc.) eingepackt werden mit genauen Inhalts-, Gewichts- und Größenangaben.
- Ggf. Kopie des Behindertenausweis, vor allem bei der Reservierung eines kostenfreien Sitzplatzes



▷ Seit 2008 darf in der EU Reisenden mit Behinderung die Beförderung nicht verweigert werden.



Verlangen Sie bitte von Ihrem Reiseveranstalter/Ihrer Fluggesellschaft eine schriftliche Bestätigung der angemeldeten Hilfeleistungen und Hilfsmittel. Dann können Sie beim Check-in am Flughafen bei eventuellen Schwierigkeiten belegen, welche Leistungen für Sie angemeldet bzw. gebucht wurden.

In einem eventuellen Schadenfall müssen die Reisenden nachweisen können, welche Forderungen sie an das Unternehmen gestellt haben und welche Zusagen und Absprachen getroffen wurden.

Beim Buchen von preiswerten Flugtickets beachten Sie bitte, dass viele Tickets strengen Bedingungen unterliegen und nicht übertragbar oder stornierbar sind. Das heißt, dass bei eventueller Stornierung die Kosten nur anteilig, wenn überhaupt, erstattungsfähig sind. Rechnen Sie deshalb alle Zusatzkosten zusammen und vergleichen Sie erst dann die Endpreise (Serviceleistungen, Gepäckgebühren, Check-in-Gebühren etc.)

Anreise mit der Bahn

Das Verkehrsmittel Zug kann nur benutzt werden, wenn Reisende zum Bahnhof kommen und ein-, aus- und umsteigen können.

Viele Menschen mit Behinderung brauchen dabei Hilfe. Daher ist für jeden mobilitätseingeschränkten Fahrgast die Broschüre „Reisen für alle – Bahn fahren ohne Barrieren“ der Deutschen Bahn unverzichtbar, die an jedem größeren Bahnhof vorrätig sein sollte und kostenlos abgegeben wird bzw. im Internet auf den Seiten der Deutschen Bahn als PDF-Datei zu finden ist. Diese Broschüre wird regelmäßig aktualisiert und neu aufgelegt.

Bahn-Fernverkehr

Der Fernverkehr liegt fast ausschließlich in der Hand der Deutschen Bahn. Der Wettbewerb mit privaten Eisenbahnverkehrsunternehmen läuft zurzeit noch sehr zögerlich.

Für Personen mit einem Grad der Behinderung (GdB) ab 70 gibt es eine um 50 % ermäßigte BahnCard. Die unentgeltliche Mitfahrt einer Begleitperson ist möglich, wenn im Schwerbehindertenausweis ein „B“ eingetragen und der Vermerk „Die Notwendigkeit ständiger Begleitung ist nachgewiesen“ oder „die Berechtigung zur Mitnahme einer Begleitperson ist nachgewiesen“ nicht gelöscht ist.

Im Fernverkehr gibt es bisher keine Niederflurfahrzeuge. Rollstuhlfahrer sind daher immer auf die Hilfe von Servicepersonal am Bahnhof angewiesen, da fast immer mobile Hublifte zum Einsatz kommen müssen.

Melden Sie sich spätestens 24 Stunden vor Fahrtantritt bei der Mobilitätsservicezentrale. Eine rechtliche Verpflichtung zur Anmeldung gibt es zwar nicht – bei Überlastung kann der Service aber die Hilfestellung für nicht angemeldete Fahrgäste ablehnen.

Über die Mobilitätsservicezentrale können die Reisenden Ein-, Um- und/oder Aussteigeservices für eine Vielzahl von Bahnhöfen bestellen, Fahrkarten kaufen sowie Sitz- und Rollstuhlplätze reservieren. Die Anmeldung kann auch per Fax oder online erfolgen. Während der Reise sollten Sie rechtzeitig vor dem Ausstieg das Zugbegleitpersonal bitten, die Hilfeleistung am Zielort oder Umsteigeort telefonisch nochmals abzusichern.

▷ Bereits bei der Buchung einer Flugreise müssen die Art der Behinderung, die mitzuführenden Hilfsmittel sowie eventuell benötigte Hilfeleistungen angegeben werden. **Unbedingt eine schriftliche Bestätigung einfordern!**

▷ Vor einer Bahnreise ist die Broschüre der Deutschen Bahn „Reisen für alle – Bahn fahren ohne Barrieren“ empfehlenswert! **Kostenlos erhältlich an größeren Bahnhöfen oder im Internet als PDF.**

▷ Im Fernverkehr gibt es keine Niederflurfahrzeuge. **Es muss ein mobiler Hublifter bestellt werden!**

Nahverkehr

Die Organisation und Finanzierung des Nahverkehrs liegt in der Verantwortung der Bundesländer. Im Gegensatz zum Fernverkehr werden hier Verkehrsleistungen auf den Strecken ausgeschrieben. Das führt dazu, dass neben der Deutschen Bahn mit ihren Regionalbahnen auch andere Verkehrsunternehmen zum Einsatz kommen.

Für die Freifahrt im Nahverkehr benötigen Menschen mit Behinderung einen Schwerbehindertenausweis und eine Wertmarke, die sie beim Versorgungsamt bekommen. Die Marken gelten entweder ein ganzes oder ein halbes Jahr und kosten zurzeit 80 bzw. 40 €. Sie gelten immer in der 2. Klasse im gesamten Bundesgebiet sowie auch für Busse im Nahverkehr.

Die „Freifahrtenregelung“ können Menschen mit einer Schwerbehinderung ab 50 % nutzen, deren Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich beeinträchtigt ist, die hilflos, blind oder gehörlos sind. Der Schwerbehindertenausweis muss also das Merkzeichen „G“, „aG“, „H“, „Bl“ oder „Gl“ haben.

Das Merkzeichen „B“ berechtigt darüber hinaus zur kostenfreien Mitnahme einer Begleitperson. Eine unentgeltliche Mitfahrt einer notwendigen Begleitperson ist möglich, wie bei Fernreisen. Das gilt auch auf Buslinien im Nah- und Fernverkehr, in Zügen der nicht bundeseigenen Eisenbahnverkehrsunternehmen, auf dem Bodensee, Bereich Überlinger See und teilweise im Nordseeinselverkehr. Flughafenzubringerbusse sind eventuell ausgeschlossen. Außerdem kann ein Hund mitgenommen werden.

Erkundigen Sie sich vor der Fahrt, welche Unternehmen die Strecken in Ihrer Region befahren und welche Fahrzeuge zum gewählten Reisezeitpunkt zum Einsatz kommen und ob eine vorherige Anmeldung notwendig ist oder nicht. Im Nahverkehr werden häufig Niederflurfahrzeuge eingesetzt, bei denen eine Anmeldung eventuell entfällt.

Unentgeltliche Beförderung von Hilfsmitteln

Das Sozialgesetzbuch IX legt fest, dass Gäste mit Behinderung im öffentlichen Personenverkehr ein Recht auf Mitnahme eines Rollstuhls oder sonstiger orthopädischer Hilfsmittel haben, „soweit die Beschaffenheit des Verkehrsmittels dies zulässt“ (§ 145 Abs. 2 Nr. 2).

Mit der Suchfunktion finden Sie unter www.bahn.de den „Leitfaden für die Mitnahme orthopädischer Hilfsmittel“, in dem die technischen Voraussetzungen genau aufgelistet sind.

