



HEALTHY 04

Körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen

Wie es ist, mit einer körperlichen und Sinnesbeeinträchtigung zu leben; einige der Risikofaktoren und was man dagegen tun kann.

[Kurs starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen

In diesem Modul lernen Sie etwas über körperliche und sensorische Beeinträchtigungen, einschließlich Techniken und Strategien zur Bewältigung dieser Umstände und zur Verlangsamung oder Vermeidung ihrer Entwicklung.

Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Sie werden das Konzept von körperlichen und sensorischen Beeinträchtigung verstehen.
- 2 Die Auswirkungen von körperlichen und sensorischen Beeinträchtigungen.
- 3 Wie sich das Risiko körperlicher und sensorischer Beeinträchtigungen verringern lässt.
- 4 Wichtige Tipps und bewährte Methoden.
- 5 Unterstützungsmöglichkeiten und Kontakte.



Kapitel innerhalb des Moduls

1

Was körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen sind.

2

Die Auswirkungen von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen.

3

Wie man das Risiko von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen verringern kann.

4

Wichtige Tipps und bewährte Verfahren für den Umgang mit Beeinträchtigungen sowie Unterstützungsdienste und Kontakte.



HEALTHY

MODUL 4

KAPITEL 1

Was sind körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen?

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über das Konzept und die verschiedenen Arten von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen.

Einleitung

"Behinderung ist ein Oberbegriff, der Beeinträchtigungen, Aktivitätseinschränkungen und Teilhabeeinschränkungen umfasst. Eine Beeinträchtigung ist ein Problem in der Körperfunktion oder -struktur; eine Aktivitätseinschränkung ist eine Schwierigkeit, auf die eine Person bei der Ausführung einer Aufgabe oder Handlung stößt.

Eine Teilhabeeinschränkung stellt ein Problem dar, das eine Person bei der Teilnahme an verschiedenen Lebenssituationen erlebt. Somit ist Behinderung ein komplexes Phänomen, das eine Wechselwirkung zwischen den Merkmalen des Körpers einer Person und den Merkmalen der Gesellschaft, in der sie lebt, widerspiegelt.“

WHO - World Health Organization



Was Sie lernen werden

- 1 Sie lernen das Phänomen körperlicher und Sinnesbeeinträchtigungen kennen.
- 2 Sie lernen die verschiedenen Arten von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen kennen.



Körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen

Zu den sinnesbezogenen Defiziten können Hör- und/oder Sehbehinderungen gehören. Sensorische Verarbeitungsschwierigkeiten und körperliche Schwierigkeiten können aus verschiedenen Gründen auftreten. Sie können **vererbt**, **angeboren** oder **erworben** sein:

- **Vererbt oder angeboren**

Eine Person mit einer erblich bedingten oder angeborenen körperlichen/ sinnesbezogenen Einschränkung leidet seit ihrer Geburt an diesem Zustand.

- **Erworben**

Es gibt mehrere Faktoren, die zu einer erworbenen Körper-/Sinnesbeeinträchtigung führen können. Dazu gehören schwere Unfälle, Hirnverletzungen, Infektionen, Krankheiten und Nebenwirkungen von Störungen und anderen medizinischen Zuständen.



Was sind körperliche Beeinträchtigungen?

Eine körperliche Beeinträchtigung ist jede Beeinträchtigung, die die körperliche Funktion eines oder mehrerer Gliedmaßen oder die motorischen Fähigkeiten einschränkt, einschließlich sensorischer Beeinträchtigungen und anderer, die weitere Bereiche des täglichen Lebens einschränken.

Eine körperliche Beeinträchtigung kann sich in Schwierigkeiten in einem oder mehreren der folgenden Bereiche äußern:

- Körperliche und motorische Aufgaben;
- unabhängige Bewegung;
- Ausführung grundlegender Lebensfunktionen.



Arten von körperlichen Beeinträchtigungen

Körperliche Beeinträchtigungen werden in Gruppen eingeteilt. Die wichtigsten Gruppen körperlicher Beeinträchtigungen sind:

- Einschränkungen des Muskel-Skelett-Systems
- Neuromuskuläre Einschränkungen

Häufige Ursachen für körperliche Behinderungen sind:

- Zerebrale Lähmung
- erworbene Hirnschädigung
- Rückenmarksverletzungen
- Epilepsie;
- Multiple Sklerose (MS)

Sie werden auf den nächsten Folien beschrieben!



Formen körperlicher Beeinträchtigungen

1**2****3**

Zerebrale Lähmung

Die zerebrale Lähmung tritt im Kleinkindalter auf und ist eine Gruppe nicht-progressiver Erkrankungen, die das Gehirn schädigen und zu einer Beeinträchtigung der motorischen Fähigkeiten führen. Eine Person mit zerebraler Lähmung hat in der Regel Bewegungs- und Koordinationsprobleme, einschließlich damit verbundener Einschränkungen, wie z. B. geistige und verhaltensbezogene Beeinträchtigungen.

Formen körperlicher Beeinträchtigungen

1

2

3



Erworbene Hirnverletzung

Erworbene Hirnverletzungen entstehen durch Hirnschäden nach der Geburt und können durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden. Dazu gehören Schlaganfälle, Kopfverletzungen, Alkohol- oder Drogenkonsum, Sauerstoffmangel oder verschiedene andere Krankheiten wie Krebs. Diese Beeinträchtigung kann die Betroffenen daran hindern, bestimmte Teile ihres Körpers zu bewegen. Außerdem haben sie oft Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Gang zum Supermarkt.

Formen körperlicher Beeinträchtigungen

1

2

3



Verletzung des Rückenmarks

Rückenmarksverletzungen können zu einer vollständigen oder teilweisen Beeinträchtigung der sensorischen und motorischen Funktionen von Körper und Gliedmaßen führen. Eine Rückenmarksverletzung kann zu Querschnittslähmung und Tetraplegie führen.

Eine Querschnittslähmung betrifft die unteren Gliedmaßen und führt zum Verlust der Bewegungsfähigkeit sowie der Kontrolle über Darm und Blase. Tetraplegie ist eine Lähmung, die Arme und Beine, den Bauch und einige Brustmuskeln betrifft. Sie führt zu einer vollständigen Beeinträchtigung der sensorischen und motorischen Funktionen.

Formen körperlicher Beeinträchtigungen

4

5



Epilepsie

Epilepsie ist eine neurologische Erkrankung, bei der eine Person zu wiederkehrenden Anfällen neigt. Es gibt viele Arten von Epilepsie, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Jeder Mensch erlebt sie anders.

Formen körperlicher Beeinträchtigungen



Multiple Sklerose (MS)

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung des Gehirns und des Rückenmarks, die eine Reihe von körperlichen Problemen wie Bewegungs-, Empfindungs- und Gleichgewichtseinschränkungen verursacht. Zu den Symptomen gehören unter anderem Müdigkeit, ein Verlust der motorischen Kontrolle, Taubheit und Sehstörungen.

MS dauert ein ganzes Leben lang und kann zu schweren Beeinträchtigungen führen. Obwohl es Behandlungsmöglichkeiten gibt, ist die durchschnittliche Lebenserwartung von Menschen mit MS verkürzt.



