

# FOKUS FREIZEIT

bei Menschen mit Komplexer Behinderung



**EMPFEHLUNGEN**  
des  
Wissenschafts-  
und Kompetenzzentrums

## Freizeit bei Menschen mit Komplexer Behinderung

### Zeit für Individualität

Die Freizeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Sie bietet den Raum, das zu tun, wonach einem der Sinn steht. Für jeden ist Freizeit etwas anderes und meist verbringen Menschen sie nicht gleichförmig. Manchmal muss es Entspannung und Unterhaltung sein und manchmal eine Herausforderung oder persönliche Weiterentwicklung. Wichtig ist dabei, dass sie ihren persönlichen Neigungen und Interessen nachgehen können.



Freizeit ist jene Zeit, die man am ehesten im Einklang mit seinen seelischen und körperlichen Bedürfnissen gestalten kann. Die Abhängigkeit von äußeren Zwängen und Erwartungen ist verringert. Man kann sie mit Dingen füllen, die einem gut tun. Vorzugsweise versucht man diese Zeit in Balance zwischen Ruhe und Aktivität, Bildung und Unterhaltung, alleine oder mit anderen auszufüllen.

### Freizeit bei Komplexer Behinderung

Bei Menschen mit Komplexer Behinderung ist dies oft anders. Die Ziele und Wünsche für die Freizeitgestaltung sind zwar bei allen Menschen ähnlich, der Unterschied besteht aber in der Umsetzung. Diese Broschüre widmet sich diesen etwas anderen Umständen und gibt Tipps, wie Menschen mit Komplexer Behinderung eine möglichst normale Freizeit erleben können. Viel Spaß beim Lesen!



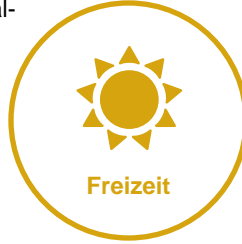
#### Aufbau der Broschüre

Freizeit verstehen.....	Seite 03
Freizeit bei Komplexer Behinderung.....	Seite 05
Freizeitassistentz .....	Seite 08
Förderung von Freizeitkompetenz.....	Seite 09
Tipps für die Praxis.....	Seite 13

# Freizeit

## Was genau ist eigentlich Freizeit?

Freizeit ist selbstbestimmte und selbstgestaltete Zeit. Sie ist auch die Zeit größtmöglicher Freiheit und gilt als ein Handlungsraum, über den nach persönlichen Wünschen und individueller Disposition entschieden werden kann.



Im Gegensatz dazu steht die Arbeitszeit. Das ist festgelegte Zeit, die von äußeren Vorgaben bestimmt ist und wenig individuellen Handlungsspielraum bietet. Vergleichbar damit ist auch die Schul- und Ausbildungszeit.

Ziel dieser Zeit ist es, seinen Lebensunterhalt zu bestreiten oder sich auf das Erwerbsleben vorzubereiten, aber auch Kontakte zu knüpfen und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Ein Ehrenamt gehört zur Freizeit, obwohl es eine Arbeitstätigkeit ist. Erwachsenenbildungsangebote wahrzunehmen ist ebenfalls Teil der Freizeit.

Überschneidungen sowohl mit Freizeit als auch mit der Arbeitszeit hat die sog. „gebundene Zeit“. Darunter fällt die Zeit, die mit Schlaf, Selbstpflege, Pflege von Anderen (z.B. Pflege von Angehörigen, Kindererziehung) sowie Haushalt verbracht wird. Auch Krankheitstage sind gebundene Zeit. Die Ausgestaltung dieser Zeit ist weit weniger selbstbestimmt und somit kein Teil der Freizeit. Gleichzeitig ist sie auch kein Bestandteil der Arbeitszeit, da die Handhabung flexibler ist und in der Regel kein Geld damit verdient wird.



.....  
 Quelle:  
 Markowetz, Reinhard (2016)  
 S. 460  
 .....