Anreise mit dem Bus

Seit der Liberalisierung des Personenbeförderungsgesetzes (PBefG) im Januar 2013 besteht die Möglichkeit, mit dem Fernlinienbus zu reisen. Gleichzeitig wurde mit der Liberalisierung die Barrierefreiheit auf den Fernlinienbussen stufenweise eingeführt. Seit dem Jahr 2016 müssen alle neu angeschafften Busse und ab dem Jahr 2020 alle Busse zwei Plätze für Rollstuhlnutzer aufweisen.

Damit es bei der Reise mit dem Rollstuhl nicht zu Problemen kommt, empfiehlt es sich, vor der Fahrtbuchung Kontakt mit dem Kundenservice des Fernlinienbusbetreibers aufzunehmen. Wichtige Informationen für die Betreiber sind Rollstuhlmaße, ob eventuell Hilfsmittel, eine Begleitperson oder ein Begleit-/Blindenhund mitgenommen werden sowie die Angabe, ob der Rollstuhlnutzer sich eventuell auch auf einen festen Sitzplatz umsetzen kann.

▷ **Mobilitätsservicezentrale der Deutschen Bahn:**

Tel. 0180 6 512512

Fax: 0180 5 159357

msz@deutschebahn.com

www.bahn.de/barrierefrei

www.hilfeleistung.specials-bahn.de

▷ **Ein Schwerbehindertenausweis mit einer Wertmarke vom Versorgungsamt ermöglicht die Freifahrt im Nahverkehr. Das Kennzeichen „B“ berechtigt zur kostenfreien Mitfahrt einer Begleitperson.**



Auf den Internetseiten der meisten Fernlinienbusbetreiber finden Reisende mit Behinderung Informationen, die vor der Fahrtbuchung unbedingt gelesen werden sollten.

Der Fernlinienbus bietet für Reisende mit Behinderung eine gute Reisealternative, da dieser in den meisten Fällen umsteigefrei genutzt werden kann.

Im Stadtverkehr werden die Reisenden häufig Niederflrbusse und Niederflurstraßenbahnen vorfinden. Dennoch sollte man sich vor der Reise erkundigen, ob der Stadtverkehr am Zielort ganz, teilweise oder gar nicht barrierefrei genutzt werden kann. Eventuell kann ein Niederflrbus oder eine Niederflurstraßenbahn nicht an allen Haltestellen barrierefrei genutzt werden, wenn die Haltestellen noch nicht mit einem Hochbahnsteig ausgestattet wurden und daher die fahrzeuggebundenen Rampen zu steil sind. Bei einem nicht barrierefreien Stadtverkehr können für Rollstuhlnutzer hohe Zusatzkosten durch die Beförderung mit Sonderfahrzeugen entstehen.

Wo kann man sich informieren?

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Informationen für die geplante barrierefreie Reise zu erhalten. Hier einige Beispiele:

- Reiseveranstalter, die sich auf Reisen für Menschen mit Behinderung spezialisiert haben, verfügen in den meisten Fällen über genauere Informationen zu den Unterkünften, haben Erfahrung mit der Reiseabwicklung und wissen, was dabei zu beachten ist.
- In sämtlichen Zeitschriften für Menschen mit Behinderung findet man unterschiedlichste Berichte zum Thema: allgemeine Erfahrungsberichte von Reisenden, Berichte von und über Hotels oder Ferienanlagen sowie allgemeine Reiseinformationen.
- „Normale“ Reisebüros und Reiseveranstalter haben auch Angebote speziell für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen mit Informationen über barrierefreie Hotels, sogar über Dialyse-Behandlungsmöglichkeiten.
- Natürlich bietet auch das Internet jede Menge Informationen. Auf kommerziellen Plattformen findet man zum Teil einen Button „behindertengerecht“ oder „barrierefrei“, und auf diversen Seiten von Betroffenen gibt es ebenfalls Informationen zu vielerlei Urlaubszielen. Menschen mit Behinderung in anderen Ländern vermieten oft auch Ferienwohnungen oder Ferienhäuser und haben eigene Seiten im Netz.

Ganz gleich, auf welchem Weg Sie Informationen suchen, sowohl „behindertengerecht“ als auch „rollstuhlgerecht“ sind Begriffe, unter denen jeder etwas anderes versteht. Daher ist es auf jeden Fall sinnvoll, genau nachzufragen, wie eng die schmalsten Türen sind, ob es wirklich im und vor allem auch vor dem Haus keine Stufen gibt und ob gegebenenfalls bestimmte Hilfsmittel, wie etwa Lifter, zur Verfügung stehen.

▷ Seit 2013 wird die Barrierefreiheit im Fernlinienverkehr stufenweise eingeführt. Bei Buchung einer Busreise empfiehlt es sich, Kontakt mit dem Veranstalter aufzunehmen, um spezielle Bedürfnisse zu klären.

▷ Auch wenn viele Informationsmöglichkeiten im Internet, beim Reiseveranstalter oder in Zeitschriften zur Verfügung stehen, sollte man immer im Einzelfall genauestens die Details des Reiseablaufs und der Unterkunft erfragen!



„Reisen für Alle“

Genau hier setzt das deutschlandweit einheitliche Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ ein Zeichen. Künftig sollen alle Reisenden, darunter auch Senioren, Menschen mit Behinderungen oder Familien mit Kinderwagen und Gepäck, verlässliche Informationen über touristische Anbieter entlang der gesamten Servicekette erhalten.

Dafür entsteht gerade eine umfangreiche Datenbank, die im Internet auf den Seiten der Deutschen Zentrale für Tourismus (DZT) sowie den Seiten der Landesmarketing-Organisationen abgerufen werden kann. Betriebe entlang der gesamten touristischen Servicekette werden nach deutschlandweit einheitlichen Kriterien erfasst, bewertet und gekennzeichnet.

Unterschiedliche Personenpiktogramme zeigen an, dass die Betriebe Anforderungen für sieben verschiedene Personengruppen ganz oder teilweise erfüllen. Diese kennzeichnen die einzelnen Behinderungsarten (Menschen mit Gehbehinderung, Menschen mit Hörbehinderung, gehörlose Menschen, Menschen mit Sehbehinderung, blinde Menschen und Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen).

Für die Nutzer hält das System eine Vielzahl konkreter Angaben und nachgemessener Werte (z.B. Türbreiten, Bewegungsflächen) bereit, damit sie selbst beurteilen können, ob sie mit dem Angebot zurechtkommen oder nicht.

Inzwischen setzen bereits zahlreiche Bundesländer, einige Regionen und Hotelgruppen das Kennzeichnungssystem ein.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.deutschland-barrierefrei-erleben.de

www.reisen-fuer-alle.de

Vorsorge und Medikamente

Wer regelmäßig bestimmte Medikamente nehmen muss, sollte genug davon mitnehmen und sie auch griffbereit haben. Es geschieht immer wieder, dass z. B. bei Flugreisen ein Koffer erst ein paar Tage später ankommt. Daher ist es wichtig, mindestens für vier bis fünf Tage Medikamente und Einmalkatheter im Handgepäck zu haben, inkl. medizinisch notwendiger Geräte, z.B. Blutdruckmesser. Genauso wichtig ist es, dass auch entsprechende schriftliche Unterlagen mitgenommen werden, wenn Medikamente während des Urlaubs nachbestellt werden müssen. Falls man empfindlich auf Änderungen des Klimas, Nahrungsmittel o.Ä. reagiert, empfiehlt es sich, Medikamente gegen Kopfschmerzen, Kohle-Tabletten usw. im Handgepäck mitzunehmen.