Wussten Sie schon?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt als beeinträchtigt, wer "ein Problem mit der Körperfunktion oder -struktur, eine Aktivitätseinschränkung und eine Schwierigkeit bei der Ausführung einer Aufgabe oder Handlung" hat.

Sinnesbeeinträchtigungen

Sinnesbeeinträchtigungen sind Hindernisse, die die Sinne einer Person beeinträchtigen, z. B. das Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken.

Zu den Hauptursachen für Sinnesbeeinträchtigungen gehören Unfälle oder Verletzungen, genetische Faktoren, Krankheiten oder Umweltfaktoren.



Sinnesbeeinträchtigungen

1**2****3**

Blindheit und Sehschwäche

Eine Sehschwäche ist definiert als dauerhafter Sehverlust, der nicht durch eine Brille korrigiert werden kann und daher das tägliche Leben der Betroffenen beeinträchtigt. Eine Person gilt als blind, wenn ihr Gesichtsfeld einen Durchmesser von weniger als 20 Grad hat.

Sinnesbeeinträchtigungen

1

2

3



Schwerhörigkeit und Taubheit

Eine Hörschwäche kann von leicht bis schwerwiegend reichen. Personen mit leichtem oder teilweise Hörverlust neigen dazu, normal zu hören, haben aber Schwierigkeiten unter Bedingungen wie lauten Geräuschen oder der Verwendung von Hörgeräten.

Der Schweregrad des Hörverlusts wird durch den vollständigen Verlust des Hörvermögens bestimmt. In diesem Fall kann eine Person unabhängig von der Lautstärke nichts mehr hören, und das Problem kann nicht rückgängig gemacht werden.

Sensorische Beeinträchtigungen

1

2

3



Taubblindheit

Kennzeichnend ist der Verlust des Hör- und Sehvermögens. Menschen mit dieser Behinderung haben Schwierigkeiten, sich im täglichen Leben zurechtzufinden, da sie Unterstützung bei der Kommunikation, dem Zugang zu und der Mobilisierung von Informationen benötigen.

Sinnesbeeinträchtigungen

4



Störung der Sinneswahrnehmung

Eine sensorische Verarbeitungsstörung ist eine Beeinträchtigung, bei der eine Person Schwierigkeiten hat, Informationen, die den Körper über die Sinne erreichen, zu empfangen und darauf zu reagieren.

Personen mit einer sensorischen Verarbeitungsstörung neigen dazu, die sensorischen Informationen falsch zu interpretieren.



Wussten Sie schon?

Eine Behinderung oder eine sensorische Beeinträchtigung kann das tägliche Leben einer Person erheblich beeinflussen, sei es durch den Bedarf an zusätzlicher persönlicher Unterstützung oder durch das Auftreten von Barrieren.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben das Grundkonzept körperlicher und Sinnesbeeinträchtigungen kennengelernt.

2

Sie haben mehr über die verschiedenen Arten von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen erfahren.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

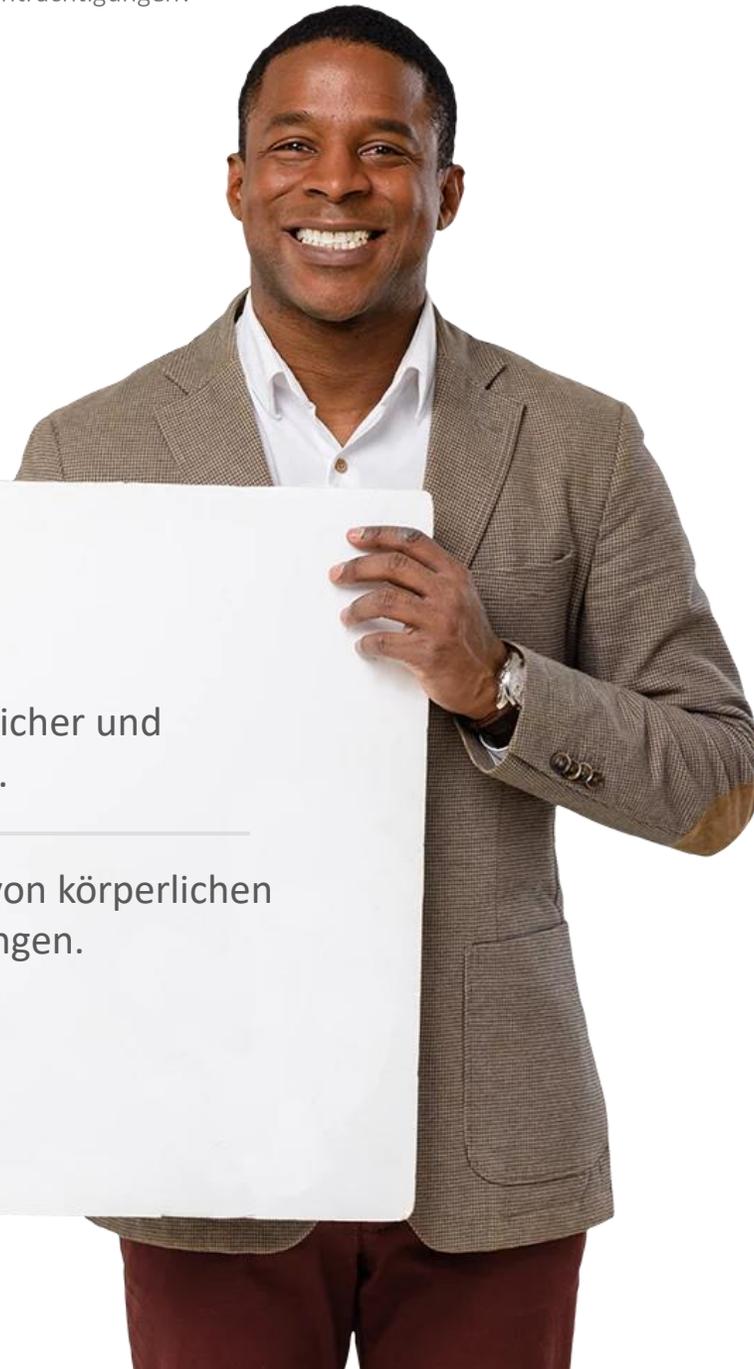
Zusammenfassung

1

Das Grundkonzept körperlicher und Sinnesbeeinträchtigungen.

2

Die verschiedenen Arten von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen.



Was kommt als Nächstes?

Sie können nun entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der folgenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 4

KAPITEL 2

Die Auswirkungen von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen das tägliche Leben der Betroffenen und ihrer Betreuer:innen/Familien und Freund:innen beeinflussen können.

Einführung

Menschen, die mit einer Beeinträchtigung leben, haben eine dauerhafte Einschränkung, die ihre Fähigkeit reduziert, ihre alltäglichen Bedürfnisse und Aktivitäten zu planen, zu verwalten und zu koordinieren.

Sie haben möglicherweise Schwierigkeiten mit der Mobilität, der Kommunikation, der Pflege von Beziehungen und der selbstständigen Erledigung von Tätigkeiten.

Diese Probleme können die Fähigkeit der Person beeinträchtigen, an verschiedenen Aspekten des Lebens wie Arbeit, Bildung und sozialen Aktivitäten voll teilzunehmen.