## 2 FREIZEIT VERSTEHEN

### Wie wichtig ist Freizeit?

Für Menschen aller Altersgruppen ist Freizeit eine wichtige Lebenszeit. Für Jugendliche nimmt sie einen besonderen Stellenwert ein. Mehr als jeder andere Lebensbereich ermöglicht sie den Heranwachsenden, unterschiedliche Aktivitäten auszuprobieren und sich in einer Vielzahl von sozialen Kontexten und Rollen – auch und vor allem mit Gleichaltrigen – zu erleben. In ihrer Freizeit können junge Menschen neue Interessen entdecken und entwickeln, Freundschaften pflegen, ihr soziales Netzwerk ausweiten, im Austausch mit Gleichaltrigen und oft in Abgrenzung zu der Welt der Eltern eine eigene gesellschaftliche Positionierung einnehmen, und auf diese Weise eine eigene Identität und ein zunehmend selbst definiertes Selbstbild kreieren.

Folgende Freizeitbedürfnisse lassen sich bei Menschen aller Altersstufen feststellen:



### Freizeit im Wandel der Zeit



Als typisch geltende Freizeitaktivitäten wandelten sich im Laufe der Zeit. Während in den 1950er bis 1970er Jahren die Erholung von der Arbeit sowie der Konsumgenuss im Vordergrund standen, rückte in den 1990er Jahren die Muße und innere Ruhe in den Vordergrund. Im gegenwärtigen Zeitalter der vielfältigen Möglichkeiten und Digitalisierung sind Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung wichtiger geworden.

## Freizeit bei Menschen mit Komplexer Behinderung

Mehrere Studien zeigen, dass Jugendliche mit Komplexer Behinderung in ihrer Freizeit eher „rezeptiven“, medienkonsumorientierten Aktivitäten wie Fernsehen und Musikhören nachgehen.

Ausflüge und Urlaubsreisen, der Besuch von kulturellen Veranstaltungen, die Teilnahme an organisierten Gruppen und Vereinen und das Sporttreiben zählen dagegen zu den seltener ausgeübten Aktivitäten.

Für Menschen mit Komplexer Behinderung ist ihre selbstbestimmte Freizeit genauso wichtig wie für alle anderen Menschen. Nichtsdestotrotz wird sie aus verschiedenen Gründen oftmals eingeschränkt und fremdbestimmt.



### Die Wohnform

Jugendliche mit Komplexer Behinderung, die in Heimen und Internaten aufwachsen und nicht regelmäßig zur Familie fahren, verbringen ihre Freizeit häufiger alleine und berichten von weniger Peer-Kontakten. Die Ursache dafür muss in den Einrichtungsstrukturen und Personalmangel gesucht werden, der zu einer weniger kreativen und nach persönlichen Wünschen ausgerichteten Freizeitgestaltung führt. In Einrichtungen wird zudem zuerst die Pflege, Therapie und Bildung der Klient:innen sichergestellt, bevor individuelle Freizeitgestaltung in den Blick genommen wird.

Jugendliche in Einrichtungen weisen zugleich eine überdurchschnittlich hohe Freizeitaktivität im künstlerisch-kreativen Bereich auf. Dies spiegelt zum Teil die erzieherisch-pädagogischen Interessen der Betreuer:innen wieder.

Zudem nehmen Jugendliche, die in Wohnheimen oder Internaten wohnen, häufiger Angebote von Jugendzentren, Gruppen oder

.....  
Quellen:  
Baden-Württemberg Stiftung  
(2022) S. 30, 40, 98;  
Bundesministerium für Arbeit  
und Soziales (2022) S. 86  
.....

Individuelle Freiräume für selbstgewählte soziale Kontakte und Freundschaften dürfen zusätzlich zum pädagogisch und institutionell gerahmten Alltag somit nicht fehlen.

### 3 FREIZEIT BEI KOMPLEXER BEHINDERUNG



betreute Freizeitprogramme in Anspruch, als Jugendliche, die hauptsächlich im familiären Kontext wohnen. Sie profitieren von der Erfahrung und vom Netzwerk der Betreuer:innen, die ihnen diese Ausflüge ermöglichen. Dennoch ist zu beachten, dass es nach wie vor wenige inklusive Angebote von Jugendzentren oder Freizeitprogrammen gibt, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Komplexer Behinderung zugeschnitten sind.