Hier noch ein paar weitere Tipps:

- Wer fliegt, sollte kälteempfindliche Wirkstoffe wie Insulin immer in Handgepäck mit sich führen, da es im Frachtraum des Flugzeugs oft sehr kalt werden kann.
- Menschen, die flüssige Medikamente in die Flugzeugkabine mitnehmen müssen, sollten sich dafür eine Bescheinigung vom Arzt besorgen. Zudem ist es sinnvoll, die jeweiligen Beipackzettel bereitzuhalten. Augentropfen, Nasenspray oder Insulin können in einem durchsichtigen Beutel mit an Bord genommen werden. Diese sind bei der Sicherheitskontrolle separat vorzuzeigen.



▷ **Medikamente und wichtige medizinische Geräte und Hilfsmittel gehören immer ins Handgepäck!**

- Die meisten Hersteller bieten auch Katheterpässe an, die speziell der Mitnahme von Kathetern im Handgepäck dienen.
- Für kühlpflichtige Medikamente gibt es in Apotheken extra thermogeschützte Reiseapothekentaschen.
- Bitte denken Sie daran, dass im Auto die Temperatur bis auf 60 Grad steigen kann. Dadurch können Medikamente Schaden nehmen. Beim Parken in heißen Ländern sollte man deshalb die Medikamente mitnehmen, wenn man das Auto verlässt.
- Für Medikamente, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, sind im Schengen-Raum, also in den meisten EU-Staaten, Norwegen, Island sowie der Schweiz, spezielle mehrsprachige ärztliche Bescheinigungen oder eine Beglaubigung der Landesgesundheitsbehörde erforderlich. Darauf müssen auch die Angaben zur Dosierung stehen, damit der Bedarf für die Reisedauer geschätzt werden kann. Die notwendigen Formulare sowie die Bestimmungen für andere Reiseziele findet man auf der Website des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte unter www.bfarm.de.
- Für Reisen in tropische Länder ist eine reisemedizinische Beratung zu empfehlen. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig, am besten direkt nach der Reisebuchung, jedoch spätestens zehn Wochen vor Reisebeginn in Ihrer Apotheke oder beim Arzt.

Hilfsmittel

Wer zusätzlich zu seinem Rollstuhl weitere Hilfsmittel während der Reise benötigt (z. B. einen Lifter oder Toilettenrollstuhl) und das Reiseziel nicht mit dem eigenem Auto ansteuert, muss unbedingt vor der Reise klären, ob diese vor Ort erhältlich sind.

Wenn das Hotel über keine Hilfsmittel verfügt, gibt es oft eine Sozial- oder Hilfsmittelverleihstation in der Nähe des Urlaubsorts, bei der die benötigten Hilfsmittel gegen Gebühr ausgeliehen werden können. Über diese Stationen können in der Regel auch Transfers in Spezialfahrzeugen gebucht werden. Sehr wichtig ist, dass die Buchung und Bestellung der erforderlichen Hilfsmittel schon vor der Reise erledigt wird.

Kostenübernahme für die leihweise Überlassung von Hilfsmitteln im Urlaub:

Grundsätzlich müssen Sie rechtzeitig im Vorfeld einen Antrag bei der Krankenkasse auf Übernahme der Kosten stellen, egal ob Sie im In- oder Ausland Urlaub machen. Da die Versorgung mit Hilfsmitteln dem Wirtschaftlichkeitsgebot unterliegt, wird die Krankenkasse prüfen, ob eine leihweise Überlassung ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich ist. Bei Hilfsmitteln, die Sie ohne weiteres transportieren können, werden Sie in der Regel die Kosten nicht erstattet bekommen.

E-Scooter

Sollten Sie innerhalb von Deutschland mit dem E-Scooter verreisen, kann es vorkommen, dass Sie in den Verkehrsverbänden vor Ort nicht befördert werden. Momentan gibt es Streit darüber, ob E-Scooter sicher im öffentlichen Nahverkehr befördert werden können. Es gibt einen Runderlass, der die Mitnahme regeln soll. Allerdings wird dieser noch nicht deutschlandweit umgesetzt. Fragen Sie vor Ort einfach nach oder wenden Sie sich an den BSK.

Wie es sich im Ausland verhält, müssen Sie auf alle Fälle bei den Tourismus-Zentralen vor Ort erfragen.

Katheterpass

Dieser Pass ist für Menschen, bei denen eine Blasenentleerungsstörung oder eine Harnblasenentfernung vorliegt. Die Blase muss mittels eines Katheters entleert werden. // Recommended for people with a dysfunction of the bladder or after the removal of the bladder. Urine has to be removed with a catheter.

Name // name

Geburtstag // date of birth

Straße // street

PLZ, Ort // zip code, place of residence



Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München
 Gebührenfreie Beratung für Betroffene // toll-free number patients: 0 800/4 65 54 78
 Gebührenfreie Beratung für Fachpersonal // toll-free number experts: 0 800/1 01 50 23
 hollister.deutschland@hollister.com · www.hollister.de

▷ Vor Ort notwendige Hilfsmittel müssen vor der Reise bestellt werden.

Reiseassistentz

Wenn Rollstuhlfahrer allein reisen und keine Verwandten und Bekannten haben, die während der Reise assistieren, sie jedoch Hilfe bei der Pflege benötigen, können sie sich an

- die örtliche Sozialstation,
- spezielle Reiseveranstalter, die betreute Reisen anbieten,
- Reisebegleitservices (bis hin zu ärztlicher Begleitung)
- oder gemeinnützige Organisationen, die Reisebegleiter vermitteln, wenden.

Örtliche Sozialstationen und Reisebegleitservices bieten diverse Pflege- und Betreuungsleistungen ab 15 Minuten täglich bis hin zur 24-Stunden-Betreuung. Die Kosten werden entweder direkt mit den Kunden oder der Pflegekasse im Rahmen der Verhinderungspflege abgerechnet.

Reiseveranstalter, die betreute Reisen im Programm haben, bieten in der Regel „Assistenzpauschalen“ an, die zu den jeweiligen Reisen hinzugebucht werden können. Je nach Hilfeaufwand (z. B. nach Stunden, Art der Hilfeleistungen) wird ein Zuschlag in Rechnung gestellt.

Der Vorteil ist, dass man keinen persönlichen Reiseassistenten zu buchen braucht, wenn nur ein geringer Hilfebedarf besteht.

Bitte erkundigen Sie sich nach den konkreten Pauschalen, deren Inhalten und Preisen bei den jeweiligen Reiseveranstaltern und nehmen Sie hier auch vor der Reise Kontakt mit Ihrer Pflegekasse auf. Diese Pauschalen werden in den meisten Fällen durch die Verhinderungspflege nach der Reise erstattet.

Es gibt einige gemeinnützige Organisationen, die eine Reiseassistentz vermitteln. Der Unterschied zu kommerziellen Reisebegleitservices oder Sozialstationen liegt darin, dass es sich hier in der Regel um Menschen handelt, die eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung suchen und kaum oder wenig Erfahrung in der Pflege von Menschen mit Behinderung haben. Die „Qualität“ (was nichts mit der Menschlichkeit der Personen zu tun hat) hat ihren Preis. Wenn Sie als Reisender die Kosten für die Begleitung übernehmen, ist es ein großer Unterschied, ob die Tagespauschale bei 30 € oder bei 300 € liegt. Vor allem, wenn Sie eine Schiebehilfe und Reisegesellschaft statt 24 Stunden Rundumpflege benötigen.



▷ Für allein reisende Rollstuhlfahrer besteht die Möglichkeit, einen Begleitservice bzw. eine Reiseassistentz zu buchen.