Was Sie lernen werden

1

Sie werden lernen und verstehen, wie körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen das tägliche Leben beeinflussen.





Wussten Sie schon?

Es ist wichtig zu erkennen, dass körperliche Beeinträchtigungen und Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung von Sinneseindrücken Auswirkungen darauf haben können, wie wir fühlen, denken und uns verhalten oder reagieren.

Hindernisse des Zugangs zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung

Menschen mit Beeinträchtigungen stoßen auf eine Reihe von Barrieren, beim Versuch Zugang zur Gesundheitsversorgung zu erhalten, darunter:

- Stigmatisierung und Stereotype von Gesundheitsdienstleister:innen und anderem Personal in Gesundheitseinrichtungen.
- Einige Leistungserbringer:innen verfügen nur über begrenztes Wissen und Verständnis für die Rechte von Menschen mit Behinderungen und ihre gesundheitlichen Bedürfnisse.
- Einige Gesundheitsdienste verfügen nicht über Strategien, die den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderungen Rechnung tragen.
- Frauen mit Behinderungen sehen sich besonderen Hindernissen beim Zugang zu Diensten und Informationen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit gegenüber.



Hindernisse des Zugangs zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung

- Gesundheitsdienste und -aktivitäten befinden sich oft weit entfernt oder in einem Gebiet, das nicht von zugänglichen Transportmöglichkeiten bedient wird.
- Bestimmte Orte sind komplett unzugänglich. Beispiele dafür sind Treppen am Eingang von Gebäuden oder Aktivitäten in Stockwerken, die nicht mit einem Aufzug erreichbar sind.
- Unzugängliche Toiletten, Durchgänge, Türöffnungen und Räume, die für Rollstuhlfahrer:innen nicht geeignet sind oder in denen sich Menschen mit Mobilitätseinschränkungen nur schwer zurechtfinden, sind keine Seltenheit.
- Möbel mit fester Höhe, einschließlich Untersuchungsliegen und -stühlen, können für Menschen mit Behinderungen schwer zu benutzen sein.
- Gesundheitseinrichtungen und andere Veranstaltungsorte sind oft schlecht beleuchtet, haben keine klare Beschilderung oder sind unübersichtlich gestaltet.



Hindernisse des Zugangs zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung

- Ein wesentliches Hindernis für den Zugang zu Gesundheitsdiensten für Menschen mit einer Hörbehinderung ist die begrenzte Verfügbarkeit von schriftlichem Material oder Gebärdensprachdolmetscher:innen bei Gesundheitsdiensten.
- Gesundheitsinformationen oder Rezepte werden möglicherweise nicht in zugänglichen Formaten, z.B. Braille-Schrift oder Großdruck, zur Verfügung gestellt.
- Gesundheitsinformationen können kompliziert formuliert sein oder viel Fachjargon enthalten. Die Bereitstellung dieser Informationen in leicht verständlichen Formaten - einschließlich einfacher Sprache, Bildern oder anderen visuellen Hinweisen - kann es Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen erleichtern, ihnen zu folgen.



Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben gelernt, wie körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen das tägliche Leben beeinflussen.

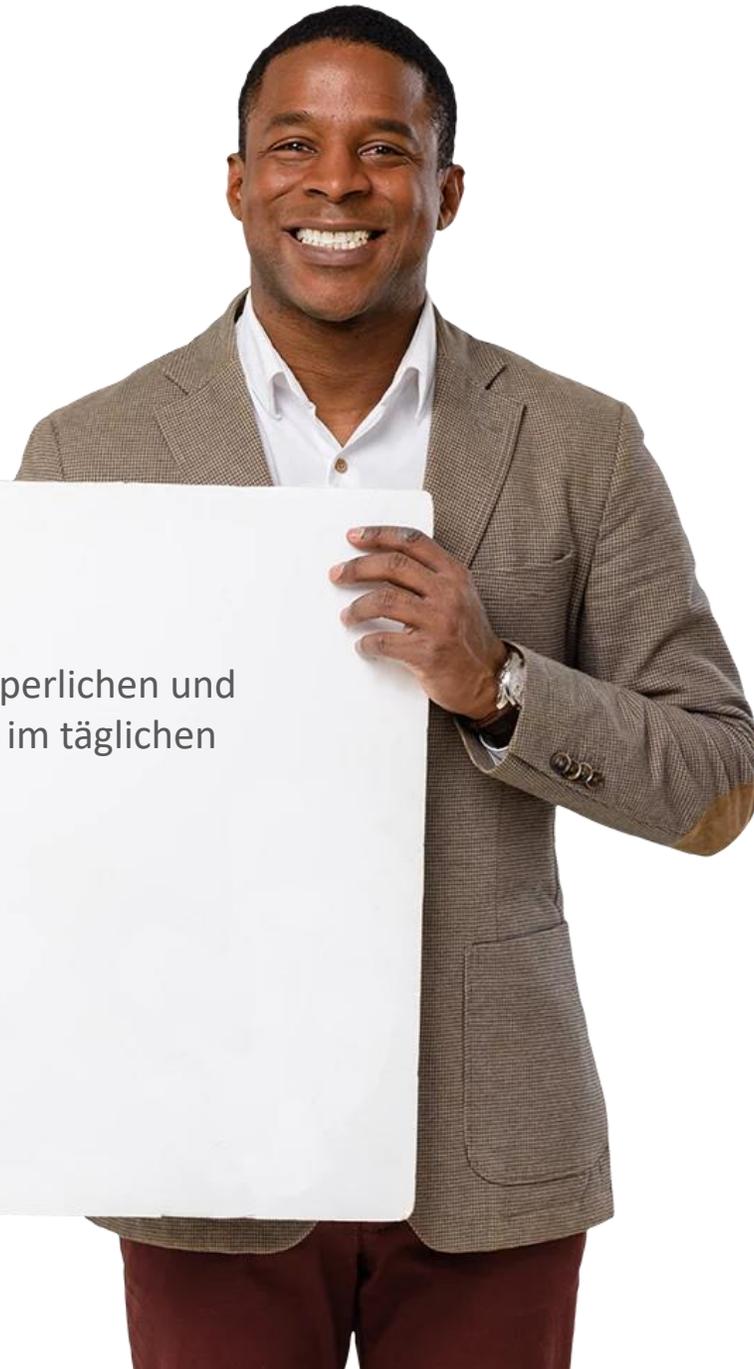
Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Die Auswirkungen von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen im täglichen Leben.



Was kommt als Nächstes?

Sie können nun entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der folgenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 4

KAPITEL 3

Wie man das Risiko von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen verringern kann

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie das Risiko körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen zu entwickeln verringern können.

Einführung

Die Menschen sollten ermutigt und befähigt werden, sich um ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern. Wir können nicht davon ausgehen, dass jeder Mensch über die persönlichen Ressourcen oder das Vermögen verfügen, dies selbstbewusst und sachkundig zu tun. Den Menschen Informationen und Hilfsmittel an die Hand zu geben, damit sie positive Entscheidungen für ihren Lebensstil treffen und für sich selbst sorgen können, ist ein wesentlicher Schritt, um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.



Was Sie lernen werden

1

Sie werden lernen und verstehen, wie Sie das Risiko verringern können, einige der körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen zu erleiden.