#### Der Unterstützungsbedarf



Der hohe Unterstützungsbedarf in allen Lebensbereichen führt dazu, dass Menschen mit Komplexer Behinderung ihre Freizeit kaum ohne eine andere Person an Ihrer Seite verbringen. Somit kann die eigentlich freie Zeit unbemerkt in eine gebundene oder sogar Arbeitszeit verschwimmen.

Die Assistenzen sind gefordert, diese gebundene Zeit durch viele Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie liebevolle und angenehme Aktivitäten zu selbstbestimmter freier Zeit werden zu lassen. Im Hinblick auf die Pflege können z.B. basal geprägtes Baden oder genussvoll-ästhetisch zubereitete Mahlzeiten dazu beitragen.



Das Vorhandensein von Barrieren führt ebenfalls zu einem erhöhten Unterstützungsbedarf, um diese zu überwinden. Somit haben Menschen mit Komplexer Behinderung einen höheren Planungs- und Organisationsaufwand für Freizeitaktivitäten, die zulasten der Zeit für die eigentliche Aktivität geht. Bauliche und soziale Barrieren schränken außerdem die Freizeitoptionen ein, zwischen denen sich Betroffene entscheiden können.

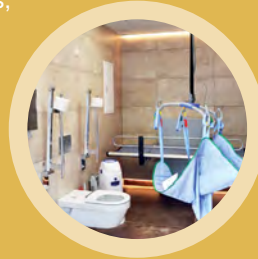
#### Freizeitangebote für Menschen mit Komplexer Behinderung öffnen



Sind Sie Eltern, Assistenzpersonen oder aus einer Einrichtung? Knüpfen Sie Kontakte zu benachbarten Angeboten, um „Türen zu öffnen“, Barrieren abzubauen und gemeinsam nach Wegen der Teilhabe zu suchen. Umgekehrt sei auch an die Freizeitangebote appelliert, sich inklusiv aufzustellen.

## Toiletten für alle

Das Nichtvorhandensein von passenden sanitären Anlagen führt ebenfalls zum Ausschluss von vielen Freizeitangeboten. Können Inkontinenzeinlagen unterwegs nicht gewechselt werden, ist ein Besuch der Innenstadt, des Kinos, des Konzertes oder des Musikfestivals nicht möglich. Das Projekt „Toiletten für alle“ setzt sich für den Neubau von geräumigen Toiletten mit Pflegeleliege und Personenlifter ein und vermietet einen mobilen Toilettencontainer für Großveranstaltungen. Wo in Ihrer Nähe fehlt noch eine Toilette für alle? Schreiben Sie uns!



toiletten-fuer-alle.de

## Die Familie

Studien zeigen, dass Jugendliche mit Behinderung weniger Zeit mit befreundeten Gleichaltrigen und dafür mehr Zeit zu Hause bzw. mit ihrer Familie und insbesondere mit ihren Eltern verbringen als gleichaltrige Jugendliche ohne Behinderung. Gleichzeitig wird von dem Wunsch der Jugendlichen berichtet, häufiger mit Freund:innen sowie Gleichaltrigen (Peers) „abzuhängen“.

Menschen mit komplexer Behinderung, die eine Familie haben, verbringen überdurchschnittlich viel Freizeit mit dieser. Denn die Kommunikation, Pflege und das Zusammenleben sind meist gut aufeinander abgestimmt. Die Corona-Pandemie führte zu einer noch stärkeren Familienzentrierung, da zahlreiche Unterstützungs- und damit Freizeitangebote, wie z.B. familienentlastende Dienste, weggefallen sind.

Im Gegensatz zu Menschen mit geringerem Unterstützungsbedarf haben sie jedoch weniger Autonomie in ihrer Freizeitgestaltung. Eltern entscheiden häufiger über ihre Kleidung, Aktivitäten im Internet, das Ausgeben von Geld, die Schlafenszeit und natürlich auch die Freizeitaktivitäten.