BSK-Reiseassistenten-Vermittlung

Der BSK vermittelt seit über 30 Jahren Reiseassistenten. Assistenten sind Personen, die in der Regel keine pflegerische Ausbildung, jedoch einen Workshop „Reiseassistentenz“ besucht haben und die Bereitschaft und Offenheit mitbringen, Menschen mit Behinderung zu assistieren.

Wünschen Sie die Vermittlung eines Reiseassistenten, raten wir Ihnen, folgende Punkte zu beachten:

- Planen Sie für die Vermittlung einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten ein.
- Für den Beteiligten ist es wichtig, den genauen Reiseternin zu erfahren.
- Fahrt-, Unterkunfts-, Verpflegungskosten sind in der Regel von dem Reisenden zu übernehmen.

Ein Kontakttreffen zwischen dem Reisenden und dem Assistenten ist unbedingt erforderlich, um u.a. folgende Fragen zu klären, deren Regelung ausschließlich dem Reisenden und dem Assistenten obliegt:

- Taschengeld oder Honorar?
- Unterbringung in Doppel- oder Einzelzimmer?
- Welche Hilfeleistungen zu welcher Zeit?
- Welche Fähigkeiten/Kenntnisse des Assistenten sind erforderlich?
- Welche Fremdleistungen sind erforderlich und wie sind sie sicherzustellen?
- Welche tägliche Freizeit steht dem Assistenten zur Verfügung?
- Welche Reiseversicherungen sollen abgeschlossen werden?

Bei Interesse übersendet Ihnen der BSK für die Vermittlung entsprechende Formulare, damit die benötigten Angaben über den Reisenden, seine Behinderung, die benötigten Hilfeleistungen und seine Vorhaben erfasst werden können. Nur dann kann ein geeigneter Assistent vermittelt werden.

BSK-Reisen GmbH



KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem
Wegbegleiter-Team**
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com



Erfahrungsbericht Peer: Steffen Sommerfeld

Egal für welche Personengruppe, behindert oder nicht behindert, eine Urlaubsreise muss sorgfältig geplant werden. Entweder man geht ins Reisebüro seiner Wahl oder recherchiert auf eigene Faust im Internet. Bei den Filtern auf den entsprechenden Seiten kann die Suche nach Unterkünften, die „behindertenfreundlich“ oder „rollstuhlgeeignet“ sind, eingeschränkt werden. Das finde ich sehr hilfreich. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich direkt an einen auf Behindertenreisen spezialisierten Anbieter zu wenden. Dort bekommt man professionelle Auskunft über mögliche Ziele und die wichtigsten Informationen dazu aus erster Hand.

Dabei ist es immer wichtig, auch das kleinste Detail bei der Planung zu besprechen, so dass auch alle möglichen Probleme im Voraus angesprochen werden.

Dies ist elementar für den gesamten Reiseablauf und betrifft z.B. den Service am Flughafen oder die Frage, welche Hilfsmittel es in den jeweiligen Hotel-Badezimmern gibt. Das sind wichtige Kriterien, denn die Voraussetzungen können sehr individuell sein. Aus Sicht von uns Rollstuhlfahrern geht es auch in erster Linie darum, wie breit die Zimmer- oder Aufzugstüren sind oder wie viele Stufen man überwinden muss, um z.B. in das Restaurant zu kommen.



Speziell auf Flugreisen gilt es immer besondere Bestimmungen zu beachten. Mittlerweile sind aber auch die Homepages der einzelnen Fluggesellschaften sehr übersichtlich gestaltet und die Anmeldung des Rollstuhls bzw. der nötigen Hilfestellung am Flughafen kann dort direkt erfolgen. Man muss nur die einzelnen Unterpunkte anklicken und dann die nötigen Angaben machen. Anschließend kann man, zur eigenen Sicherheit, noch einmal bei einer speziellen Hotline nachfragen, ob alle Informationen ins System eingegeben wurden. Sicher ist sicher! Einige Airlines setzen unter Umständen eine Begleitperson voraus. Auch da sollte man sich schon im Vorfeld erkundigen, damit es beim Check-in keinen Ärger gibt.

Seit längerer Zeit ist es auch möglich, bis zu zwei Mobilitätshilfen kostenfrei mit auf die Reise zu nehmen. Dazu gibt es ein europäisches Gerichtsurteil und die meisten Airlines, mit denen ich geflogen bin, halten sich auch daran. Sollte es diesbezüglich mal Probleme geben, dann kann man ruhigen Gewissens gezielt auf diese EU-weiten Richtlinien hinweisen und auf sein Recht pochen. Auf Flugreisen empfehle ich Personen mit wenig Sitzfleisch immer, noch ein zweites Sitzkissen mitzunehmen. Man weiß ja schließlich nie, wie lange so ein Transfer vom Spezialsitz bis auf den Flugzeugsitz dauert. Durch die meist harten Sitzpolster können sich schnell Druckstellen bilden. Nicht immer ist ein Flugzeug das praktikabelste Fortbewegungsmittel für behinderte Reisende. In Deutschland gibt es auch einige Anbieter für Mietwagen oder sogar Wohnmobile mit rollstuhl-



gerechten Einbauten von Handgas und Bremse. Auf diesen Reisen ist man quasi sein eigener Chef und kann seine Routen flexibler gestalten. Kleiner Tipp: Dabei ist es immer von Vorteil einen Euro-Schlüssel dabeizuhaben, denn auf den Rastplätzen dieser Welt sind die Türen von Behinderten-Toiletten oft verschlossen.

Steffen Sommerfeld



▷ Der Euro-WC-Schlüssel wird in Deutschland u.a. vom CBF Darmstadt – Club Behinderter und ihrer Freunde Darmstadt e.V. zum Selbstkostenpreis von 23 € abgegeben (www.cbf-da.de).



Erfahrungsbericht Peer: Caren Totzauer

Wohnmobil

Wer einmal mit dem Wohnmobil unterwegs war, möchte es nicht mehr missen! Man fährt mit seinem eigenen Fahrzeug und hat immer seine Wohnung mit dabei. Das Wichtigste, man weiß, dass immer alles passt!

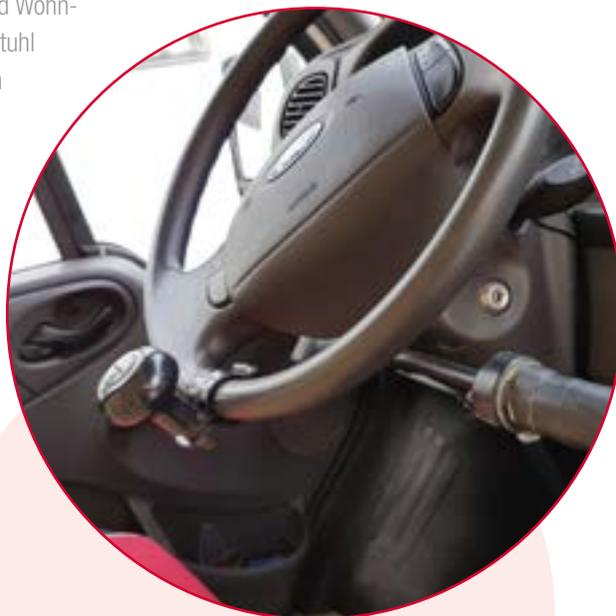
Bei der Auswahl des Wohnmobils war uns jedoch von Anfang an klar, dass wir kein komplett umgebautes Wohnmobil haben wollten. Es gibt Wohnmobile und Wohnwagen, die einen Lift haben und in denen man mit seinem eigenen Rollstuhl auch im Innenraum fahren kann. Dies geht aber meiner Meinung nach zu Lasten der Wohnlichkeit und ist sehr teuer. Natürlich gibt es auch schöne Wohnmobile, die keine Wünsche offenlassen – wenn man den nötigen Geldbeutel hat. Letztlich muss jeder für sich herausfinden, welcher der verschiedenen Fahrzeugtypen ihm am meisten liegt. Am besten ist es, wenn man sich einfach einmal ein Wohnmobil ausleiht und selbst seine Erfahrungen macht. Über Leihwohnmobile, die voll barrierefrei sind (mit Lift, Dusche zum Reinfahren und unterfahrbaren Schränken), wird vieles möglich. Probiert es einfach einmal selber aus, aber Vorsicht: Suchtgefahr!

