

# *Hausarbeit „Meine Reise zu mir selbst“*

Durch Empowerment zum selbstbestimmten Reisen

Eine Abschlussarbeit im Rahmen der 22. Peer Counseling Weiterbildung

Von: Lea Magdalena Voitel

*Freiheit beginnt mit dem Mut, sich selbst zu erkennen.*

*Janis McDavid*

## Inhaltsverzeichnis Hausarbeit „Meine Reise zu mir selbst“

1. Einleitung .....	1
2. Familiäre Prägung .....	2
3. Der Weg zum selbstbestimmten Reisen mit YAT Reisen .....	3 - 5
4. Auslandspraktikum Graz (Österreich) im Rahmen von Erasmus+ ....	6 - 9
5. Individualreisen .....	9
5.1. Tauchen auf Teneriffa .....	10
5.2. Vereinigte Arabische Emirate – Abu Dhabi .....	11 – 14
6. „Handicaptation“ und Beratung zum selbstbestimmten Reisen .....	14 - 16
7. Fazit .....	16 - 17

## **1. Einleitung**

Mittlerweile kann ich in meinem Leben schon auf so einige Publikationen zurückschauen, egal ob Social Media, Zeitungsartikel, Reisebericht oder Filmkritik. Ich bin mit dem Schreiben aufgewachsen. Prinzipiell habe ich also keine Angst vor dem sogenannten „weißen Blatt“. Und trotzdem ist jeder Anfang schwer. Gerade bei dieser Hausarbeit fällt mir das Anfangen etwas schwer, denn diesmal geht es eindeutig um mich und meine ganz persönliche Geschichte.

Zwar war ich schon früh viel im Internet unterwegs, gut vernetzt und auch behindertenpolitisch mehr oder weniger gut informiert und aktiv, jedoch habe ich tatsächlich sehr spät erst von der Ausbildung zur Peer Beraterin erfahren. Und man könnte sagen, die Ausbildung kam genau zur richtigen Zeit. Denn obwohl ich schon seit meiner Geburt mit meiner Behinderung lebe und genug Zeit hatte, in viele Dinge reinzuwachsen, bin auch ich in der Vergangenheit sehr oft über meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen hinweg gegangen. Schmerzen und nötige Ruhepausen wollte ich nicht wahrhaben. Stattdessen kümmerte ich mich um Schule, Ausbildung und Arbeit. Wie wahrscheinlich jeder Mensch mit einem Handicap musste ich mich in allen Lebensbereichen viel und immer wieder durchkämpfen. Lange Zeit hatte ich das Gefühl, meine Behinderung immer irgendwie kompensieren zu müssen und habe mir enorm viel Druck gemacht. In meiner Freizeit war ich ständig unterwegs, hab unglaublich viel erlebt und nur wenig auf mich und meine eigenen Kräfte geachtet. Ich wollte unbedingt mit meinem Umfeld mithalten können, eine Zeit lang lebte ich wohl nach dem Motto „höher, schneller, weiter“. Doch das ist auf Dauer natürlich ungesund. Irgendwann entschloss ich mich dann dazu, von jetzt an wirklich mehr auf mich, meinen Körper und meinen Umgang mit der eigenen Behinderung zu achten. Da kam die Peer-Ausbildung genau zum richtigen Zeitpunkt, denn ich merkte für mich nun ganz deutlich, dass ich mich mehr mit meiner Behinderung auseinandersetzen wollte.

Doch welches Thema sollte ich am besten in meiner Hausarbeit beleuchten? Schließlich brauchte die Peer-Ausbildung so viele, neue und spannende Aspekte mit sich. Einer interessanter und aufregender als der andere. Sollte ich vielleicht etwas über Achtsamkeit schreiben? Ich war total inspiriert und wollte am liebsten direkt anfangen.

Schlussendlich entschied ich mich dann aber doch für das Thema, mit dem ich mich in meinem Leben wohl am meisten verwurzelt fühle: das Reisen. Durch Reisen wurde ich im Laufe der Zeit wesentlich selbstbewusster, mutiger und auch selbstständiger. In einem Alltag voller Mobilitätseinschränkungen, Diskriminierungserfahrungen, Behördengängen, Assistenz-Verwaltung sowie gesellschaftlichen und körperlichen Begrenzungen, fühle ich mich beim Reisen unendlich frei. Es ist wie die sprichwörtliche „Flucht nach vorne“. Von klein auf war ich mit meiner Familie schon immer viel unterwegs. Der Drang, die Welt zu entdecken, war bei uns allen unendlich groß. Meine Behinderung spielte dabei kaum eine Rolle, denn die war in diesem Moment einfach nicht wichtig und konnte immer irgendwie ausgeglichen werden. Ich danke meinen Eltern sehr, denn durch sie war ich schon von Anfang an immer mittendrin. Zusammen konnten wir Berge erklimmen oder später mit FreundInnen auf Festivals zelten. Dass sie mir die Lust am Reisen so weitergegeben haben, war sicher nicht nur gut. Eine Zeit lang unternahm ich nämlich die verrücktesten Sachen. Es tat unglaublich gut, seine Grenzen so austesten zu können. Das Reisen ist für mich die

reinste Form des Empowerments. Darüber möchte ich in dieser Hausarbeit sprechen. Außerdem habe ich (vor allem vor Corona) viele Erfahrungen machen können, die ich gerne weitergeben möchte. Mittlerweile habe ich meine Leidenschaft des Reisens als gelernte Kauffrau für Tourismus und Freizeit zum Beruf gemacht.

2016 begann ich, nach einigen, kleineren und Gemeinschaftsprojekten, auf meiner Website *handicaptation.de* ganz aktiv, auch über meine Reisen zu berichten. Auf meine Website werde ich auch später nochmal eingehen.

Nun beginnen wir aber erst einmal am Anfang. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und hoffe, du fühlst dich nach dieser Arbeit genauso empowert, mitgerissen und abenteuerlustig wie ich. Teste deine Grenzen aus und sei mutig, denn so fühlt sich Leben an!