Der Freizeitbereich ist ein Raum ohne Förderabsicht oder Verpflichtungen. Deswegen ist er ideal, um einen größtmöglichen Grad an Selbstbestimmung zuzulassen und die Betroffenen als Expert:innen in eigener Sache anzuerkennen.

.....  
Quelle:  
Baden-Württemberg Stiftung  
(2022) S. 30, 77  
.....



### Was ist Freizeitassistenz?

Seitdem das Bundesteilhabegesetz 2017 in Kraft getreten ist, sind Assistenzleistungen in der Freizeit ausdrücklich Teil der Eingliederungshilfe und Pflege. Aus dem Teilhabe- oder Hilfeplanverfahren ergibt sich der individuelle Bedarf an Freizeitassistenz. Hierbei muss ein Weg gefunden werden, mit der betroffenen Person zu kommunizieren und ihre Wünsche, Präferenzen und Bedürfnisse kennen zu lernen und umzusetzen (vgl. Broschüre „FOKUS Kommunikation mit Menschen mit Komplexer Behinderung“).

Neben vielen anderen Zielen dient die Assistenz zur Freizeitgestaltung inklusive sportlicher Aktivitäten sowie zur Gestaltung sozialer Beziehungen der betroffenen Person. Man unterscheidet zwischen kompensatorischer und qualifizierter Assistenz.

Quelle:  
Fischer, Tristan (2020) S. 6 f.



### Abgrenzung der Assistenzarten

Oft ist die eindeutige Abgrenzung zwischen den beiden Assistenzformen nicht möglich, da z.B. kompensatorische Assistenz bei Menschen mit Komplexer Behinderung Fachwissen bedarf. Die Zuordnung muss im Teilhabe- bzw. Hilfeplanverfahren geklärt werden.



#### Kompensatorische Assistenz:

- Keine spezielle Qualifikation
- Übernahme von Handlungen zur Alltagsbewältigung und Begleitung
- Ausgleich motorischer und sensorischer Beeinträchtigungen
- Betroffene Person ist in anweisender Rolle



#### Qualifizierte Assistenz:

- Fachkraft mit pädagogischer, psychosozialer, psychiatrischer oder therapeutischer Ausbildung
- Befähigung zur eigenständigen Alltagsbewältigung
- Motivation, Anleitung, Training zum Erwerb und Erhalt von Fähigkeiten
- Betroffene Person ist in lernender Rolle



## Rollenverständnis der Assistenz

Das wichtigste Ziel der Assistenz ist es, die Befindlichkeiten, Wahrnehmungen und Bedürfnisse zu entschlüsseln und der Person unter Wahrung der Kontrolle über das eigene Leben die notwendige Unterstützung zu bieten, um ihre Freizeit selbstbestimmt zu gestalten.



Über-Mich-Buch

Die Assistenz versucht, die Definitionsmacht auf die Person mit Komplexer Behinderung umzukehren und diese als Expert:in in eigener Sache anzuerkennen. Grundlage für die gemeinsame Arbeit ist eine dynamische, offene und wertschätzende Beziehung.

Konkret bietet die Assistenz der betroffenen Person nicht nur die lebenspraktischen und pflegerischen Hilfen, sondern informiert sie über Freizeitmöglichkeiten, unterstützt sie bei der Entscheidung, der Anmeldung und organisiert den Fahrdienst.



Diese Assistenzform wird als persönliche oder auch dialogische Assistenz bezeichnet. Assistenz nach dem Arbeitgeber-Modell, bei dem betroffene Menschen selbst Assistent:innen anstellen, trägt ebenfalls zum Empowerment bei.

.....  
 Quellen:  
 DHG (2021) S. 30  
 Osbahr, Stefan (2000) S. 145;  
 Markowitz, Reinhard (2016)  
 S. 463  
 .....

## Was ist Freizeitkompetenz?

Freizeitkompetenz ist die Fähigkeit und Fertigkeit, ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Freizeitleben in einem anregenden, unterstützenden und entwicklungsfördernden Milieu zu führen.