Unsere zwei Bedingungen an das Wohnmobil waren, dass es ein Automatikgetriebe hat, damit man Handgas einbauen lassen kann, und ein Festbett vorhanden ist, damit man nicht dauernd umbauen muss. Leider gibt es derzeit noch nicht so viele gebrauchte Wohnmobile mit Automatikgetriebe und somit war die Auswahl nicht so groß und die Suche dauerte entsprechend länger.

In das Wohnmobil komme ich, indem ich rückwärts auf dem Po die Treppe hochgehe. Im Wohnraum habe ich dann einen Hocker auf Rollen, mit dem ich mich durch den Wohnraum ziehen und von dem aus ich mich auf das Bett und auf die Toilette umsetzen kann. Vom Hocker aus kann ich auch mit etwas Strecken die Oberschränke öffnen und die Körbe herausholen, um an den Inhalt zu kommen. Manchmal kommt auch eine Greifzange zum Einsatz. Hinter der Toilette ist die Dusche, in der ein weiterer kleiner Hocker steht, auf den ich mich umsetzen kann.

Auch hier habe ich das Motto: „Mit so wenig Hilfsmitteln wie möglich so viel wie möglich erreichen.“

Eine solche Vorgehensweise funktioniert nicht für jeden und möchte auch nicht jeder so haben, aber für mich ist es genau richtig.



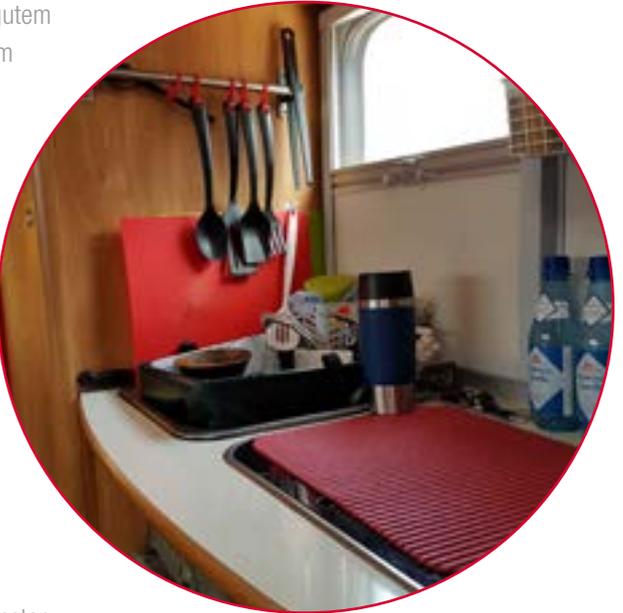
Durch den Boiler steht zum Duschen und Spülen immer Warmwasser zur Verfügung. Das Wohnmobil ist zudem mit einer kleinen Küche mit 2-Flammen-Herd, Spülbecken, Kühl-Gefrier-Schrank, einer Essecke, LCD-TV mit Sat.-Anlage, Gasheizung und einer Solaranlage mit Spannungswandler auf 220 V ausgestattet. Somit sind wir immer autark und können bei gutem Wetter frei stehen, d.h. wir müssen keinen Campingplatz anfahren. Bei schlechtem Wetter, vor allem bei Schnee, brauchen wir dann allerdings auch mal zusätzlich Strom.

Stehen wir länger mit dem Wohnmobil an einem Platz, dann bauen wir eine kleine Außenküche auf, und ich koche im Freien. Alles, was ich brauche, hole ich vorher raus, oder mein Mann geht mir zur Hand.

Ich habe früher (vor dem Querschnitt) auch schon einmal ein Wohnmobil gefahren und habe es geliebt. Das Reisen ist ganz anders, denn der Urlaub fängt nicht erst am Urlaubsort an, sondern schon auf dem Weg dorthin. Man fährt die Strecke nicht in einem durch, sondern plant oftmals Übernachtungen ein. Wenn wir auf der Strecke etwas Schönes sehen, halten wir auch einfach mal, schauen es uns an und bleiben eine Nacht dort stehen. Es kommt auch vor, dass es uns an einer Stelle so gut gefällt oder wir wieder so tolle Leute kennen lernen, dass wir den ein oder anderen Tag dranhängen und dort länger verweilen.

Die Ziele sind bei uns ganz unterschiedlich. Von Kurzreisen zu irgendwelchen Weinfesten, Konzerten, Thermalbädern, Weihnachtsmärkten bis hin zu großen Urlauben in Spanien, Kroatien, Italien, Frankreich oder auch mal eine Deutschlandtour (Mosel, Porzellanstraße, Weinstraße, Nord-/Ostsee etc.). In der Regel gehen wir selten auf Campingplätze, sondern fahren Stellplätze an oder fragen bei Bauern/Erzeugern, ob wir bei ihnen stehen können. Hierbei orientieren wir uns an sogenannten Stellplatzführern, Erzeugnisführern (Landvergnügen, Weinatlas, France Passion, etc.) und an Apps fürs Handy/Tablet. Wir haben insgesamt immer gute Erfahrungen gemacht, was die Stellplätze und die Erzeuger angeht, jedoch muss man davon ausgehen, dass nichts barrierefrei ist. Dies wird aber auch entsprechend dokumentiert. Die Plätze sind oftmals geschottert oder auf einer Wiese, aber für einen einigermaßen geübten Rollstuhlfahrer dürfte das kein Problem sein.

Wir sind auch im Winter mit unserem Wohnmobil unterwegs, und um die Frage gleich vorwegzunehmen: „Nein, es ist nicht kalt im Wohnmobil.“ Die Heizung schafft es in kurzer Zeit, über Tag und Nacht den Wohnraum aufzuheizen. So ist es immer gemütlich warm! Vorausgesetzt, man hat daran gedacht, zwei volle Gasflaschen mitzunehmen. Dann kann man immer eine wechseln. Es ist aber auch so ein angenehmes Fahrzeug. Zwar etwas groß, aber wenn man zu Geburtstagen oder von Freunden eingeladen wird, kann man, wenn der Abend etwas länger und/oder lustiger wird, sich einfach hinlegen und am nächsten Morgen ausgeschlafen starten. Wie bereits gesagt, es passt immer alles! Man hat seine eigene Toilette an Bord, kann duschen und hat immer Wechselklamotten dabei!



Caren Totzauer



Parken

Wer mit dem eigenen Auto oder Wohnmobil reisen möchte, sollte sich auch Gedanken darüber machen, wie und wo er in fremder Umgebung parken kann. Behindertenparkplätze stehen vielerorts zur Verfügung, nur wer darf sie nutzen? In Deutschland können außergewöhnlich gehbehinderte Menschen (aG) von der Straßenverkehrsbehörde einen entsprechenden Parkausweis erhalten.