Treffen Sie Tom

Tom ist ein 70-jähriger Mann mit leichten kognitiven und körperlichen Beeinträchtigungen, insbesondere bei motorischen Aufgaben wie der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und langem Stehen.

Er lebt mit seiner Frau in einem Mehrfamilienhaus in der Nähe eines Pflegeheims und wird von dessen Hauspflegedienst (Essenslieferung) unterstützt.

Sein Nachbar ist ein Taxifahrer, der Tom beim Ein- und Aussteigen hilft, wenn er Schwierigkeiten mit der Mobilität hat. Außerdem hat er einen 17-jährigen Enkel, der ihm manchmal hilft.

Tom hat früher für ein IT-Unternehmen gearbeitet und ist es daher gewohnt, mit seiner Familie durch Online-Anrufe und Nachrichten in Familiengruppen in Kontakt zu bleiben.

Wie sein Großvater möchte auch Toms Enkel in einem IT-Unternehmen arbeiten. Da er die Mobilitätseinschränkungen seines Großvaters bemerkt und miterlebt hat, möchte er in einem Unternehmen arbeiten, das sich auf intelligente, digitale und moderne Haushaltslösungen konzentriert. Eine seiner Sorgen ist, dass Tom tagsüber oder sogar nachts stürzt und er dann keine Unterstützung hat.



Gesundheit und Umgebung



Was ist für Tom wichtig?

- Sein Computer ist ihm sehr wichtig: Er bezahlt seine Rechnungen online, ruft regelmäßig seine E-Mails ab und kauft generell lieber online ein.
- Er geht jede Woche in die Kirche und hat eine Briefmarkensammlung.
- Er reist gerne an Orte, die angenehm und sicher sind. Das würde ihm helfen, mehr mit anderen in Kontakt zu kommen und nicht nur an seine Situation zu denken.
- Er möchte sich körperlich aktiver fühlen und das Risiko von Stürzen bei Tag und Nacht verringern.
- Er möchte sich in seinem Haus sicher fühlen, mit weniger Hindernissen.



Was sind Hindernisse in seinem Alltag?

- Er und seine Frau sind es leid, den Haushalt zu putzen und die täglichen Aufgaben im Haus zu erledigen. Sie würden ihre Zeit gerne anders nutzen.
- Seine Beziehung zu den Pflegefachkräften ist ein wenig schwierig. Er hat Schwierigkeiten, Begriffe und Definitionen aus dem Gesundheitswesen zu verstehen.

Förderung der körperlichen Gesundheit

- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Rauchen Sie nicht.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Bewahren Sie einen ausgeglichenen Gemütszustand.
- Vermeiden Sie stressige Situationen.
- Halten Sie ein gesundes Gewicht.
- Ernähren Sie sich "gesund".



Förderung eines gesunden Gehörs

In einer Gesellschaft, in der die Bevölkerung immer älter wird und in der junge Menschen in ihrem sozialen Umfeld einer potenziell gefährlichen Lärmbelastung ausgesetzt sind, treten Hörverluste immer häufiger auf.

Um die Öffentlichkeit zu ermutigen, ihr Gehör zu schätzen und sich mit Hörverlusten auseinanderzusetzen, muss ein behandelbarer Hörverlust so früh wie möglich erkannt und dann behandelt werden.

Unnötige Hörverluste lassen sich durch Aufklärung und die Verbreitung von Gesundheitsinformationen und Tipps zur Vermeidung von extremem Lärm verhindern.



Förderung eines gesunden Sehvermögens

Sie können jeden Tag einfache Maßnahmen ergreifen, um Ihre Augen gesund zu halten. Nutzen Sie diese Tipps, um sie vor möglichen Schäden zu schützen:

- Schützen Sie Ihre Augen vor der Sonne, indem Sie eine Sonnenbrille tragen.
- Schutzbrillen sind dazu da, Ihre Augen bei bestimmten Tätigkeiten zu schützen, z. B. beim Sport, bei Bauarbeiten oder bei Reparaturen im Haushalt.
- Ein langer Blick auf einen Computer kann Ihre Augen ermüden. Ruhen Sie Ihre Augen aus, indem Sie alle 20 Minuten eine Pause einlegen und 20 Sekunden lang auf etwas schauen, das etwa 30 Meter entfernt ist.
- Wenn Sie Kontaktlinsen tragen, sollten Sie Maßnahmen ergreifen, um Augeninfektionen zu vermeiden: Waschen Sie sich immer die Hände, bevor Sie Ihre Kontaktlinsen einsetzen oder herausnehmen.
- Gehen Sie regelmäßig zu Augenuntersuchungen und tragen Sie immer die richtige Sehstärke.





Wussten Sie schon?

Vielleicht sehen Sie sie in Ihrem Alltag nicht, aber die WHO hat über **1 Milliarde Menschen** mit Beeinträchtigungen identifiziert, von denen **20 % mit großen funktionellen Schwierigkeiten** in ihrem täglichen Leben zurechtkommen müssen.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** | **MODUL 4** | **KAPITEL 3** Wie man das Risiko von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen verringern kann

Wie Sie wissen, hat Tom einige körperliche Beschwerden. Er hat einige Zweifel, wie er mit seinen Mobilitätsproblemen umgehen soll. Lassen Sie uns ihm helfen und auswählen, was er jeden Tag tun kann, um seine körperliche und sensorische Gesundheit zu fördern.

- Den ganzen Tag vor dem Computer sitzen
- Sich vor dem Einsetzen der Kontaktlinsen nicht die Hände waschen.
- den ganzen Tag auf dem Sofa sitzen
- Stressige Situationen vermeiden
- jeden Tag im Stress sein
- ausreichend Schlaf bekommen
- seine Augen vor der Sonne schützen
- Regelmäßig Sport treiben
- einen gesünderen Geisteszustand erhalten
- sich Lärm aussetzen

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben gelernt wie Sie das Risiko einige der körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen zu erleiden verringern können.