Freizeitkompetenzen sind dem Menschen nicht einfach so gegeben, sondern müssen erlernt werden. Um Freizeitkompetenzen für ganze Aktivitäten, inkl. Vor- und Nachbereitung, zu erwerben, eignen sich multisensorisches Erfahrungslernen und individuelle Bildungsangebote.

## 5 FREIZEITKOMPETENZ FÖRDERN

Zu Beginn muss durch Erfahrungslernen das zur Auswahl stehende Freizeitangebot erfasst und verstanden werden. Um zu wissen, ob einer Person mit Komplexer Behinderung Spaziergänge in der Natur, Museumsbesuche oder Shopping Spaß machen, muss sie diese ausprobieren können.

.....  
Quelle:  
Theunissen, Georg (2000)  
S. 144 f.  
.....

Das selbstbestimmte Initiieren von Aktivitäten sowie das Treffen von Entscheidungen müssen ebenfalls geübt werden und schaffen Handlungsautonomie.

### Wie kann Freizeitkompetenz gefördert werden?

Ein individuelles Bildungsangebot, um die Freizeitkompetenzen einer Person zu fördern, kann zusammengestellt und subjektzentriert und dialogisch-kooperativ von der Person, mit ihr und für sie erschlossen werden. Dieses Vorgehen verhindert eine „Überstülpung“ eines Programms und betont den freiwilligen und freiheitlichen Charakter der Freizeit.



## Wie kann man ein Bildungsprogramm entwerfen und individualisieren?

Für den ersten Programmentwurf werden anhand des persönlichen Profils Aktivitäten identifiziert, die die Person in ihrer freien Zeit realisieren möchte. Anschließend wird die Zahl der Aktivitäten, die Rahmenbedingungen der freien Zeit sowie der benötigte Unterstützungsbedarf ermittelt. Schließlich sollen verantwortliche Bezugspersonen für das Programm identifiziert werden.

Um das Programm anschließend zu individualisieren, müssen Verhaltensweisen bestimmt werden, die erlernt oder gefördert werden sollen. Anschließend werden Methoden und Medien fürs Erlernen, Üben und Sichern gewählt. Eine durchführende Person, der Raum und die Zeit der Durchführung sind ebenfalls festzulegen.

## Entscheidungskompetenz fördern

Zu lernen, eine Entscheidung zwischen zwei Optionen zu treffen, ist für Menschen mit komplexer Behinderung sowie für deren Unterstützer:innen sehr wichtig. Dadurch wird eine Kommunikationsbasis geschaffen und die Unterstützer:innen können den Willen der Person mit komplexer Behinderung verstehen.

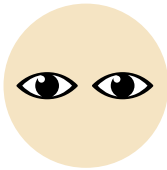
Dieser Prozess oder einzelne Schritte davon könnten z.B. öfter in verschiedenen Situationen wiederholt werden, um eine Gewöhnung an den Prozess zu erreichen. Wenn dann auch die Entscheidung der Person verstanden, anerkannt und umgesetzt wird, lernt die betroffene Person, dass sie ein Mitspracherecht hat und ihren Willen selbstbestimmt mitteilen kann.



Ein Entscheidungsprozess besteht aus folgenden Schritten:



Entscheidungsfrage mit zwei Wahloptionen wird gestellt



Wahrnehmung der Frage und der Wahloptionen durch die Person mit komplexer Behinderung

Wahrnehmung, dass von ihr eine Entscheidung erwartet wird

Suche nach entscheidungsrelevanten Informationen

Bewertung der Optionen

.....  
Quelle:  
Krichelmann, Anne D.  
(2023) S. 10  
.....