Außerdem können folgende Personen die Parkerleichterungen durch Ausnahmegenehmigung bei der zuständigen Straßenverkehrsbehörde beantragen:

- Schwerbehinderte Menschen mit dem Merkzeichen G und B und einem Grad der Behinderung von wenigstens 80 allein für Funktionseinschränkungen an den unteren Gliedmaßen
- Schwerbehinderte Menschen mit dem Merkzeichen G und B und einem Grad der Behinderung von wenigstens 70 allein für Funktionsstörungen an den unteren Gliedmaßen und gleichzeitig einem Grad der Behinderung von wenigstens 50 für Funktionsstörungen des Herzens und der Atmungsorgane
- Schwerbehinderte Menschen, die an Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erkrankt sind, wenn hierfür ein Grad der Behinderung von wenigstens 60 vorliegt
- Schwerbehinderte Menschen mit künstlichem Darmausgang und zugleich künstlicher Darmableitung, wenn hierfür ein Grad der Behinderung von wenigstens 70 vorliegt

Diesen hier genannten schwerbehinderten Menschen wird dann für fünf Jahre ein bundeseinheitlicher Ausweis ausgestellt, der stets widerrufen werden kann. Dieser Ausweis gilt lediglich für das Bundesgebiet.

Seit dem 1. Januar 2001 gibt es auch einen europäischen Parkausweis für Menschen mit Behinderung. Er wird in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union anerkannt und ist mit einem Lichtbild zu versehen.

Damit können Parkerleichterungen genutzt werden, die in den Mitgliedsstaaten eingeräumt werden, in denen sich der Ausweisinhaber aufhält. Zusammen mit dem Ausweis bekommt man eine von der Europäischen Union herausgegebene Broschüre, die die Nutzungsmöglichkeiten in den einzelnen Ländern beschreibt. Mit diesem Parkausweis hinter der Windschutzscheibe dürfen Sie im eingeschränkten Halteverbot und auf für Anwohner reservierten Parkplätzen bis zu drei Stunden parken (Parkscheibe erforderlich), im Zonenhalteverbot und auf gekennzeichneten öffentlichen Parkflächen die zugelassene Parkdauer überschreiten und in Fußgängerzonen während der Ladezeiten parken, sowohl an Parkuhren und bei Parkscheinautomaten ohne Gebühr und zeitliche Begrenzung parken als auch auf reservierten Parkplätzen, die durch ein Schild mit dem Rollstuhlfahrersymbol gekennzeichnet sind, außerhalb der in verkehrsberuhigten Bereichen gekennzeichneten Flächen parken, wenn der Durchgangsverkehr nicht behindert wird.

Stephan Neumann, Vorsitzender der Schwerbehindertenvertretung, Senatskanzlei Berlin



Unser Experte

Mein Name ist Stephan Neumann. Als ich am 20. Juni 1974 das Licht der Welt erblickte, war ich eine Frühgeburt. In den ersten Tagen meines damals noch sehr jungen Lebens erlitt ich eine Gehirnblutung. Die Folgen, zu denen eine Sehbehinderung, eine Gehbehinderung und ein Anfallsleiden gehören, begleiten mich bis heute. Nach meinem Realschulabschluss habe ich eine Verwaltungsausbildung absolviert. Bis heute bin ich im Landesdienst beschäftigt, engagiere mich darüber hinaus bei meinem Arbeitgeber im Personalrat und bin die örtliche Vertrauensperson der schwerbehinderten Menschen. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung in diesem sehr vielfältigen Themenbereich hoffe ich mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können und auch etwas Licht in das Dunkel zu bringen. Denn nur mit genügend Informationen weiß man, was einem zusteht.

Erfahrungsbericht Peer: Steffi Sturm

Wer denkt, Urlaub mit Rollstuhl sei nicht möglich, der liegt völlig falsch. Mit der richtigen Organisation und Planung lässt sich fast alles machen. Je mehr man unterwegs ist, umso mehr Routine bekommt man auch. Außerdem gibt es verschiedene Anbieter, die sich auf Urlaub für Rollstuhlfahrer spezialisiert haben.

Meine ersten Ausflüge mit dem Rollstuhl waren anfangs nur mal übers Wochenende in nicht allzu weit entfernte Gegenden. Mein Reisegepäck sah so aus, als ob ich zwei Wochen unterwegs sein würde, weil ich alles einpackte, was man als Rollstuhlfahrer braucht, und das gleich in doppelter Menge – für den Notfall. Vorher habe ich immer x-mal mit dem Hotel telefoniert, dass auch ja alles passt und nichts schiefgeht. Mit der Zeit wurden aus Wochenenden dann ganze Wochen, das Gepäck wurde weniger und es reichte ein Anruf, um zu wissen, dass vor Ort alles passte.

Die erste große Reise unternahm ich zweieinhalb Jahre nach dem Unfall. Es ging nach Südafrika, an den Ort, der mein Leben verändert hatte. Wir wollten noch einmal den Unfallort sehen, die Klinik und den Arzt besuchen, um „die Geschichte“ sozusagen abzuschließen. Ich war sehr aufgeregt, nicht nur weil ich alles wiedersehen sollte, sondern hauptsächlich wegen der langen Reise mit dem Rollstuhl. Zwölf Stunden fliegen, wie komme ich in den Flieger, was, wenn ich aufs Klo muss, wie sind die Gegebenheiten in Südafrika, passt alles mit den Unterkünften? Und, und, und. Endlich ging es dann los. Ich war mit meinem Mann Matthias unterwegs, der mit mir alles geplant hatte und mir eine sehr große Hilfe war. Am Flughafen angekommen und nachdem das Gepäck abgegeben war, musste ich durch einen separaten Sicherheitscheck. Mein Rolli wurde ziemlich unter die Lupe genommen und auf versteckten Sprengstoff untersucht. Wir wurden dann von einem Mitarbeiter vom Personal direkt zur Flugzeugtür gebracht, um dort auf einen „Flugzeugrollstuhl“ umzuwechseln, der mich zu meinem Platz bringen sollte. Der Rolli sieht aus wie eine Sackkarre mit Sitz, doch schnell zeigte sich, dass dieses Gerät einen Zentimeter zu breit war und nicht durch die engen Reihen passte. Das Problem wurde aber Gott sei Dank schnell gelöst, ich durfte in der ersten Reihe neben den Toiletten sitzen bleiben. Die Rolli-Sackkarre blieb an Bord und als ich in der Nacht zur Toilette musste, halfen mir das Personal und mein



Mann aufs Klo. Das war zwar alles etwas eng, aber es hat geklappt. Männer haben da wahrscheinlich weniger Probleme, weil sie bei langen Flugreisen eher an ihrem Sitzplatz kathetern können. Das kam aber für mich absolut nicht in Frage. Eine andere Möglichkeit wäre, sich einen Dauerkatheter (DK) legen zu lassen. Das war für mich wegen des Infektionsrisikos auch kein Thema. Vor allem wollte ich nicht drei Wochen im Urlaub mit DK reisen. Das muss aber jeder für sich entscheiden.

Die erste Hürde „Flug“ war überstanden und ich durfte zu meiner Überraschung feststellen, dass Südafrika ein absolut rollstuhltaugliches Land ist. Die Unterkünfte waren alle sehr großzügig, es gibt viele Rampen und an öffentlichen Plätzen und bei den Touristenattraktionen waren behindertenfreundliche Toiletten. Auch in vielen Restaurants gibt es geräumige Toiletten, in die man mit dem Rolli ohne Probleme hineinkommt.

Der Besuch bei den Ärzten im Krankenhaus war sehr herzlich und die Freude beiderseits groß. Am Unfallort selber konnte ich mich nicht mehr an viel erinnern, dennoch haben wir den Ort mit dem Gefühl verlassen, einen Abschluss gefunden zu haben.