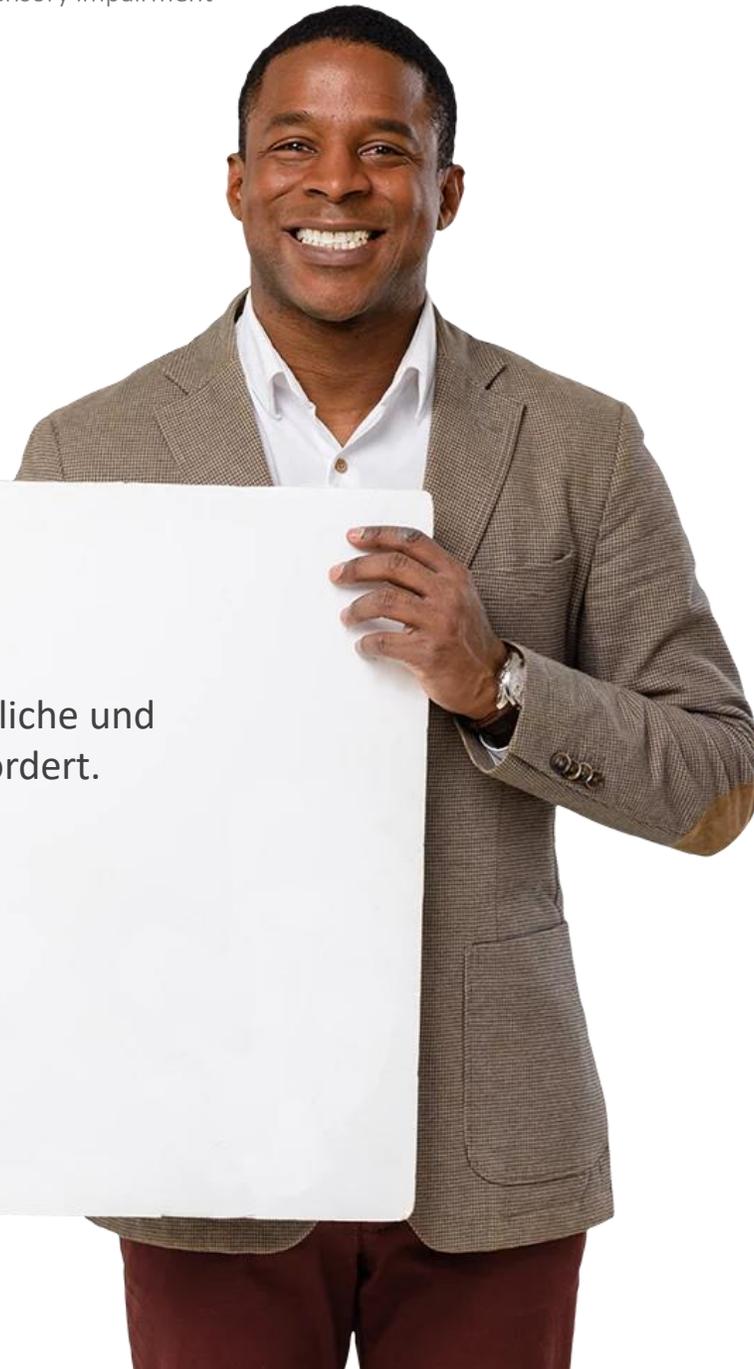
Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Wie man eine gute körperliche und sensorische Gesundheit fördert.



Was kommt als Nächstes?

Sie können nun entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der folgenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



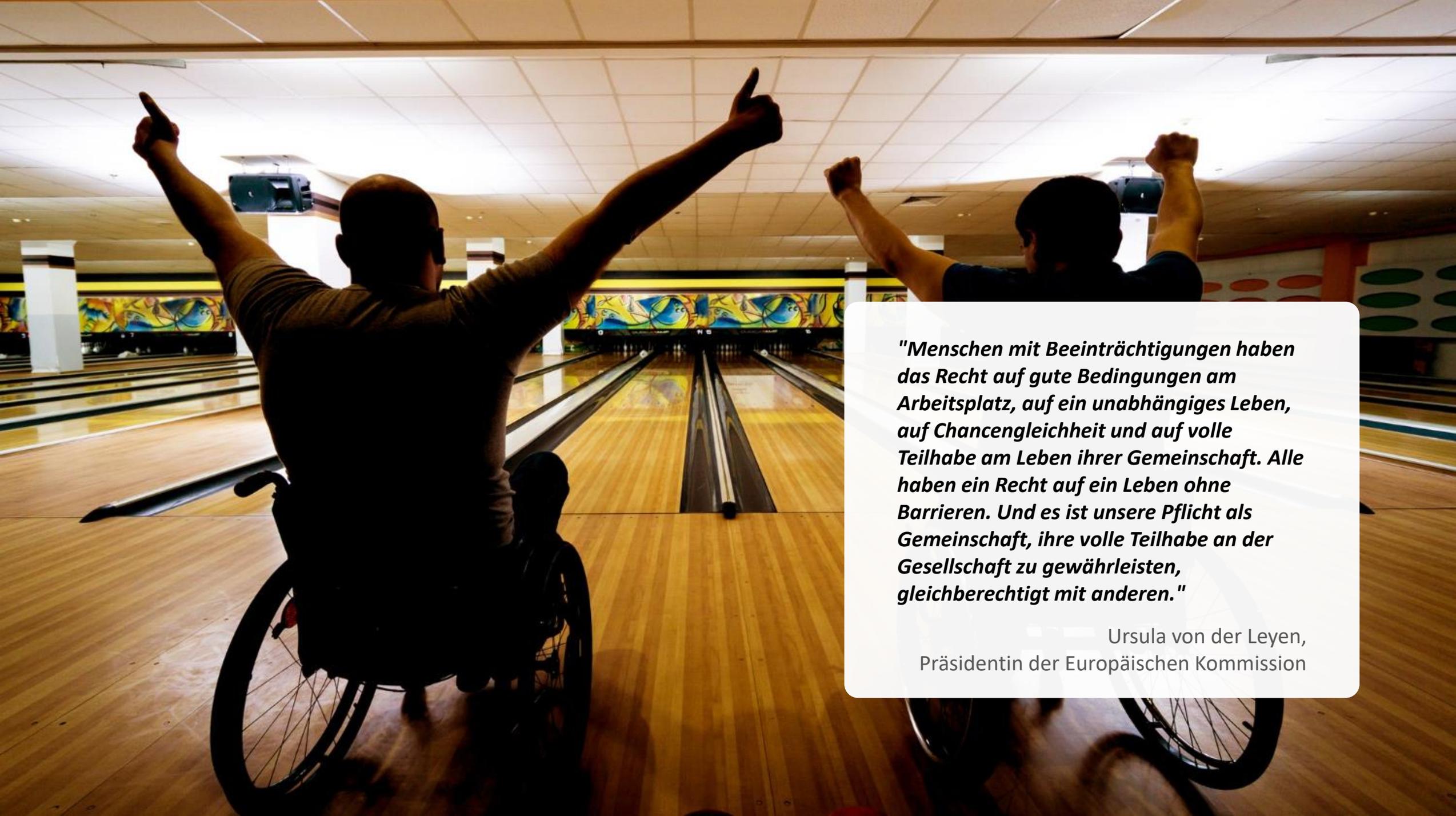
HEALTHY

MODUL 4

KAPITEL 4

Wichtige Tipps und bewährte Praxisbeispiele

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über einige Tipps und bewährte Verfahren, wie Sie mit einer körperlichen und sensorischen Beeinträchtigung leben und eine/m Freund:In oder Verwandten mit einer körperlichen und sensorischen Beeinträchtigung helfen können.



"Menschen mit Beeinträchtigungen haben das Recht auf gute Bedingungen am Arbeitsplatz, auf ein unabhängiges Leben, auf Chancengleichheit und auf volle Teilhabe am Leben ihrer Gemeinschaft. Alle haben ein Recht auf ein Leben ohne Barrieren. Und es ist unsere Pflicht als Gemeinschaft, ihre volle Teilhabe an der Gesellschaft zu gewährleisten, gleichberechtigt mit anderen."

Ursula von der Leyen,
Präsidentin der Europäischen Kommission

Vielfalt, Integration und Gleichberechtigung

Menschen mit körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen können an fast allen Aspekten des Lebens uneingeschränkt teilhaben, insbesondere an Bildung, Beschäftigung und am Leben in der Gemeinschaft.