Auswahl einer Option



Entscheidungsmitteilung an unterstützende Person



Entscheidungsverständigung zwischen beiden



## 6 TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Eine Auswahl barrierefreier Hotels und Ferienunterkünfte mit Pflegebetten, Hub-Badewanne und Lifter in Bayern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und sogar Spanien bietet der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Die vollständigen Links finden Sie unter „Adressen, die weiterhelfen“

Auch können die Standorte der „Toilette für alle“ als Entscheidungshilfe für ein Reiseziel dienen. Diese Orte sind besonders attraktiv, da zumindest die Toilettenversorgung für Menschen mit Komplexer Behinderung gesichert ist.

Innerhalb von Städten und Orten kann die Barrierefreiheit von Wegen, Gebäuden und Einrichtungen für Rollstühle über die Internetseite „Wheelmap“ überprüft werden.



### Mit Unterstützung

Häufig benötigen Familien Unterstützung, eine Reise für ihre komplex behinderten Angehörigen zu planen. Viele Träger der Behindertenhilfe und Vereine bieten Ferienfreizeiten und Ausflüge für diese Zielgruppe an.

Der „JULE-Club“ der Lebenshilfe Köln bietet z.B. ein Freizeitprogramm für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahren an. Eines der Angebote ist eine ein- bis zweiwöchige Stadtrand-Erholung in Köln, die in den Schulferien stattfindet.

Der Träger „Leben mit Behinderung Hamburg“ bietet Ferienreisen für Menschen mit Komplexer Behinderung ohne ihre Angehörigen zu Reisezielen in Norddeutschland an, die zwei bis drei Wochen dauern.

Das Ferienhaus „Hand in Hand“ am Bodensee ist ebenfalls eine Adresse für Menschen mit Komplexer Behinderung, da es Rundum-Pflege sicherstellt und spannende Ausflüge wie Kutschfahrten veranstaltet.

## Schwimmen

TIPP  
3

Viele Sportarten wie Tanzen, Yoga oder Bocchia eignen sich für Menschen mit komplexer Behinderung und machen Spaß. Schwimmen ist eine Freizeitaktivität, die sich neben der Kombination zwischen Sport und Erholung durch das Gefühl der Schwerelosigkeit auszeichnet.

Aufgrund der höheren Wärmeleitfähigkeit des Wassers friert man darin schneller. Dies gilt besonders für Menschen mit komplexer Behinderung, die sich im Wasser nicht ausreichend selbst bewegen können. Somit ist es wichtig, eine höhere Wassertemperatur im Becken sicherzustellen oder immer wieder in wärmere Bereiche zurückzukehren, um sich aufzuwärmen.

Um erste Erfahrungen im Wasser zu sammeln, eignet sich die Halliwick-Methode aus dem Anfängerschwimmen. Sie beschreibt zehn Schritte, um sich durch verschiedene Körperpositionen, Halungen und Bewegungen an das Wasser zu gewöhnen. Durch das unterstützte Gleiten durch das Wasser wird z.B. das Gleichgewicht halten geübt, um unerwünschte Rotationen zu vermeiden.



Große Schwimmhallen sind häufig unübersichtlich und können sich negativ auf das Erlebnis im Wasser auswirken. Kleine, abgetrennte Räume können dagegen leichter eingeordnet werden und eine persönlichere Atmosphäre entstehen lassen.

.....  
Quelle:  
Mayr, Roman (2012) S. 81 ff.  
.....

Durch das Spannen von Leinen können mit Tüchern Höhlen und Tunnel geschaffen werden, die durch farbige Tücher oder Unterwasserscheinwerfer/Tauchlampen unterstützt werden können.

Bewährte Materialien im Wasser sind Schwimmflügel, Schwimmringe, Matten, Schwimmsprossen, Schwimm-Nudeln und Schwungtücher. Weitere Alternativen sind Luftmatratzen, Planschbecken mit herausgeschnittenem Boden, Kugelbad-Bälle oder Luftballons. Sog. „Auftriebshilfen“ ermöglichen es, auch eigenständig durch das Wasser zu treiben. Hierbei bleibt natürlich der wachsame Blick der Assistenzperson sehr wichtig.



TIPP  
4

## Freunde treffen

Freunde treffen ist eine der wichtigsten sozialen Freizeitaktivitäten überhaupt. Freunde sind Bezugspersonen, die man sich selbst ausgesucht hat und mit denen man gerne Zeit verbringt.