## **2. Familiäre Prägung**

Meine Familie spielt eine sehr wichtige und große Rolle in meinem Leben. Meine Großeltern mütterlicherseits hatten schon in meiner Kindheit zahlreiche Länder und Kontinente bereist und tun das auch heute noch mit großer Leidenschaft, soweit es ihnen eben noch möglich ist. Schon damals kamen sie immer mit tollen Geschichten von ihren Reisen zurück, egal ob von einer Safari in Namibia, der legendären Einfahrt mit dem Kreuzfahrtschiff durch die Tower Bridge in London hindurch oder den atemberaubenden Wolkenkratzern in New York. Meine Großeltern haben wirklich schon viel von der Welt gesehen. Schon als Kind haben mich die Geschichten, die sie rund um den Erdball erlebten, sehr fasziniert. Auch meinen Eltern war und ist es bis heute ein riesiges Bedürfnis, herumzureisen, viele neue Orte zu entdecken, Menschen aus anderen Kulturen zu treffen und Abenteuer zu entdecken. Das ist eine fantastische Möglichkeit, den eigenen Horizont ständig zu erweitern. Und so bin auch ich erzogen worden, mit einer ganz bestimmten Sicht auf die Dinge, dem Drang, die Welt zu entdecken und einer großen Portion an immer wehrender Neugier. Meine Behinderung spielte beim Reisen mit der Familie schon immer eher eine untergeordnete Rolle. Zwar suchten wir, als ich dann etwas älter war, schon auch immer nach möglichst barrierefreien Unterkünften, doch wollten wir auf der anderen Seite auch unbedingt austesten, wie weit wir mit dem Rollstuhl gehen konnten und wo eben aber auch die Grenzen waren. Meine Eltern reisten sehr viel getrennt, zusammen und auch wir gemeinsam als Familie. So hatte ich die Möglichkeit, z.B. nach Bilbao, London und Amsterdam zu reisen. Außerdem reisten wir quer durch Schweden, Portugal und die Vereinigten Arabischen Emirate. Dies ist nur eine Auswahl unserer Urlaubsziele. In meinem Umfeld sah ich in bereits in meiner Kindheit Menschen in ähnlichen Situationen, die nicht viel oder gar nicht auf Reisen gingen. Bei einigen lag das tatsächlich nicht an der finanziellen Situation oder daran, dass sie vielleicht einfach keine Lust dazu hatten. Viele hatten wohl auch einfach Bedenken wegen ihrer Behinderung, der bevorstehenden Anstrengung, das Verlassen der Komfortzone. Für viele Menschen mit Behinderung bringt das „in den Urlaub fahren“ großen Stress und Unbehagen mit sich. Deswegen ziehen sie sich oft lieber komplett zurück und verpassen dabei, sich die Welt anzusehen. Das beschäftigte mich schon als Kind sehr stark, da ich halt so ganz anders erzogen war. Schon da legte ich für mich selbst fest, dass ich später gerne andere Menschen mit Behinderung motivieren, inspirieren und informieren wollte. Wie ich dieses Vorhaben in die Tat umgesetzt habe, darauf gehe ich in einem anderen Kapitel ein. Ich bin überglücklich, so reiselustig, neugierig und abenteuerhungrig erzogen worden zu sein!

### **3. Der Weg zum selbstbestimmten Reisen mit YAT Reisen**

Es muss im Sommer 2012 gewesen sein, nach der alljährlichen Reha in Brandenburg. Eine neurologische Klinik für Kinder und Jugendliche. Dort fuhr ich mit meiner Familie schon seit meinem sechsten Lebensjahr jedes Jahr im Sommer hin. Für mich war das tägliche Therapieprogramm keineswegs eine Bestrafung. Vielmehr war es wie ein Ferienlager und ein Stück Normalität für mich. Viele Leute in meinem Alter und in ähnlichen Situationen, oft ebenfalls mit ihren Familien dort, und alle trafen sich Jahr für Jahr wieder. Wir unternahmen an den Wochenenden viele tolle Dinge, wie Kino, Shopping, Sightseeing in Berlin oder Potsdam. Eine fantastische Zeit, die da jeden Sommer, bis zu meinem 17. Lebensjahr, mein „Erwachsenwerden“ prägte und für die ich wohl auf ewig dankbar sein werde.

Dort lernte ich auch Kevin kennen, meine erste, große Liebe und ernsthafte Beziehung. 2012 kannten wir uns nun schon knapp zwei Jahre. Ich hatte durch mein Elternhaus schon einige Erfahrungen mit kleinen und großen Reisen machen dürfen, für ihn war das jedoch noch Neuland. Als junges Paar wollten wir natürlich alleine und ohne Eltern in den Urlaub fahren. Da wir beide das gleiche Krankheitsbild hatten und auf einen Rollstuhl sowie auf Assistenz angewiesen waren, musste eine geeignete Lösung her. Das gute an den Aufenthalten in der Reha war, dass man dort immer wieder neue Leute aus der ganzen Bundesrepublik und auch der ganzen Welt kennenlernte. So kamen oft die unterschiedlichsten Menschen, Erfahrungen und Impulse zusammen.

Von Jan, einem Bekannten aus der Klinik, er war selbst Rollstuhlfahrer und etwa in meinem Alter, hatten wir von dem „Spezialreiseanbieter“ YAT Reisen aus Paderborn gehört. Der Anbieter führte begleitete Gruppenreisen für Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen durch. Jan hatte mit dem Unternehmen schon einige Reisen gemacht und berichtete von tollen Erfahrungen und einmaligen Erlebnissen. Das wollten wir nun auch mal ausprobieren. Schließlich hatten wir ja uns. Was sollte also passieren?

Aus dem Reisekatalog (je nach Alter und Art der Behinderung gibt es verschiedene Kataloge) suchten wir für den Anfang eine Silvesterreise nach Berlin raus, zehn Tage für Jugendliche und junge Erwachsene. Hier erwartete uns Sightseeing, Shopping und eine coole, gemeinsame Silvesterparty mit Gleichaltrigen. Das besondere an YAT Reisen sind die vier verschiedenen Betreuungsstufen A – D. Bei Betreuungsstufe A wird nur sehr wenig Hilfe benötigt, z.B. Hilfe beim Koffer auspacken, an etwas erinnern etc. Betreuungsstufe D ist eine komplette 1:1 Betreuung inkl. Rollstuhl schieben, Nachtbetreuung, Essen reichen etc. Da dies unsere erste Reise mit YAT war, wir beide als Menschen mit einer spastischen Tetraparese dauerhaft auf einen Rollstuhl angewiesen waren und wir zunächst auf „Nummer sicher“ gehen wollten. Innerhalb von Deutschland war die Betreuungsstufe D für uns noch bezahlbar. Bei unserer ersten Reisen wollten wir uns außerdem absichern, auch wenn wir später erfuhren, dass wir beide ganz klar in die Betreuungsstufe C fallen würden. Was die einzelnen Betreuungsstufen im Detail genau bedeuten und beinhalten, kann man auf der Internetseite des Reiseveranstalters [www.YAT-Reisen.de](http://www.YAT-Reisen.de) nachlesen.

Die YAT Reisen GmbH arbeitet Hand in Hand mit dem Freizeit ohne Barrieren e.V. zusammen. Beide sitzen in Paderborn. Der Verein bildet mit seinem einzigartigen Schulungsprogramm im Hauptgeschäft ehrenamtliche Reisebegleitungen im Alter von 18 – 30 Jahren in Pflege, Assistenz, Entertainment, Teamleitung usw. aus. Die Reisebegleitungen

sind jung, engagiert, haben oft noch nicht so viel Geld und selbst große Lust, einfach Urlaub zu machen und Gutes zu tun. Diese Einstellung macht die Stimmung innerhalb der Reisegruppen oft entspannt und unkompliziert. Da, zumindest bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die gesamte Gruppe etwa im gleichen Alter ist, befinden sich oft alle auf einer ähnlichen Wellenlänge. Das schafft eine sehr angenehme Atmosphäre. Man hat wirklich ganz schnell das Gefühl von Urlaub und die eigene Behinderung rückt in den Hintergrund und alles scheint so unkompliziert und einfach. Zumindest war das bei mir jedes Mal so, sobald ich mit YAT unterwegs war.