Während sich die Vielfalt auf die vielen Unterschiede zwischen den Menschen bezieht, geht es bei der Gleichberechtigung darum, all diesen unterschiedlichen Menschen einen fairen Zugang, faire Chancen und Förderung zu bieten.

Inklusion bietet Menschen mit Behinderungen die gleichen Möglichkeiten zur Teilhabe an der Gesellschaft wie anderen. Dabei geht es nicht nur darum, Menschen zu ermutigen - idealerweise sollte die Inklusion überall ein wesentlicher Bestandteil der Politik und der Praxis sein.





Wussten Sie schon?

Menschen mit einer Körper- oder Sinnesbeeinträchtigung haben häufiger Probleme mit Hasskriminalität oder Belästigung - ein Viertel aller Betroffenen gibt an, solche Anfeindungen bereits erlebt zu haben.

Was Sie lernen werden

- 1 | Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.
- 2 | Inklusive Kommunikation, Information und Zugänglichkeit.
- 3 | Digitale Inklusion.
- 4 | Soziale Inklusion und Chancen.
- 5 | Wichtige Tipps und bewährte Praxisbeispiele.



Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigungen

Das [Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigungen \(CRPD\)](#) wurde 2006 von den Vereinten Nationen (UN) angenommen.

Es ist als Menschenrechtsinstrument mit einer ausdrücklichen sozialen Entwicklungsdimension gedacht. Das Übereinkommen nimmt eine breite Kategorisierung von Menschen mit Beeinträchtigungen vor und bekräftigt, dass alle Menschen mit verschiedenen Arten von Beeinträchtigungen in den Genuss aller Menschenrechte und Grundfreiheiten kommen müssen.



Inklusive Kommunikation

Kennen Sie sich mit inklusiver Kommunikation aus?

Inklusive Kommunikation bedeutet, Informationen auf eine Art und Weise weiterzugeben, die von allen verstanden werden kann. Ob wir es beabsichtigen oder nicht, die Worte, die wir wählen, können die Menschen um uns herum ein- oder ausschließen.

Inklusive Kommunikation sollte respektvoll, genau und für alle einschließend sein. Sie sollte frei von Worten und Formulierungen sein, die Vorurteile, Stereotype oder diskriminierende Ansichten über bestimmte Menschen oder Gruppen widerspiegeln.



Wie Sie Ihre Sprache inklusiver gestalten können

- Verwenden Sie eine personenbezogene Sprache wie "**Personen mit allen Fähigkeiten**", "**Person mit einer Beeinträchtigung**" oder "**Person, die mit einer Beeinträchtigung lebt**" anstelle von "**die behinderte Person**".
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie jemanden ansprechen sollen, zögern Sie nicht, die Person zu fragen, wie sie es vorziehen würde, respektvoll angesprochen zu werden.
- Teilen Sie Informationen über die Einschränkung mit, um eine Perspektive der Akzeptanz und nicht der Ablehnung der Beeinträchtigung zu fördern.
- Konzentrieren Sie sich auf die Barrieren der Zugänglichkeit oder der Beeinträchtigung selbst, nicht auf die persönliche Beeinträchtigung der Person.
- Seien Sie einfühlsam und achten Sie darauf, dass Ihre Botschaften andere Menschen nicht beleidigen.





Wussten Sie schon?

Ableismus ist die systematische Ausgrenzung und Unterdrückung von Menschen mit Behinderungen, die oft durch die Sprache ausgedrückt und verstärkt wird.

Wenn Menschen unwissentlich einen ableistischen Begriff verwenden, wollen sie vielleicht nicht verletzend sein. Deshalb ist Aufklärung ein wirksames Mittel, um dies zu vermeiden.

Wie man Menschen mit Beeinträchtigungen anspricht:



Was Sie verwenden sollten

- Rollstuhlfahrer:innen
- Menschen mit geistiger Beeinträchtigung
- Gehörlose Menschen/Menschen mit Hörschädigung
- Blinde Menschen/Menschen mit Sehbeeinträchtigung
- Personen mit einer bestimmten Erkrankung oder Beeinträchtigung



Was Sie nicht verwenden sollten

- Die behinderte Person
- Normale Person
- Der Benachteiligte
- An einen Rollstuhl oder einen Scooter gebunden/eingeschränkt
- Körperlich behinderte Person

Wichtiger Tipp: Wenn Sie von Menschen mit einer Beeinträchtigung sprechen, sollten Sie auch "unsichtbare" Einschränkungen, wie Lernschwierigkeiten, psychische Erkrankungen oder chronische Schmerzen, berücksichtigen.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODUL 4** **KAPITEL 4** Wichtige Tipps und bewährte Praxisbeispiele

Welche Begriffe sollten Sie verwenden, um in Ihrer Sprache inklusiver zu werden?

- Die Behinderten
- Körperlich gesunde Person
- Person mit geistiger Beeinträchtigung
- Normale Person
- Person mit einer bestimmten Erkrankung oder Beeinträchtigung
- Blinde Menschen/Personen mit Sehbeeinträchtigung
- Benachteiligte
- Rollstuhlfahrer/in
- Gehörlose Menschen/Personen mit Hörbeeinträchtigung
- An einen Rollstuhl oder einen Scooter gebunden/eingeschränkt

Inklusive Informationen

Wenn Sie online oder in gedruckter Form kommunizieren, ist der Text Ihr wichtigstes Instrument, um sicherzustellen, dass die Informationen effektiv ankommen. Hier sind einige wichtige Tipps:

- Die Schriftarten müssen gut lesbar, sichtbar und einfach sein.
- Die Schriftgrößen müssen anpassungsfähig sein, d. h. der/die Nutzer:in sollte die Möglichkeit haben, eine geeignete Schriftgröße und -art zu wählen.
- Verwenden Sie linksbündigen Text anstelle von Blocksatz.
- Fügen Sie Leerzeichen zwischen den Absätzen ein, damit die Leser:innen die Zeilen und die allgemeine Idee des Textes nicht verlieren.



Inklusive Informationen

Alt-Text ist eine schriftliche Beschreibung, die ein Bild begleitet. Text-to-Speech-Tools verwenden die Eigenschaft Alt-Text, um Menschen mit Sehbeeinträchtigungen eine Beschreibung eines Bildes zu geben. Ein gutes Beispiel für eine Alt-Text-Beschreibung für das Bild auf der rechten Seite könnte sein: "Ein Bild mit zwei Frauen. Eine von ihnen sitzt im Rollstuhl, die andere ist an ihrer Seite. Sie sind von Bäumen umgeben und sitzen im Gras".

Hier sind einige weitere wichtige Tipps:

- Gestalten Sie den Alt-Text mit Rücksicht auf Farbenblinde.
- Achten Sie auf einen hohen Kontrast zwischen Hintergrund- und Vordergrundfarben.
- Vermeiden Sie Stereotypen und Text-als-Bild. Wenn Sie eine Website haben, achten Sie auf ein einfaches und übersichtliches Layout.



Digitale Inklusion

Denken Sie daran, wie viele alltägliche Aktivitäten sich in den letzten Jahren ins Internet verlagert haben. Jeden Tag nutzen wir digitale Werkzeuge, um eine Reihe von Aufgaben zu erledigen.