An den Unterstützer:innen liegt es somit, im Sinne der Unterstützung der Selbstbestimmung und Teilhabe, Gelegenheiten zum Aufbau von Freundschaften zu schaffen.

Z.B. kann ein Fest im eigenen Garten oder vor dem Haus Kontakte zur Nachbarschaft fördern.

Der regelmäßige Besuch eines inklusiven Angebots der offenen Jugendarbeit oder eines Sportvereins kann Kontakt zu Gleichaltrigen herstellen.

Innerhalb von Förderschulen, Wohnheimen oder Tagesförderstätten können regelmäßig Zweier-Situationen zwischen Personen, die gut miteinander auskommen, geschaffen werden, um ihnen die typische gemeinsame Zeit zwischen Freund:innen zu geben.



Auch bei der Pflege von Freundschaften, bei denen die Freund:innen sich nicht so häufig sehen können, benötigen Menschen mit komplexer Behinderung Unterstützung. So kann in regelmäßigen Abständen eine Grußkarte zum Geburtstag, eine E-Mail oder ein Videotelefonat, z.B. über Facetime oder Skype, die Beziehung aufrechterhalten.





## Medienkonsum

In der Freizeit dient der Medienkonsum der Entspannung, Unterhaltung, sozialem Austausch sowie der Weiterentwicklung von Fähigkeiten. Menschen mit komplexer Behinderung nutzen Medien ebenso, ihr Nutzungsverhalten ist jedoch eher passiv. Das bedeutet, dass sie weniger mit diesen Angeboten interagieren.

Um der Mediennutzung so viel Freizeitcharakter wie möglich zu geben, muss die Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit über die Medien und Inhalte im Mittelpunkt stehen.

Hörbücher, Podcasts, Radiosender, Musik, Filme, Serien, Soziale Netzwerke und auch Videotelefonie über Messengerdienste sollten je nach Interesse eingerichtet werden. Über kommunikative Zeichen wie z.B. Gesten oder Symbole teilen Menschen mit komplexer Behinderung mit, welches Medium und welchen Inhalt sie konsumieren wollen.

Über die Annäherung eines Smartphones an einen im Raum angebrachten NFC-Chip können sie auch selbst einen Film oder eine Musikliste abspielen oder einen Videoanruf an einen voreingestellten Kontakt auslösen.

TIPP  
5

Anpassungsmöglichkeiten digitaler Technologien finden Sie in der Empfehlungsbroschüre „FOKUS Digitalisierung und Menschen mit komplexer Behinderung“





## Adressen, die weiterhelfen

### **Barrierefreie Angebote für Urlaub und Ausflüge in Deutschland**

[reisen-fuer-alle.de/startseite\\_223.html](https://reisen-fuer-alle.de/startseite_223.html)

### **Hotels und Ferienunterkünfte für Menschen mit Komplexer Behinderung**

[bvkm.de/unsere-themen/kindheit-jugend-und-familie](https://bvkm.de/unsere-themen/kindheit-jugend-und-familie)

### **Ferienhaus Hand in Hand am Bodensee**

[handinhand-ferien.de](https://handinhand-ferien.de)

### **Urlaubsberatung Birkenzweig an der Mecklenburgischen Seenplatte**

[birkenzweig-urlaub.org](https://birkenzweig-urlaub.org)

### **Ferien- und Freizeitaktionen in München**

[spielratz.org](https://spielratz.org)

### **Reiseanbieter in Murnau (Bayern)**

[kunterbunt-reisen.de](https://kunterbunt-reisen.de)

### **Gemeinnütziger Reiseveranstalter für pflegebedürftige Menschen**

[urlaub-und-pflege.de](https://urlaub-und-pflege.de)

### **Projekt „Toiletten für alle“ der Stiftung Leben pur**

[toiletten-fuer-alle.de/wo-wie/nc.html](https://toiletten-fuer-alle.de/wo-wie/nc.html)