Unsere Reise nach Berlin war ein voller Erfolg: Wir lernten Berlin und auch viele tolle, neue Leute kennen, feierten eine unvergessliche Silvesterparty und Pflege und Assistenz funktionierten ganz selbstverständlich und unkompliziert. Reine Nebensache. Das war sehr angenehm, da diese Themen in meinem und unseren Leben in anderen Kontexten ja oft doch eine sehr vordergründige und schwere Rolle spielten. Wir waren hellauf begeistert. Mir wurden nach dieser Erfahrung tatsächlich die Augen geöffnet und ich verstand zum ersten Mal so richtig, wie viel Selbstbestimmung auch ohne das eigene Elternhaus möglich war und welche Handlungsspielräume es auch einfach gab. Diese Erfahrung veränderte meinen Blick auf die Dinge maßgeblich, bestärkte mich in meiner Selbstwahrnehmung und ließ mich optimistisch in die Zukunft schauen.

Im folgenden Jahr reiste ich mit Kevin direkt noch einmal, diesmal nach Barcelona. Eine Flugreise. Und auch hier funktionierte alles wunderbar. Die Leidenschaft des Reisens wuchs immer mehr. Wir fanden neue Freunde und viele, andere gute Kontakte.

Irgendwann hatten wir als Paar dann aber auch keine Lust mehr, immer nur in der Gruppe zu verreisen. Die Reisen waren zwar großartig, aber doch auch ziemlich preisintensiv. Für Pflege und Assistenz konnten wir die Verhinderungspflege sowie die zusätzlichen Betreuungsleistungen der Krankenkasse nehmen. Doch die waren dann nach so einer Reise auch für das ganze Jahr weg.

Mit Stella und Sabrina, zwei Teamerinnen, die wir auf unseren Reisen kennengelernt hatten und mit denen wir mittlerweile auch gut befreundet waren, flogen wir 2016 für ein paar Tage nach London. Ich erinnere mich daran, dass die Reise wohl sehr schön gewesen sein muss. Aber vor allem erinnere ich mich daran, dass wir uns glücklich und frei gefühlt haben, voller Lebensfreude und Energie. Ein ganz anderes Gefühl von Leben! Wir konnten den Urlaub diesmal wirklich komplett selbst gestalten und mussten uns nicht nach einer Gruppe richten. Wahnsinn!

Mit YAT war ich selbst über die Jahre dann noch viel unterwegs: Kempten im Allgäu, Wien, Mallorca, Santa Susanna, Thessaloniki. Immer war ich mit Freunden und Freundinnen unterwegs, schloss aber auch neue Kontakte fürs Leben! Mir war es vergönnt, mit so vielen tollen Leuten einzigartige Orte zu entdecken. Ich bin sehr dankbar für all diese Erfahrungen!

Wenn man in einer Gruppe reist, ist man zwar nicht komplett selbstbestimmt, aber wer ist das schon? Jedoch fühlte ich mich auf den Reisen stets sehr empower, frei und lernte immer mehr über mich selbst.

Heute haben YAT Reisen und der Freizeit ohne Barrieren e.V. eine etwas andere Bedeutung für mich: Ich verstand mich so gut mit dem Team, dass ich bei YAT 2017 in den Bereich Marketing & Social Media mit einstieg. Auch das hatte ich Handicaptation zu verdanken, da ich immer wieder von meinen Reisen berichtete. Jetzt konnte ich das nebenberuflich tun und taue dies bis heute. Ein wahrgewordener Traum! Nun bin ich auch noch ein Teil des ehrenamtlichen Vorstandes beim Freizeit ohne Barrieren e.V.

Diese Verbindung sitzt also sehr tief, bringt mich immer wieder weiter, hat mir einzigartige Erfahrungen beschert und mir die Augen für mich, meine Werte und meinen eigenen Weg geöffnet!



#### **4. Auslandspraktikum in Graz (Österreich) im Rahmen von Erasmus+**

Im Folgenden möchte ich über mein Auslandspraktikum in Graz (Österreich) sprechen, welches ich 2018, im Rahmen meiner Ausbildung zur Kauffrau für Tourismus und Freizeit über Erasmus+ absolviert habe. Eine Erfahrung, die mich sehr geprägt hat. Nun hatte ich Zeit genug, zu reflektieren und die Erfahrungen und Eindrücke zu filtern, zu überdenken und zuletzt einen guten Abschluss für mich zu finden. Viel gab es in dieser Zeit zu lernen, sowohl ausbildungstechnisch, für mich aber vielmehr persönlich. All das Geschehene und Gelernte nahm ich in die Zukunft mit und profitiere auch heute noch intensiv und wahrhaftig von dieser Erfahrung.

Doch der Weg zum erfolgreichen Auslandspraktikum war lang! Warum? Weil ich Rollstuhlfahrerin bin und im Alltag bei sehr vielen Dingen Unterstützung brauche. Ein Auslandspraktikum für Menschen im Rollstuhl – das war neu. Eine neue Herausforderung – sowohl für die Mitarbeitenden des Oberlin Berufsbildungswerkes als auch für mich. Alles begann im Herbst 2017: Ich hatte mich kurz vorher bereits für ein Auslandspraktikum in Malta beworben, wurde aber, aus mir nicht ersichtlichen Gründen, hausintern abgelehnt. Ich war frustriert! Eines Tages kam dann jedoch Frau Michaela Meier, Projektleitung der Jugend am Werk GmbH, an meinen Arbeitsplatz. Sie wollte, gemeinsam mit den Mitarbeitenden des Oberlin Berufsbildungswerkes, ein Projekt stricken, welches Auslandserfahrungen auch für Menschen im Rollstuhl ermöglichen sollte. Das Ganze würde in Graz, Österreich stattfinden, wo auch Jugend am Werk einen Firmensitz hatte. Für mich gab es nun wieder einen neuen Anreiz: Hier wollte ich unbedingt dabei sein! Diese Chance musste ich nutzen! Einige Monate später und nur wenige Wochen vor dem Sommerurlaub, begann dann tatsächlich das Auswahlverfahren für ein Auslandspraktikum in Graz. Ich bekam das „Okay“ von allen Bereichen des Hauses. Schon jetzt kristallisierte sich aber das Problem heraus, die Pflege über so einen langen Zeitraum hausintern gewährleisten zu können. Wie sollte das gehen?

Nach einem tollen Sommerurlaub gleich die nächste gute Nachricht: Ich war zur Teilnahme an dem Projekt ausgewählt worden. Nun konnte es an die Planung gehen. Um zu vielen Fragen zum Pflegeaufwand und körperlich bedingtem Einschränkungen zu entgegen, hatte ich vorgesorgt und diese in einer sehr ausführlichen Bewerbung alle schon möglichst gut beantwortet. Dort merkte ich auch an, dass ich sehr gerne mit meiner eigenen Assistenz reisen wollen würde, denn, mit einer mir bekannten Person wäre ich körperlich gut abgesichert und könnte mich vollkommen auf das Praktikum und die an mich gestellten Anforderungen konzentrieren.

Dieser Vorschlag wurde bedauerlicher Weise zunächst abgelehnt, versicherungstechnische Gründe wurden als Begründung genannt. Für mich war das alles nicht nachvollziehbar, denn ich war bereits volljährig und somit eigenversichert. Des Weiteren fühlte ich mich in meiner Selbstbestimmung massiv eingeschränkt und bevormundet. Von wegen Chancengleichheit! Nur wenige Menschen verstanden leider, dass in meiner Situation eine persönliche Assistenz absolut notwendig und keinesfalls ein Luxus war.