Die Digitalisierung hat uns in der Tat viele neue und spannende Möglichkeiten gebracht. Aber nicht jeder hat den gleichen Zugang dazu. Für manche Menschen sind diese Werkzeuge noch nicht voll zugänglich. Anderen wurden einfach nicht die Fähigkeiten beigebracht, um an einer digitalisierten Gesellschaft teilzuhaben.

Gemäß der [Strategie für die Rechte von Menschen mit Behinderungen 2021-2030](#) wird die Europäische Kommission im Jahr 2022 ein europäisches Ressourcenzentrum (AccessibleEU) einrichten, um die Kohärenz der Maßnahmen zur Barrierefreiheit zu verbessern und den Zugang zu relevantem Wissen zu erleichtern.



Zugangsmöglichkeiten und Inklusion

Inklusion zielt darauf ab, ein universelles Design für alle Menschen zu schaffen. Wenn Sie über Lösungsmöglichkeiten nachdenken, sollten Sie ein universelles Design entwickeln. Dazu gehört, dass Produkte und Umgebungen so gestaltet werden, dass sie von allen Menschen genutzt werden können, unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Status im Leben:

- Das Design sollte für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten nützlich und marktfähig sein.
- Die Nutzung des Designs sollte leicht verständlich sein, unabhängig von der Erfahrung, dem Wissen, den Sprachkenntnissen oder dem aktuellen Konzentrationsniveau der Nutzer:innen.
- Das Design sollte Risiken und nachteilige Folgen versehentlicher oder unbeabsichtigter Handlungen minimieren.



Tipps für jemanden, der eine Person mit körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen betreut

Die Pflege von Menschen mit körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen kann für beide Seiten sowohl körperlich als auch emotional anstrengend sein. Hier sind einige hilfreiche Tipps!



Seien Sie geduldig

Bieten Sie Ihre Hilfe an, wenn Sie können, und zeigen Sie keine Ungeduld. Wenn die Person einen Sprachfehler hat, lassen Sie sie ihre Sätze beenden, um Missverständnisse zu vermeiden. Sie können auch wiederholen, was Sie gehört haben, um zu bestätigen, dass Sie das Gesagte richtig verstanden haben.



Respektieren Sie die Begleithunde

Diensthunde für Menschen mit Beeinträchtigungen und Blindenführhunde haben Zugang zu allen öffentlichen Einrichtungen. Sie sind nicht wie andere Hunde: Sie haben eine spezielle Schule besucht und wissen, wie man sich benimmt!



Grenzen respektieren

Auch wenn Sie helfen wollen, sollten Sie unbedingt fragen, bevor Sie helfen oder Unterstützung leisten, und die Grenzen respektieren, die die Person gezogen hat.



Feiern Sie Erfolge

Feiern Sie jeden noch so kleinen Erfolg, denn die Person muss so stark wie möglich motiviert werden.

Soziale Integration und Chancen

1**2****3**

Würde und Respekt für individuelle Unterschiede

Unterstützung von Menschen mit Beeinträchtigungen, um gut informiert zu sein und Expert:innen für ihre eigenen Bedürfnisse zu werden. Es ist sehr wichtig, dass sie ihre Rechte, Wahlmöglichkeiten und Lebenschancen kennen und wahrnehmen.

Soziale Integration und Chancen

1

2

3



Gesundheit und Wohlbefinden

Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden durch die kontinuierliche Entwicklung eines integrativen und wirksamen Angebots an hochwertigen Gesundheits- und Sozialdienstleistungen.

Soziale Integration und Chancen

1

2

3



Chancengleichheit und gleichberechtigter Zugang zu Dienstleistungen und Einrichtungen

Förderung der sozialen Eingliederung von Menschen mit Beeinträchtigungen und Bekämpfung der mit Beeinträchtigungen verbundenen Stigmatisierung.

Soziale Integration und Chancen

4



Familien- und personenzentrierte Dienstleistungen

Förderung von familien- und personenzentrierten Diensten sowie Förderung von Möglichkeiten einer unabhängigen Lebensführung.

Alle Hände voll zu tun: Liste mit nützlichen Kontakten und Diensten

Hier sind einige nützliche Kontakte in Deutschland! Können Sie uns einige Kontakte für Ihr Land nennen?

- ✓ Telefonseelsorge: 0800 1110-111 / täglich rund um die Uhr
- ✓ Beratungstelle Menschen mit Beeinträchtigung Frankfurt:
069 9 55 12 40
- ✓ [Informationen und Beratung für Menschen mit Beeinträchtigungen](#)
- ✓ Fördergemeinschaft für Querschnittsgelähmte Deutschland:
+49 6226 – 960 211
- ✓ Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband: 030
285387-0
- ✓ Info-Telefon Depression: 0800 / 33 44 533
- ✓ [Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband](#)

Bewährtes Praxisbeispiel: die LEGO® Braille-Steine

Das Konzept der LEGO® Braille-Steine ist eine spielerische Methode, um blinden oder sehbeeinträchtigten Kindern die Blindenschrift beizubringen.

Jeder Stein des LEGO® Braille Bricks Baukastens behält seine ikonische Form und ist vollständig mit dem LEGO System kompatibel. Der einzige Unterschied zu einem normalen LEGO® Stein ist, dass die Noppen so angeordnet sind, dass sie den Zahlen und Buchstaben des Braille-Alphabets entsprechen.

Die Steine sind außerdem mit aufgedruckten Buchstaben, Zahlen und Symbolen versehen, so dass sie von sehenden Mitschüler:innen, Klassenkamerad:innen und Lehrer:innen gleichzeitig verwendet werden können, und zwar auf eine kooperative und integrative Weise.





Checkliste der wichtigsten Tipps

- Behandeln Sie jede Person mit körperlichen und sensorischen Beeinträchtigungen mit Würde.
- Seien Sie respektvoll und stellen Sie sich auf unterschiedliche Situationen und Bedürfnisse ein.
- Wenn Sie helfen wollen, fragen Sie die Person, wie Sie am besten helfen können.
- Erkennen Sie an, dass es mehr Zeit in Anspruch nehmen kann, einer Person mit einer Beeinträchtigung zu helfen oder eine Dienstleistung zu erbringen.
- Hören Sie zu und sorgen Sie dafür, dass sich die andere Person wohlfühlt.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben mehr über Vielfalt, Inklusion und Gleichberechtigung gelernt, insbesondere über das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

2

Sie haben gelernt, wie wichtig integrative Kommunikation, Information und Zugänglichkeit sowie die digitale Integration sind.

3

Sie haben einige Tipps und bewährte Praxisbeispiele zur sozialen Eingliederung kennengelernt sowie Möglichkeiten, diese umzusetzen.