### **Rollstuhlgerechte Orte finden**

[wheelmap.org](https://wheelmap.org)

### **JULE-Club der Lebenshilfe Köln**

[lebenshilfekoeln.de/de/freizeit-cafe/jule-club.php](https://lebenshilfekoeln.de/de/freizeit-cafe/jule-club.php)

### **Ferienreisen von Leben mit Behinderung Hamburg**

[lmbhh.de/angebote/familie/ferienreisen](https://lmbhh.de/angebote/familie/ferienreisen)

### **Halliwick Konzept**

[halliwick.net/images/pdf/10\\_p\\_d.pdf](https://halliwick.net/images/pdf/10_p_d.pdf)

## Literatur



Baden-Württemberg Stiftung (2022). Aufwachsen und Alltagserfahrungen von Jugendlichen mit Behinderung. Stuttgart

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2022). Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen – Unterstützungsbedarfe und Hinweise auf Inklusionshürden. Berlin. Online verfügbar unter: [https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/Forschungsberichte/fb-613-elternstudie-unterstuetzungsbedarfe-inklusionshuerden.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/Forschungsberichte/fb-613-elternstudie-unterstuetzungsbedarfe-inklusionshuerden.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

Deutsche Heilpädagogische Gesellschaft (DHG) (2021). Standards zur Teilhabe von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung und komplexem Unterstützungsbedarf. Stuttgart

Fischer, Tristan (2020). Assistenzleistungen nach §78 SGB IX

Knichelmann, Anne D. (2023). Voraussetzungen für Entscheidungskompetenz. Vortrag auf der Tagung Leben pur „Kommunizieren und Beziehung gestalten“. München

Markowetz, Reinhard (2016). Freizeit. Ingeborg Hedderich et al. (Hrsg.), Handbuch Inklusion und Sonderpädagogik. Bad Heilbrunn

Mayr, Roman (2012). Erleben, Spüren, Bewegen im Wasser – Förderung und Betreuung von Menschen mit sehr schweren Behinderungen im Wasser. Gerhard Grunick & Nicola Maier-Michalitsch (Hrsg.), Freizeit bei Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Düsseldorf

Osbahr, Stefan (2000). Selbstbestimmtes Leben von Menschen mit einer geistigen Behinderung. Beitrag zu einer systemtheoretisch-konstruktivistischen Sonderpädagogik. Luzern

Theunissen, Georg (2000). Lebensbereich Freizeit – ein vergessenes Thema für Menschen, die als geistig schwer- und mehrfachbehindert gelten. Reinhard Markowetz & Günther Cloerkes (Hrsg.), Freizeit im Leben behinderter Menschen – theoretische Grundlagen und sozialintegrative Praxis. Heidelberg

# Impressum

Empfehlungsbroschüre des Wissenschafts- und Kompetenzzentrums  
für Menschen mit Komplexer Behinderung der Stiftung Leben pur

„Freizeit bei Menschen mit Komplexer Behinderung“

Autorin: Dr. phil. Anna Zuleger

Layout und Gestaltung: Jutta Fegert / die firmendesigner  
München, März 2023

Bildnachweise:

Umschlagfoto: Goldsithney / Shutterstock

Bild S. 2, 15, 16: INKFoto.de

Bild S. 5 oben: Anna Spindelndreier / Gesellschaftsbilder.de

Bild S. 6 oben, 11, 17: Fabian Helmich / Helfende Hände

Bild S. 6 mittig: pürform – Formen für pürierte Kost GmbH

Bild S. 6 unten, 9 unten: Shutterstock

Bild S. 7: Parkplatz Mühlbachweg, Bad Abbach

Bild S. 9 oben: Annette Kitzinger / METACOM

Bild S. 13: Stiftung Leben pur

Icons: Freepik, Flaticon

## Kontakt

### Stiftung Leben pur

Wissenschafts- und Kompetenzzentrum

Garmischer Straße 35  
81373 München

Tel. +49 89 357481-19

info@stiftung-leben-pur.de

stiftung-leben-pur.de



### Stifter



### Gefördert durch