Das Berufsbildungswerk hatte bereits im Vorfeld, ohne mit mir darüber zu sprechen, einen 24-Stunden-Pflegedienst für mich eingekauft. Doch fremde Leute, die mich vier Wochen in einem fremden Land mit fremden Anforderungen unterstützen sollten, denen ich alles, was ich brauchte, neu erklären musste – diese Vorstellung machte mir Angst und kam für mich quasi nicht infrage.

Man stellte mich also vor die Wahl: Mit einem unbekanntem Pflegedienst auf Reisen gehen oder im heimischen Potsdam bleiben. Aus Überzeugung und auch tatsächlich aus Angst um mein körperliches Befinden schloss ich das Kapitel „Erasmus+-Projekt“ zunächst für mich ab. Doch Aufgeben war für mich keine Option. Dieses Praktikum war gerade in meiner Ausbildung ein wirklich wichtiger Bestandteil. Also ließ ich den Vorgang nochmals prüfen und schlussendlich wurde es möglich gemacht, meine eigene Assistenz mitzunehmen. Es gab nur eine Bedingung: Ich musste alle Kosten für meine Assistenz selbst tragen. Auch das war für mich nicht ganz nachvollziehbar, da ja auch die Kosten für einen Pflegedienst übernommen wurden wären. Ein bitterer Beigeschmack blieb also bestehen, aber die Hauptsache war nun, dass diese Reise für mich überhaupt erst einmal möglich war. Ich war sehr glücklich! An dieser Stelle auch ein großes Dankeschön an meine Eltern, ohne deren finanzielle Hilfe ich diese Erfahrung nicht hätte machen können. Übrigens: Michaela Meier, die Leitung des Projekts in Österreich, meinte nach den vier Wochen zu mir, sie wären sehr froh über meine Persönliche Assistenz gewesen. In Österreich hätten sie meinen Bedarf durch ihre Mitarbeitenden so gar nicht abdecken können.

Mittlerweile hatten wir nun schon Ende August und es gab noch so viel zu tun: Sollten wir fliegen oder fahren? Wo würden wir schlafen? Wie sollte das mit zwei Rollstühlen und drei Koffern überhaupt alles funktionieren? Die Aufregung stieg!

Hier fehlten allen noch ein wenig die Erfahrung und es blieb bis zum letzten Tag ein Abenteuer, ein Hoffen und Bangen. Ich persönlich fuhr zu dieser Zeit eine absolute emotionale Achterbahn: Von Anspannung, Enttäuschung, über Erleichterung bis hin zur Vorfreude war alles dabei. Generell hätte ich mir gewünscht, dass man mit der ganzen Planung schon früher angefangen hätte und die einzelnen Teilnehmenden mehr einbezogen und nach ihren ganz individuellen Bedürfnissen gefragt hätte. Wir waren schließlich die Expert\*innen in eigener Sache. So richtig inklusiv und empowernd war das hier damals alles noch nicht. Vielleicht war es aber auch einfach nicht so gewollt!? Ein Lernprozess für uns alle!

## **II. Die Reise und das Auslandspraktikum (Graz mit allem Drum und Dran)**

Am 6. Oktober 2018 konnte es dann endlich losgehen. Ich konnte noch gar nicht fassen, dass scheinbar alles jetzt tatsächlich funktioniert hatte und ich Teil des Projektes sein konnte! Schon sehr früh, um 05:30 Uhr, trafen wir (mein Assistent und ich) uns mit meiner Mitschülerin Bea und Frau Blum, die uns die nächsten Tage begleiten würde, am Flughafen Berlin-Tegel. Das Verladen meines elektrischen Rollstuhls in das Flugzeug war ein echtes Abenteuer, bei dem Blut und Wasser geschwitzt wurde. Er lief als „Sperrgepäck“ mit. Später kamen auch noch meine Mitschüler\*innen Julia, Malte und Steven. Bald saßen endlich alle in der EasyJet-Maschine, Björn (mein Assistent) und ich sogar mit extra Beinfreiheit.

Schon gegen 10:00 Uhr erreichten wir Graz. Am Flughafen wartete bereits ein Großraumtaxi auf uns. Schon während der Fahrt zum Hotel konnten wir einen ersten Eindruck von der Stadt gewinnen und waren begeistert.

Unsere Unterkunft war das JUFA Hotel Graz City. Uns wurde ein barrierefreies, sehr geräumiges Zimmer zugeteilt. Wir waren ausgesprochen zufrieden!

Abends wurden uns unsere Praktikumsplätze für die nächsten vier Wochen mitgeteilt. Ich würde bei der Jugend am Werk Steiermark GmbH, die auch für das gesamte Projekt verantwortlich war, arbeiten. Zunächst war ich etwas enttäuscht, weil mein Praktikumsbetrieb keinen touristischen Hintergrund hatte. Doch ich wollte mich gerne auf etwas Neues einlassen und neue Dinge ausprobieren.

Schon an unserem ersten Wochenende waren wir sehr aktiv, besuchten den Schlossberg mit dem berühmten Uhrenturm und die Innenstadt. Aber vor allem lernten wir Michaela Meier, die für das Projekt verantwortlich war, sowie meine Arbeitsassistentin Diana einmal richtig kennen. Wir verstanden uns direkt super und auch der Zusammenhalt innerhalb der Gruppe funktionierte schon bald hervorragend.

Der erste Arbeitstag war sehr aufregend für mich: Die Leute in der Hauptverwaltung von Jugend am Werk waren alle sehr nett zu mir.

Das Unternehmen entwickelt Bildungsprogramme für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Menschen mit geistiger Behinderung und unterstützt diese in jeglichen Lebenslagen.

In ganz Österreich gab es zu diesem Zeitpunkt keine oder nur sehr wenige Bildungsangebote für Menschen mit einer reinen Körperbehinderung. Das erachtete ich als sehr schockierend! Jedoch erklärte das auch, warum kein tatsächlich geeignetes Praktikum für mich gefunden wurde.

Während meiner Praktikumszeit erlebte ich sowohl richtig gute, als auch sehr unbehagliche Dinge, wie an dem Tag, als man dachte, ich wolle in der Behindertenwerkstatt anfangen oder wenn ich an einem vierstündigen Arbeitstag nur eine Stunde wirklich etwas zu tun hatte. Anfangs war ich etwas unterfordert und frustriert, man konnte mich hier nicht so recht einschätzen. Als ich das jedoch anmerkte, verbesserten sich die Qualität und auch das Pensum meiner Aufgaben merklich.

Der Fahrdienst, der mich zum Praktikum fuhr und wieder abholte, kam in vier Wochen fast immer zu spät oder gar nicht. Abgesehen davon, waren die Fahrer aber ziemlich nett und zeigten uns regelmäßig die schönsten Orte der Stadt.