Wir waren seither noch drei weitere Male in diesem wunderschönen Land, und bis auf lösbare Kleinigkeiten hat es nie Probleme gegeben. Die Menschen dort sind sehr freundlich und hilfsbereit. Auch unsere anderen Reisen mit dem Flugzeug, z. B. nach Djerba, Marokko, Portugal, London oder Zypern, waren mit der richtigen Vorbereitung absolut kein Problem.

Ich habe im Urlaub meistens nur positive Erfahrungen gemacht und kann jedem nur empfehlen, die Welt auch im Rollstuhl zu entdecken.

Dass die Bordrollstühle zu breit waren, hatten wir nur dieses eine Mal. Man bekommt mit der Zeit Routine und weiß, worauf man achten muss, bei wem man sich beim Fliegen oder beim Bahnfahren melden muss oder welches Hotel geeignet ist oder nicht. Unser großes Highlight waren 2016 drei Wochen USA: Dieses Land ist einfach dermaßen rollstuhlgeeignet, dass die Planungen – nach den anderen Reisen – fast lächerlich einfach waren.

Steffi Sturm



Gut zu wissen: Reiseversicherungen

Auch wenn die Reise sorgfältig geplant ist, können unerwartete Ereignisse vor oder während der Reise eintreten. Wenn die Reise storniert oder abgebrochen werden muss oder sogar ein medizinisch notwendiger Krankenrücktransport erforderlich ist, entstehen schnell hohe Kosten. Um dies zu vermeiden, wird der Abschluss einer entsprechenden Reiseversicherung empfohlen. Dabei geben Reiseziel, -kosten und -dauer den Richtwert für den Versicherungsumfang vor. Wer viel reist, spart mit dem Abschluss von Jahresversicherungen. Der Vergleich von Anbietern, Preisen und Versicherungsumfang lohnt sich! Nachfolgend werden – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – einige wichtige Reiseversicherungen kurz vorgestellt. Das Leistungsprofil der einzelnen Reiseversicherungen wurde dabei nicht berücksichtigt.

Reisegepäckversicherung ersetzt den Zeitwert des Reisegepäcks bei Beschädigungen oder Abhandenkommen, z. B. durch Diebstahl. ACHTUNG: Obergrenze bei vielen Versicherern 4.000 €.

Rundum-sorglos-Service erbringt durch die Notrufzentrale im 24-Stunden-Service Beistandsleistungen bei nicht medizinischen Notfällen, z. B. Hilfe bei Verlust von Reisedokumenten oder Zahlungsmitteln, Organisation eines Reiserufs, Hilfestellung bei Haftandrohung, z. B. durch Vermittlung eines Anwalts.

Medizinische Notfallhilfe erbringt durch die Notrufzentrale im 24-Stunden-Service Beistandsleistungen bei medizinischen Notfällen, z. B. Organisation des Krankenbesuchs eines der versicherten Person nahestehenden Menschen, Kostenvorschuss gegenüber dem Krankenhaus, Rückholung von Kindern.

Reiserücktrittsversicherung erstattet die vertraglichen Stornokosten oder die Mehrkosten der Hinreise bei verspätetem Reiseantritt im Rahmen der abgeschlossenen Versicherungsvariante, z. B. wegen unerwarteter schwerer Erkrankung oder Tod, schwerer Unfallverletzung, Aufnahme eines Arbeitsverhältnisses nach Arbeitslosigkeit, Schwangerschaft, Impf-unverträglichkeit.

Reiseabbruchversicherung leistet Entschädigung, wenn die Reise abgebrochen, unterbrochen oder verlängert werden muss, z. B. wegen unerwarteter schwerer Erkrankung, Tod, Schäden am Eigentum durch Feuer, Explosion, Sturm.

Reisekrankenversicherung erstattet die Kosten u. a. für im Ausland notwendige Arzt- und Krankenhauskosten, den medizinisch sinnvollen Krankenrücktransport, die Bestattung im Ausland oder die Überführung.



Erfahrungsbericht Peer: Werner Pohl

Als ich 2005 in einer Unfallklinik auf mein zukünftiges Leben mit einer Querschnittlähmung vorbereitet wurde, lag meine letzte Weltreise erst wenige Monate zurück. Natürlich gingen mir in der ersten Zeit nach dem Reitunfall, der mich zum Rollstuhlfahrer gemacht hatte, tausend Dinge durch den Kopf. Eine Frage stand für mich gleich zu Beginn im Raum: Werde ich wieder reisen können? Es mutet vielleicht etwas merkwürdig an, dass für mich ausgerechnet diese Angelegenheit so wichtig war, als hätte ich nicht genug unmittelbare Probleme zu bewältigen gehabt. Aber für mich war es so, Reisen war für mich zu allen Zeiten eine der wichtigsten Beschäftigungen meines Lebens gewesen.

Und nun das! Als Frischverletzter hatte ich keine Vorstellung davon, wie sich mein Zustand entwickeln würde, und wieder in einem Flugzeug unterwegs sein zu können, überstieg mein Vorstellungsvermögen.

Alles geht, es ist nur eine Frage der Organisation.

Gerade mal drei Wochen nach der Entlassung aus der Klinik unternahm ich mit meiner Frau einen ersten Wochenend-Städtetrip nach Heidelberg. Im Sommer sollte es dann eigentlich nach Italien gehen, aber die im Bau befindliche Ferienwohnung wurde nicht rechtzeitig fertig. Wir entschieden uns für die Ostsee und drei Wochen vor Reiseantritt in der Hauptsaison noch ein rollstuhltaugliches Quartier aufzutreiben – da war mein Organisationstalent gefragt. Ich stellte fest, dass die meisten Menschen, mit denen ich in Kontakt trat, zwar erstaunlich unpräzise Vorstellungen von den Bedürfnissen eines Rollstuhlreisenden hatten, dieses Defizit aber durch Hilfsbereitschaft kompensierten. Der Urlaub wurde ein voller Erfolg und ich lernte: Vieles lässt sich organisieren, und mit ein bisschen Kompromissbereitschaft und Improvisationstalent kann man auch als Rollstuhlreisender „ganz normal“ unterwegs sein.

Zwei Jahre und drei Monate nach meinem Unfall reiste ich zum ersten Mal wieder nach Neuseeland. Es hatte eine Weile gebraucht, den Entschluss reifen zu lassen. Heute, einige Jahre nach diesem Experiment, ist Reisen für mich wieder so selbstverständlich, wie es das vor meinem Unfall war. Ich war ein weiteres Mal in Neuseeland und wenn irgend möglich, verbringe ich einige der für mich besonders beschwerlichen Winterwochen auf den Kanaren. Ich habe etliche europäische Städte durchstreift und bin meiner Vorliebe für alle möglichen Meeresküsten treu geblieben. Natürlich sind jetzt einige Dinge anders. Auf jeder längeren Reise wandert mehr Gepäck mit. Katheter und Zubehör müssen schließlich immer dabei sein. Aber das ist wie der Alltag sonst auch – als Rollstuhlfahrer ist man in Sachen Organisationstalent eben immer ein bisschen mehr gefordert als der Rest der Welt. Inzwischen kann ich ganz gut abschätzen, was passt und wo es problematisch werden könnte. Im Zweifelsfall bitte ich Quartieranbieter schon mal, von kritischen Stellen ein Foto mit dem Handy zu machen. Wo's gar nicht anders ging, habe ich auch schon mit Plastikstuhl und Wassereimer auf der Terrasse geduscht statt im zu engen Bad. Ich war aber auch vor meiner Rollstuhlzeit nie ein 4-Sterne-Luxus-all-inclusive-Fan.