4

Sie haben einige Tipps und bewährte Praxisbeispiele für den Umgang mit körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen kennengelernt.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

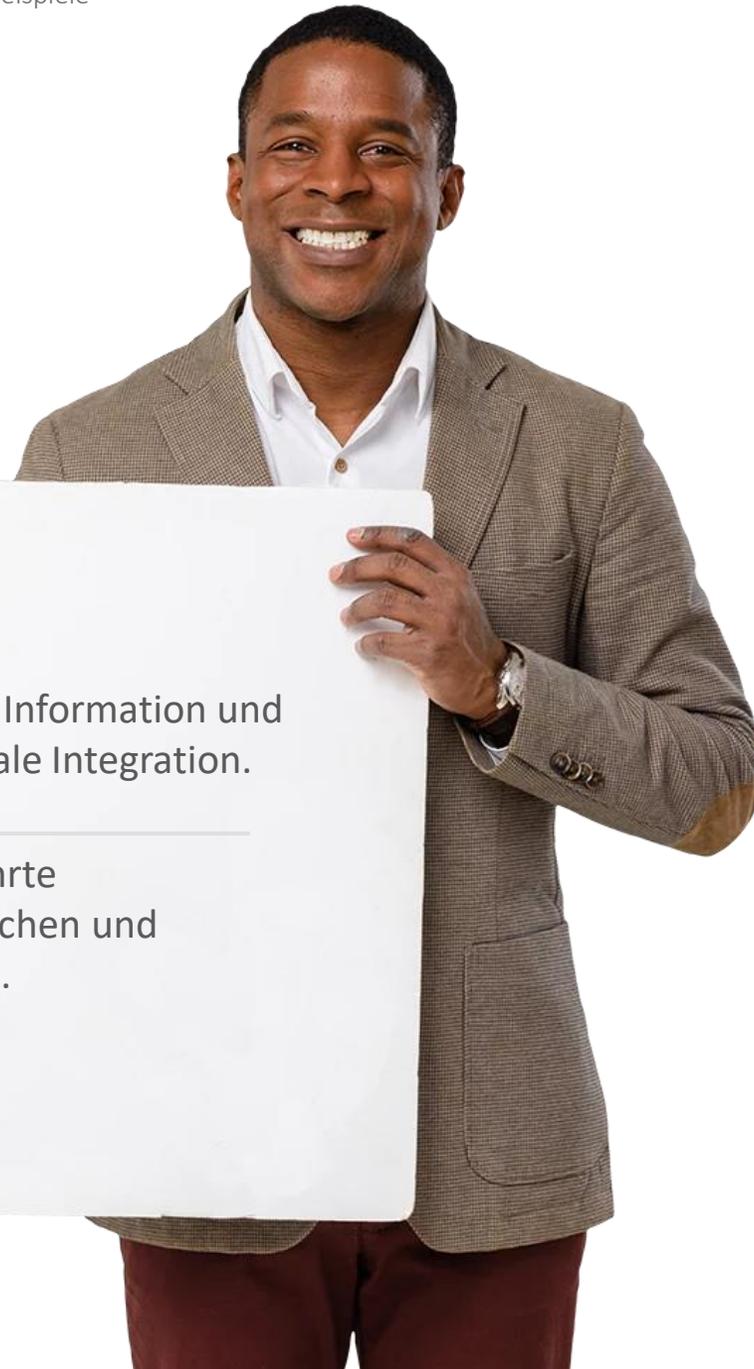
Zusammenfassung

1

Inklusive Kommunikation, Information und Zugänglichkeit sowie digitale Integration.

2

Wichtige Tipps und bewährte Praxisbeispiele zu körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen.



Was kommt als Nächstes?

Sie können nun entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der folgenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)



Modulzusammenfassung

- 1** Was sind körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen?

- 2** Die Auswirkungen von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen.

- 3** Wie sich das Risiko körperlicher und Sinnesbeeinträchtigungen verringern lässt.

- 4** Wichtige Tipps, bewährte Praxisbeispiele, Unterstützungsdienste und Referenzkontakte.

Modul abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Modul erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

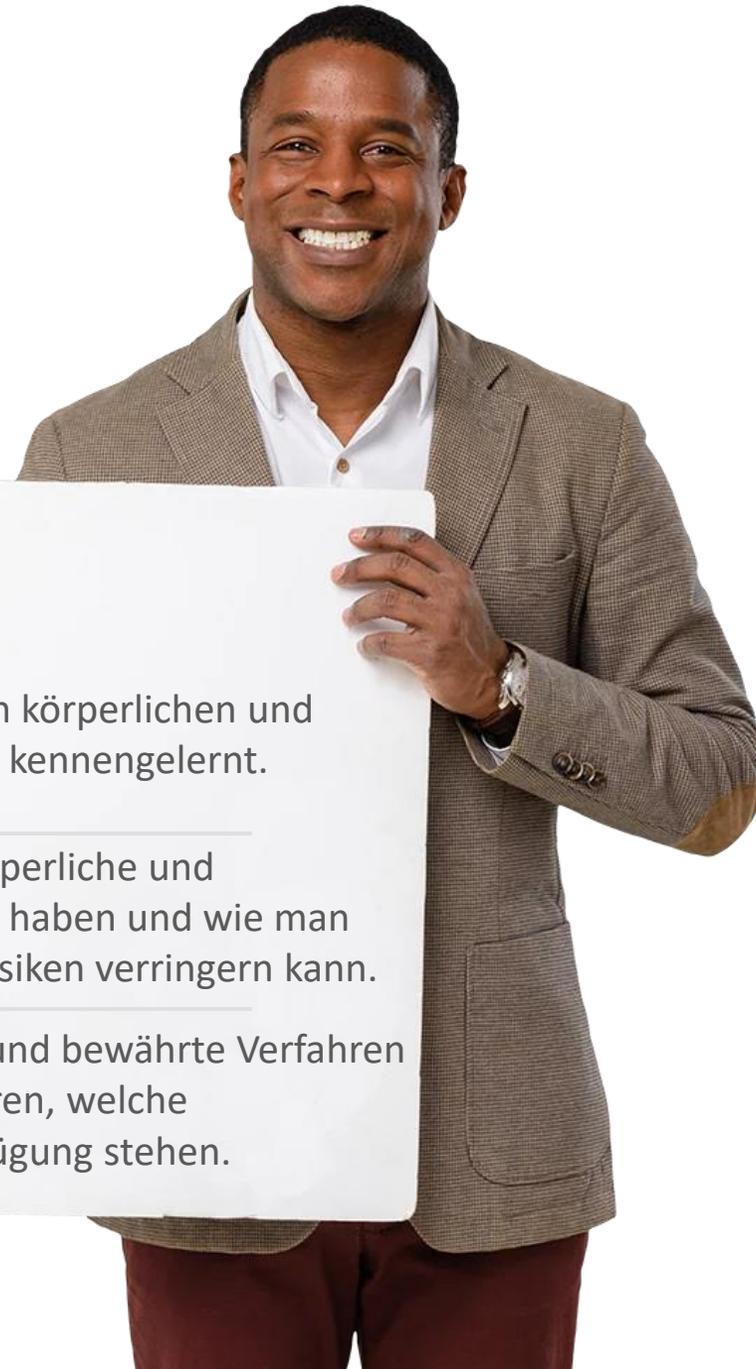
Sie haben das Konzept von körperlichen und Sinnesbeeinträchtigungen kennengelernt.

2

Welche Auswirkungen körperliche und Sinnesbeeinträchtigungen haben und wie man die damit verbundenen Risiken verringern kann.

3

Sie haben wichtige Tipps und bewährte Verfahren kennen gelernt und erfahren, welche Ansprechpartner zur Verfügung stehen.



Was kommt als Nächstes?

Sie können nun entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der folgenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)