Meine Assistentin Diana und ich verstanden uns gut, allerdings war sie in der Pflege ungeübt, was sie auch selbst zugab. Sie hatte wenig Techniken und wenig Kraft, was es uns beiden immer mal wieder schwer machte und zu Reibereien führte. Am Ende nahmen wir das jedoch alles mit viel Humor. Trotz allem war ich sehr froh, dass Björn vor Ort war und auch das allermeiste an Pflege und Assistenz übernehmen konnte.

Alles in allem hatten wir eine tolle Zeit und konnten unsere Differenzen immer wieder gut begleichen. Für mich war es eine gute Übung, auch für das spätere Leben mit einem Assistenzteam. Trotzdem denke ich, dass es für nachfolgende Schülerinnen und Schüler mit einer körperlichen Einschränkung bei diesem Projekt wichtig ist, noch besser auf die Eignung der Assistenzen zu achten.

In der Freizeit waren wir eine sehr aktive Gruppe. Da das Wetter die ersten drei Wochen bombastisch gut war, wir als Gruppe gut harmonierten und in Graz fast alles fußläufig zu erreichen war, unternahmen wir sehr viel.

#### **Hier nur einige Beispiele unserer Aktivitäten:**

- Besichtigung Grazer Schlossberg mit Uhrenturm
- Kunsthaus Graz
- Schloss Eggenberg
- Wandern am Grünen See
- Wandern auf den Schökl
- Ausflug nach Wien
- Entspannung oder Shopping auf dem Hauptplatz
- Besuch des Stadtparkes
- Besuch des Grazer Doms
- Muinsel

Am meisten genossen wir die schöne Natur und das gute Essen. Mein absolutes Highlight war die Wanderung auf den Schökl mit dem barrierefreien Wanderweg.

Auch mit unseren Begleitungen aus Potsdam, die sich für das Erasmus+-Projekt freiwillig gemeldet hatten, verbrachten wir eine gute Zeit und fanden bei Problemen regelmäßig gute Ansprechpersonen.

So ging eine Zeit mit vielen Höhen und auch einigen Tiefen zu Ende. Hätte ich die Wahl, würde ich es jedoch genauso wieder tun. Nach einigen Streitereien und unzähligen Telefonaten bekamen wir das Geld für die Assistenz nach ganzen zwei Jahren zurückerstattet. Ich bin dem Oberlin Berufsbildungswerk für dieses Angebot und die Möglichkeit sehr dankbar, jedoch sollten weitere solcher Aktionen wesentlich besser geplant werden. Dabei ist es besonders wichtig, den Peer-Aspekt zu beachten und unbedingt Expert\*innen in eigener Sache in den gesamten Prozess mit einzubeziehen.

Durch Jugend am Werk entdeckte ich zum ersten Mal bewusst, dass mir der soziale Bereich sehr gut liegt und ich hier tätig werden wollte. Seit kurzem studiere ich Soziale Arbeit an der Fachhochschule Potsdam.

Vielen Dank für diese tolle Erfahrung, Erasmus+!

## **5. Individualreisen**

Im Folgenden möchte ich auf zwei meiner zahlreichen Individualreisen noch einmal vertiefend eingehen. Durch meine Familie und gute Freunde bin ich auch außerhalb des Spezialreiseveranstalters YAT Reisen viel in der Welt herumgekommen und konnte auf jeder Reise wieder einmalige Erinnerungen schaffen und immer weiter neue Erfahrungen sammeln. Bei Gruppenreisen, so wie ich einige davon erleben durfte, entstehen immer wieder ganz besondere Synergien innerhalb der Gruppe. Es hat oft etwas Magisches! Bei einer Individualreise ist man meist mit weniger Menschen oder auch nur mit einer Assistenzkraft unterwegs. Es ist möglich, die Dinge im ganz eigenen Tempo und auch nochmal wesentlich intensiver zu erleben. Meiner Erfahrung nach lernt man nicht nur viel neues im Reiseland, sondern viel mehr auch viel neues im Umgang mit sich selbst. Man kommt sich selbst näher und hat die Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen und gut zu sich selbst zu sein. Im Alltagsstress vergessen wir oft, innezuhalten und sich wohlwollen gegenüberzutreten. Jede Reise hat mich auf ihre ganz besondere Art und Weise stark beeinflusst und geprägt. Warum ich mich gerade für die beiden Ziele Teneriffa (Auszug meines Reiseberichts mit besonderem Augenmerk auf das Handicap-Tauchen) und Abu Dhabi (Vereinigte Arabische Emirate) entschieden habe, obwohl diese beiden Ziele unterschiedlicher kaum sein könnten? Abgesehen davon, dass beide Reiseorte eine überdurchschnittlich gute Barrierefreiheit aufweisen, habe ich an beide Orten echte Grenzerfahrungen machen dürfen. Hier konnte ich mich durch extreme Erfahrungen, egal ob bei einer physischen und psychischen Anstrengung oder dem Kennenlernen einer völlig anderen Lebensweise, wieder einmal persönlich deutlich weiterentwickeln. Und darum geht es für mich ganz klar bei Individualreisen: sich persönlich weiterzuentwickeln, sich selbst und die eigenen Grenzen zu erkennen und diese zu verschieben!

## 5.1. Tauchen auf Teneriffa

Im Winter 2016, als ich vor ein paar Monaten die erste Version meiner Website <https://handicaptation.de> veröffentlichte, bekam ich viel Zuspruch und trat mit vielen interessanten Menschen in Kontakt, unter anderem auch mit Henning Fahrenholz, der mir von seiner Tauchakademie El Alma Rie <https://el-alma-rie.com/> für inklusiven Sport auf Teneriffa erzählte. Ich war sehr fasziniert, dass das Tauchen wohl auch mit einer schweren körperlichen Einschränkung mehr oder weniger möglich gemacht werden konnte und dass sich jemand darauf spezialisiert hatte. Zusätzlich berichtete er mir von seinem Herzensprojekt, einer Reise rund um Sport, vorrangig natürlich ums Tauchen, Inklusion, Genuss und Kultur. Als Kauffrau für Tourismus und Freizeit ging mir bei seinen Worten natürlich das Herz auf!

Einige Monate später würde er nach Potsdam kommen. Noch ahnte ich nicht, was mich hier erwartete, geschweige denn, dass ich tatsächlich jemals tauchen gehen würde. Als wir uns dann trafen, verstanden wir uns direkt super und schon bald entstanden die ersten Ideen und Visionen in meinem Kopf. Gut möglich, dass wir und unsere Einfälle verrückt waren, doch wir waren durchaus optimistisch. An diesem Abend scherzte Henning, ich solle ihn doch einmal auf Teneriffa besuchen kommen und gemeinsam mit ihm tauchen gehen. Bald wurde aus dieser Schnapsidee dann doch tatsächlich purer Ernst. Gemeinsam mit meiner Mutter buchte ich acht Tage auf Teneriffa im Kurhotel Mar y Sol. Nach den letzten Monaten hatten wir beide uns das wirklich verdient.

Mitte August 2017 saß ich dann im Flugzeug. Meine Intension für diesen Urlaub war es, Henning bei seiner Reiseplanung zu helfen. Ans Tauchen dachte ich dabei zunächst nicht. Nachdem wir dann aber ein paar Tage auf Teneriffa verbracht hatten und, auch gemeinsam mit Henning, unglaublich tolle Momente, wie z.B. unsere Tour mit dem Berlingo über beinahe die gesamte Insel, erlebten, musste ich jedoch einsehen, dass ich wohl keine Chance hatte, ihm zu widersprechen. Der Tauchkurs war gebongt!