Werner Pohl



Unser Kooperationspartner

Die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.



Das Wegbegleiter-Programm wird durch die Selbsthilfeorganisation für Querschnittgelähmte, die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ), unterstützt. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an selbst querschnittgelähmten Beratern, den sogenannten Peers. Die Peers gibt es an allen Querschnittgelähmtenzentren in Deutschland. Ansprechpartner ist der Sozialdienst in der Klinik oder die Geschäftsstelle der FGQ. Weitere Infos finden Sie unter www.fgg.de.

Erfahrungsbericht Peer: Martin Clemm

Abenteuer Reisen

Reisen bedeutet für Martin Clemm mehr als einfach nur Wegfahren. Den Tetraplegiker und seine Familie interessieren vor allem „Land und Leute“ und sie nutzen die Zeit im Urlaub ganz bewusst, um sich näher zu sein, als es im Alltag zu Hause in Berlin mit den festen Routinen möglich ist.

Verreisen bedeutet für Martin Clemm vor allem Freiheit, Abwechslung, fremde Eindrücke, Neues lernen. Den Umgang mit den eigenen Herausforderungen auf Reisen empfindet der 49-Jährige als eine großartige Chance, seine Techniken und Fähigkeiten zu erweitern und damit die eigene Reichweite immer weiter zu steigern. „Es gibt ein norwegisches Sprichwort: ‚Nur wer umherschweift, findet neue Wege‘“, erzählt Clemm. „Für sich selbst und gemeinsam mit anderen“, müsste man noch ergänzen. Ich finde, das fasst es ganz gut zusammen“, sagt er.

Erste Erfahrungen

Noch während seiner Erstreha machte Martin Clemm seine ersten Reiseerfahrungen. „Ich bin schon aus dem Krankenhaus von meinen Freunden abgeholt worden, um den 60. Geburtstag eines engen Familienfreundes in Salzburg zu feiern“, berichtet der in der IT-Industrie tätige Jurist. Dabei gibt er durchaus zu, dass er zunächst Bedenken hatte, sogar ein wenig Sorge. „Ich glaube, allen Beteiligten war etwas flau im Magen, aber das Wochenende war toll. Nicht alles funktionierte gleich auf Anhieb, manches ging auch gar nicht gut. Aber unterm Strich trug ich keine physischen Verletzungen davon und psychisch war ich voller Freude – über das Erlebte und über das, was an kleinen Freiheiten in greifbare Nähe rückte“, schwärmt er.

Abstand vom Alltag

Gerade durch den täglichen Mehraufwand, den eine Behinderung mit sich bringt, ist man als Individuum und als Familie noch anfälliger für limitierende Alltagsroutinen. Das kennt



auch Martin Clemm. „In dieser Hinsicht bietet das Reisen neben der reinen Abwechslung auch immer die Chance, neue Möglichkeiten zu entdecken und der Familie – wie auch sich selbst – näher zu sein“, sagt der gebürtige Berliner.

Er kann sich an viele schöne Momente beim Reisen erinnern. „Die schönste Reise war vielleicht Soma Bay in Ägypten mit meiner Familie. Das Hotel war weitgehend barrierefrei, ein brettharter Strand sorgte für meinen ersten echten Strandurlaub im Rollstuhl und die ansässige Tauchschule für meinen ersten Tauchgang nach dem Unfall. Ich denke oft daran zurück“, berichtet der zweifache Vater. Leider fand der beschriebene Urlaub keinen guten Abschluss. Die vier gerieten mitten in den Arabischen Frühling und kamen gerade noch mit einer der letzten Maschinen zurück nach Deutschland. Aber die schönen Erinnerungen bleiben.

Improvisieren lernen

Martin Clemm reist gerne und oft mit seiner Familie und nimmt bei den weltweiten Reisezielen auch in Kauf, dass nicht immer alles perfekt barrierefrei ist. Bei vielen Reisen lief dann auch tatsächlich nicht alles rund, aber gemeinsam hat man improvisieren gelernt und noch immer einen Weg gefunden. „Wir akzeptieren einfach die Herausforderung“, erzählt Martin Clemm mit einem Lachen. „Viel mehr als die Unwägbarkeiten vor Ort stört mich der Mehraufwand bei der Buchung behindertengerechter Reisen und häufig auch die Preisgestaltung der Individualreisen für Menschen mit Behinderung“, berichtet er von seinen Erfahrungen.

Gleich drei Kontinente stehen bei Familie Clemm noch auf der Liste der Traumziele. Sollen es nun Sambia und Botswana sein, Neuseeland oder doch erst Nepal und Indien? „Nepal, dann aber vielleicht mit Astronautennahrung und Flaschenwasser zur Magenschonung“, scherzt er.



Betroffene und Experten rund um das Thema Reisen



Werner
Pohl
Peer



Steffi
Sturm
Betroffene



Caren
Totzauer
Peer



Steffen
Sommerfeld
Peer



Martin
Clemm
Peer



Stephan
Neumann
Experte



BSK-Reisen
GmbH
Experte

BILDNACHWEISE

+++ S. 1: Steffen Sommerfeld +++ S. 2: Hollister, Antje Wallner +++ S. 3: BSK-Reisen GmbH +++ S. 4: © chagpg – Fotolia.com +++ S. 6: © ChiccoDodiFC – Fotolia.com +++ S. 8: Reisen für Alle +++ S. 9, 10: Hollister +++ S. 12: Steffen Sommerfeld +++ S. 13: © denboma – Fotolia, Hollister +++ S. 14, 15: Caren Totzauer +++ S. 16: Hollister +++ S. 17, 18: Steffi Sturm +++ S. 19: Hollister, Reiner Evers +++ S. 20, 21: Martin Clemm, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. +++

IMPRESSUM

+++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. (089) 992 886-0 · www.hollister.de · +++ Der Wegbegleiter umfasst 18 Ausgaben und ist erhältlich, sobald Sie sich für die kostenlose Teilnahme am Programm Wegbegleiter einschreiben. +++ Redaktion: Dr. Eva Husen-Weiss, David Jao, Antje Wallner +++ Gestaltung und Lektorat: Media Concept GmbH +++ Beiträge von: Steffen Sommerfeld, Steffi Sturm, Caren Totzauer, Werner Pohl, BSK-Reisen GmbH, Stephan Neumann, Martin Clemm, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. +++ Hollister Incorporated sowie betroffene Personen (Peers), die an diesem Magazin mitgewirkt haben, bieten keine medizinische und/oder rechtliche Beratung oder Dienstleistung an. Die in diesem Magazin enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung bzw. rechtliche Beratung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. In Bezug auf die in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge besteht insgesamt kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit; vielmehr werden in den meisten Fällen persönliche Erfahrungen der Autoren weitergegeben. Für die Inhalte der in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge bzw. für Informationen, auf die in diesem Magazin verwiesen wird, 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 der Informationen und Beiträge in diesem Magazin bzw. über den Inhalt der Quellen, auf die Bezug genommen wird, entstehen. +++ Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir zur besseren Lesbarkeit der Texte auf die jeweilige Nennung männlicher und weiblicher Formen verzichtet haben. Die verwendete männliche Bezeichnung schließt beide Geschlechter gleichermaßen ein.

© 2020, Hollister Incorporated.

Hollister und Logo sind Warenzeichen
von Hollister Incorporated.



Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Ihr Ansprechpartner:
Wegbegleiter-Team
Telefon: (089) 992 886-266
E-Mail: wegbegleiter@hollister.com
www.wegbegleiter-hollister.de