Falls man als Rollstuhlfahrerin weiche Knie bekommen kann, bekam ich diese definitiv, als der große Tag angebrochen war. Doch eine andere Seite von mir konnte es kaum fassen und war unglaublich glücklich und stolz. Ich würde die erste aus meinem „rollenden Freundeskreis“ sein, die das hier tun würde. Ein verdammt gutes Gefühl, dass mich empowerte und meinem Selbstbewusstsein sehr guttat!

Wie auch schon zu unserer Inseltour holte uns Henning gegen 10:00 Uhr vom Hotel ab. Was für ein Service! Doch diesmal war er nicht allein. Seine Frau Petra, die unter anderem Körperpsychotherapeutin war und ein Teil meines „Tauchteams“ darstellen würde, erschien mir sofort sympathisch.

Der Grundkurs sollte im T3 – Teneriffa Top Training stattfinden. Hier trainierten die Spitzensportler in Sportarten wie z.B. Tennis, Laufen und natürlich Schwimmen. Eine beeindruckende Anlage! Hier wurde unter anderem auch für die Paralympics trainiert. All das und noch viel mehr passierte hier und doch hatten wir das gesamte Areal, aufgrund des höchsten kanarischen Feiertages des Jahres, fast für uns allein!

Nach einem Eiskaffee, der meine Nerven erheblich beruhigte, sollte es dann tatsächlich losgehen. In diesem Moment hielt ich mich selbst für völlig irre.

Zuerst holten wir die Tauchausrüstung aus dem Lagerraum: Jackets, Neoprenanzüge, Schuhe, frisch befüllte Sauerstoffflaschen und Lungenautomaten. Für Henning und Petra gab es natürlich auch noch Flossen.

Sie verbunden das ganze Equipment in Höchstgeschwindigkeit und dann war ich auch schon, wenige Zeit später, umgezogen im Pool. Jetzt wurde es ernst!

Nur zum Verständnis: Ich kann nicht schwimmen! Umso erstaunlicher und absurder war die Idee, einen Tauchkurs zu machen. Doch fürs Handicap-Tauchen ist das Schwimmen tatsächlich keine Voraussetzung.

Fast der gesamte Grundkurs befasst sich mit dem wichtigsten Element des Tauchens: Der Atmung. Die Ruhe, die positive Einstellung und das Feingefühl taten meinem Körper sehr gut. Die Umstellung von Nasen- auf Mundatmung dauerte eine ganze Weile, fiel mir erstaunlicher Weise aber nicht so schwer. Erstaunlich deshalb, da man bei mir als Mensch mit spastischer Tetraparese weder von einer besonders kräftigen Lunge, noch von einer besonders tiefen Atmung sprechen kann. Im Vorfeld erklärte uns Henning, dass das Tauchen nicht nur Spaß mache und eine unglaubliche Erfahrung sei, sondern auch einen positiven Effekt auf Atmung und Aussprache habe. Wir verbrachten fast den ganzen Tag hier im T3 – Teneriffa Top Training. Sie nahmen sich wirklich gut Zeit für mich und meine ganz individuellen Bedarfe und waren zu meiner absoluten Sicherheit immer nah an mir dran. Am Ende des Tages konnte ich tatsächlich ein paar Mal mit der Sauerstoffflasche untertauchen. Meine Mutter bekam dann direkt auch noch einen Crashkurs für sich selbst.

Zwar habe ich mit Henning nie eine Reise unternommen und wahrscheinlich werde ich auch nie wieder tauchen gehen, doch diese Erfahrung werde ich niemals vergessen. Sie brachte mich in meiner Körperwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung stark weiter!

## **5.2. Abu Dhabi – Eine Reise in die Vereinigten Arabischen Emirate**

Wer hätte gedacht, dass sich in diesen schwierigen Zeiten inmitten der Corona-Pandemie, für uns als Familie so ein großartiges Ziel wie die Vereinigten Arabischen Emirate auf tun würde. Doch manchmal gibt es gute Zufälle und ganz unkompliziert findet eins zum anderen. So kam es, dass ein guter, langjähriger Freund der Familie nun beruflich für ein paar Jahre in Abu Dhabi, der Hauptstadt der Vereinigten Arabischen Emirate, welche sich auf einer Insel im Persischen Golf befindet, zu tun haben würde. Wie gut, wenn man solche tollen Freunde hat! Diese Einladung konnten wir natürlich unter keinen Umständen ausschlagen. Es war Hochsommer, die pandemische Lage sah zwischenzeitlich wieder relativ gut aus, sodass auch das Reisen wieder möglich schien. Doch würde so eine große Reise im Dezember überhaupt noch möglich sein können? Noch konnten wir nicht daran glauben.

Die Vereinigten Arabischen Emirate feierten in 2021 (erst) ihr 50. Jubiläum. Unvorstellbar, dass aus der blanken, naturbelassenen Wüste durch massige Ölfunde in so kurzer Zeit eine ganze Reihe an Superlativen aus dem Boden geschossen sind. In den Emiraten finden beinahe alle Nationen der Welt ein zu Hause, lediglich 20 % der Menschen sind hier in Reichtum und Prunk tatsächlich geboren. Aber natürlich gibt es auch hier, wie eigentlich überall, erhebliche Schattenseiten. Lasst mich euch mitnehmen auf eine Reise in eine ganz, ganz andere Welt.

In Abu Dhabi angekommen, wurden wir königlich empfangen. Schon jetzt fühlte es sich an wie in einer anderen Welt. Auch der Corona-Test vor Ort verlief sehr schnell und unkompliziert. Alles hätte so schön sein können, doch einer unserer beiden Koffer war wohl nicht schnell genug mitgekommen und befand sich (zum Glück) noch in Amman. So musste ich drei Tage ohne Medikamente und eigene Kleidung auskommen. Das war ziemlich blöd aber passierte mir auch nicht zum ersten Mal. Zum Glück war er nicht komplett verloren gegangen, das wussten wir nur jetzt noch nicht.

Alles in allem kann man sagen, dass sowohl der Hin- aber vor allem der Rückflug mit sieben bis acht Stunden und dem Umsteigen schon ziemlich anstrengend für uns alle waren, aber das muss man eben in Kauf nehmen, wenn man so eine große Reise machen möchte. In Jordanien war das Personal beim Umstieg auf dem Rückflug auch nicht besonders freundlich zu uns und es gab außerdem nur einen absolut katastrophalen Flughafentrollstuhl für mich. Tja, das nennt man wohl Abenteuer!

Unsere private Unterkunft lag direkt am Al Bateen Beach. Das ist sehr untypisch für Abu Dhabi, aber hier, sehr zentral gelegen, gab es einen richtigen Kiez mit Kneipen und Cafés. Man konnte hier ganz unkompliziert am Wasser stehen und die berühmten Etihad Towers bestaunen. Diese Gegend muss man sich leisten können!

Die Etihad Towers nennt man einen Gebäudekomplex, bestehend aus fünf beeindruckenden Türmen. Sie prägen die Silhouette der Stadt maßgeblich. Die Etihad Towers beinhalten hauptsächlich Bürogebäude, Wohnflächen und ein Hotel, welches sich in dem kupferfarbenen Gebäude befindet. Ganze vier Milliarden Dirham verschlangen die Baukosten des Gebäudekomplexes.

Ein absolutes Highlight unserer Reise, wenn nicht sogar das allergrößte Highlight, war unser Besuch der Scheich-Zayid-Moschee gleich am ersten, vollen Tag. Sie ist eine der größten Moscheen auf der ganzen Welt und die größte der Vereinigten Arabischen Emirate. Der Weg dorthin führte uns durch eine Mall und dann durch riesige, wunderschön verzierte Hallen. Der Weg war so lang, dass wir mit den typischen Touristenfahrzeugen von A nach B gebracht wurden. Der Parkplatz für Autos war ungefähr so groß wie bei einem großen Fußballstadion. Zwar war der Eintritt frei, unsere Daten wollte man hier trotzdem wissen. Wir Frauen mussten uns langärmlich und mit Kopfbedeckung kleiden. Also, erstmal einkaufen gehen und eines der traditionellen Gewänder erwerben. Ohne Koffer konnten wir uns schließlich auch nicht im Vorfeld passend kleiden. So hatten wir zumindest ein tolles Andenken!

Der Service in der Moschee für mich als Rollstuhlfahrerin war überragend gut, wir wurden überall abgeholt und es wurde dafür gesorgt, dass ich überall am besten sehen konnte.

Es war schon fast dunkel und so gab es eine ganz, ganz besondere Atmosphäre. Was soll ich noch großartig sagen? Ich war während unseres gesamten Besuchs völlig ergriffen und sprachlos! Die Moschee wurde 2007 offiziell eröffnet. Die Baukosten beliefen sich auf 545 Millionen. Es gibt hier Platz für 40.000 Gläubige. Besonders heraus stach ein Teppich, unglaubliche 5627 Quadratmeter groß und handgeknüpft. Unfassbar! Außerdem gibt es hier noch den größten Kronleuchter der Welt, importiert aus München und 15 Metern hoch. Allgemein wurden hier nur hochwertige Baumaterialien benutzt und es gibt viele große und kleine Kuppeln.

Was soll ich sagen: Ich glaube, ich habe in meinem bisherigen Leben tatsächlich noch nie etwas so Schönes gesehen!

Wer hier in Abu Dhabi nach einem schicken Restaurant sucht, der muss sich oft auf sehr hohe Kosten einstellen. Natürlich ist es hier auch möglich einheimisch, also arabisch, zu speisen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kamelburger? Doch hier in Abu Dhabi findet man die Küche aus aller Welt, was ganz klar daran liegt, dass 80 % der Bevölkerung ausländischer Herkunft sind.

Üblicher als in ein Restaurant zu gehen, ist es hier allerdings, in einer der vielen Shoppingmalls zu essen. Allgemein spielt sich in Abu Dhabi außergewöhnlich viel Leben in diesen ab.

Wie schon mehrfach erwähnt, die Vereinigten Arabischen Emirate, vor allem Abu Dhabi und Dubai, sind eine ganz andere Welt mit unglaublich viel Moderne und tausenden von Reizen auf der einen Seite und Tradition auf der anderen Seite.

Zumindest in Abu Dhabi gibt es (bis auf Linienbusse, nicht gut barrierefrei) keine weiteren, öffentlichen Verkehrsmittel. Es ist sinnvoll, sich hier im Vorfeld einen Mietwagen zu buchen bzw. einen Fahrer zu engagieren. Taxifahren ist in Abu Dhabi auch sehr weit verbreitet. Allerdings ist es hier oft schwierig, ein passendes zu finden, wo auch der Rollstuhl gut reinpasst. Mit dem E-Rollstuhl ist Taxifahren leider gar nicht möglich.

Wer an Abu Dhabi und an die Vereinigten Arabischen Emirate im Allgemeinen denkt, der stellt sich wilde Fahrten durch die Wüste und jede Menge Superlativen und Reichtum vor. Und ja, all das trifft auch genau zu. Doch egal was man sich vorstellt, es ist noch prachtvoller, gigantischer und verrückter. Man muss es einfach selbst erlebt haben! Eine Fahrt durch Abu Dhabi erinnert dauerhaft an den Film „Die Tribute von Panem“, in der Mitte das Kapitol mit unfassbaren Reichtümern und in den drum herum Arbeitervierteln ärmliche, runtergekommene Verhältnisse. Auf der einen Seite findet man hier eine absolute „Spaßgesellschaft“ mit riesengroßen Shoppingmalls und Freizeitparks, auf der anderen Seite sind Tradition, Religion und Kultur hier von zentraler Bedeutung!

Gegen Dubai ist Abu Dhabi eine Kleinstadt. Diese Stadt sollte man auf jeden Fall selbst gesehen haben.

Barrierefreiheit stellt in den reichen Teilen der Emirate gar kein Problem dar: Überall gibt es Rampen und rollstuhlgerechte Toiletten. Die besten Toiletten findet man in den zahlreichen Shoppingmalls. Sobald man allerdings aus der Stadt rausfährt, wird es auch mit der Barrierefreiheit weniger und auf gute Toiletten und abgeflachte Bordsteinkanten kann man sich nicht mehr verlassen. Die Städte sind zudem absolut nicht für Spaziergänge geeignet! Sollte doch einmal etwas nicht klappen, gibt es in den Städten fast für alles, meist freundliche, Servicekräfte, die gerne helfen.

Die An- und Rückreise waren für mich persönlich mit fast acht Stunden Flugzeit (inklusive Umstieg) sehr anstrengend. Wer jedoch ein echtes Abenteuer erleben und in eine ganz andere Welt eintauchen will – und das erlebt man in den Vereinigten Arabischen Emiraten



definitiv - der muss eben auch einige Herausfordernden in Kauf nehmen. Ein besonderer Dank gilt auch unseren guten Freund Urban, bei dem wir während unserer aufregenden Reise so gut wohnen durften!

## **6. Handicaptation und die Beratung zum selbstbestimmten Reisen**

Mit Handicaptation kommen wir nun zu dem Teil der Hausarbeit, der mir wohl am meisten am Herzen liegt. Die Website handicaptation.de habe ich bereits im Mai 2016 ins Leben gerufen. Doch auch schon vorher arbeitete ich an einigen Gemeinschaftsprojekten und berichtete regelmäßig zum Thema „Reisen als Mensch mit Behinderung“. Das Schreiben und Veröffentlichlichen hat mir schon sehr früh großen Spaß bereitet. Hier hatte ich mein Talent gefunden.

Doch meine größte Leidenschaft war schon immer das Reisen. Ich hatte schon früh das große Privileg, immer viel herumzukommen und mir die Welt anschauen zu dürfen. Während ich oft tolle neue Orte entdeckte, begriff ich jedoch auch, dass das Reisen für die meisten Menschen in meinem Umfeld ein echtes Problem darstellte. Und dass nur aufgrund der eigenen Behinderung. Viele meiner Mitmenschen konnten sich zur damaligen Zeit absolut nicht vorstellen, wie das selbstbestimmte Reisen mit Handicap funktionieren könnte. Das wollte ich unbedingt ändern!

Aber ich greife zu weit vor. Warum habe ich Handicaptation damals ins Leben gerufen und was möchte ich mit dieser Plattform erreichen? Ich freue mich sehr, diesen Teil gerade jetzt in einer solchen Hausarbeit unterbringen zu dürfen. Denn gerade jetzt gibt es für mich persönlich spannende Neuigkeiten rundum meine Plattform. In Potsdam wurde im Mai der erste Inklusionspreis der Landeshauptstadt verliehen. Leider hat es in diesem Jahr noch nicht für eine Platzierung unter die besten drei Projekte gereicht, doch für das nächste Jahr bin ich sehr zuversichtlich, das „Siegertreppchen“ zu erreichen.

Alles begann auch bei mir mit einem eindrücklichen Schlüsselerlebnis: Im Frühjahr 2016 war ich zusammen mit einem guten Freund am Brandenburger Tor in Berlin bei den Protesten für ein gutes Bundesteilhabegesetz und gegen die Pläne der Regierung für eben dieses. Auf dem Heimweg las ich einen Zettel, den ich von dort mitgenommen hatte. Der Aufruf appellierte an alle Anwesenden, einen Brief mit eigenen Forderungen an das Bundesteilhabegesetz an die Abgeordneten des eigenen Bezirks zu schreiben. Und genau das tat ich dann auch. Doch das allein reichte mir nicht. Ich wollte, dass meine Community die Antworten auf den Brief mitverfolgen konnte. Nach 2016 drehte sich die Plattform neben rechtlichen Tipps und Hinweisen lange Jahre hauptsächlich um meine Reisen und Reiseberichte. Ich wollte andere Menschen inspirieren und motivieren, spannende Herausforderungen für sich selbst anzunehmen und die Welt zu entdecken. In Deutschland, Europa und auch Asien habe ich schon viel gesehen und kann meine Erfahrungen und eine möglichst positive Lebenseinstellung weitergeben. Das will ich auch immer in meinen Reiseberichten deutlich sichtbar machen. Ich möchte andere ermutigen! Auf meinen Reisen ist es mir auch selbst immer sehr wichtig, mich persönlich und mental deutlich weiterzuentwickeln und eigene Grenzen auszutesten. Damit möchte ich auch für andere Menschen einen Weg bereiten und auch in den Köpfen immer weiter Grenzen verschieben.

An Handicaptation konnte ich ja leider immer nur dann arbeiten, wenn ich zwischen Schule, Praktikum und Ausbildung einmal wieder etwas Luft hatte. Auch heute ist das bedauerlicherweise noch so. Die Website ist bisher nur ein Hobby. Doch ich habe einen sehr hohen Anspruch an mich selbst und deshalb auch an meine Arbeit. Wann immer ich die zeitlichen und finanziellen Ressourcen gerade habe, versuche ich die Seite immer mehr zu professionalisieren. Für mich als Rollstuhlfahrerin herrschen, wie für viele andere Menschen auch, erschwerte Bedingungen auf dem ersten Arbeitsmarkt. Mit Handicaptation sehe ich für mich ganz klar eine berufliche Perspektive und eine große Chance. Mein großes Ziel ist es, eine barrierefreie, möglichst einfache, aber umfangreiche Informationsplattform für ein aktives und selbstbestimmtes Leben zur Verfügung zu stellen. Außerdem möchte ich andere Menschen gerne online beraten. Viele Menschen mit Behinderung nehmen ihre Beratungsmöglichkeiten nämlich erst gar nicht wahr, weil die Wegstrecke für sie einen zu großen Aufwand bedeutet.

Ab 2018 begann ich dann regelmäßig für das Magazin „Meine Reisewelt“ von Julia Marmulla aus Düsseldorf zu schreiben. Sie hatte sich gerade mit ihrem Unternehmen und ihrem Reisemagazin selbstständig gemacht. Durch Handicaptation wurde sie auf mich aufmerksam und so trafen wir uns immer mal wieder in Berlin oder Düsseldorf auf Veranstaltungen, Messen oder auch einfach nur auf einen Kaffee. So entstand eine gute Zusammenarbeit, bei der ich nun immer wieder meine Reiseberichte auch professionell veröffentlichen kann und meine Tipps und Tricks für die einzelnen Länder auch einem breiterem Publikum zur Verfügung stellen kann. Mit den regelmäßigen Veröffentlichungen im Reisemagazin war mein Ehrgeiz nun geweckt. Ich wollte Handicaptation gern auf die nächste Stufe heben. Angefangen hatte ich mit Handicaptation ja lediglich auf den Social-Media-Kanälen wie Facebook. Als Tourismuskaufrfrau im zweiten Lehrjahr und mit meiner Tätigkeit bei YAT Reisen, bei der ich mich ebenfalls um die Social-Media-Kanäle kümmerte, konnte ich schon einiges an Erfahrungen einbringen. Auch im Netzwerken war ich schon immer ganz gut. Aus diesem Grund konnte ich auch schon zu Beginn, ohne professionelle Website, gute Kontakte vorweisen. Außerdem meldeten sich immer wieder Menschen in ähnlichen Situationen bei mir, die sich für meine Reiseberichte bedankten, Fragen zu anderen Reisezielen stellten, Assistenzen für Reisen suchten und sich selbst an ihre eigene Planung machten. Es freute mich natürlich sehr, dass ich es wirklich geschafft hatte, andere Menschen zu inspirieren, den Schritt des eigenen Reiseabenteuers wirklich zu gehen. Mit Handicaptation war ich also schon komplett als Peer-Beraterin tätig, noch bevor ich genau wusste, was das eigentlich ist. Seit Juni 2019 lebe ich mit Persönlicher Assistenz in meiner eigenen Wohnung in Potsdam. Im ganzen Beantragungsprozess merkte ich für mich selbst, wie umfangreich dieses Thema einfach ist – von der Antragstellung, über die Bedarfsermittlung, Kalkulation, Personalsuche, Nachweispflicht usw. Und auch wenn das Reisen weiterhin meine größte Leidenschaft war, kam nun wohl erstmal das „echte Leben“ dazwischen. Ich merkte, wie sehr mich dieses komplexe Thema gerade am Anfang bewegte. Als ich auf Handicaptation begann, darüber zu schreiben, wurde ich mit Fragen dazu überschüttet. Viele Menschen wollten von mir einen Rat, wie sie in ihr eigenes, selbstbestimmtes Leben mit Assistenz starten konnten. Auch hier war ich also wieder beratend tätig.

Mittlerweile ist bei Handicaptation viel passiert. Ich habe durch eigene aber auch viele fremde Impulse mein Themenfeld stark erweitert und möchte nun über Themen wie Freizeitgestaltung, Wohnen, Erwerbstätigkeit, Persönliche Assistenz, rechtliche Grundlagen, aber natürlich auch das Reisen schreiben und sprechen. In Vorbereitung auf den

Inklusionspreis der Landeshauptstadt Potsdam im April 2022, habe ich die Plattform stark erweitert. Mir ist es außerdem wichtig, Menschen mit Behinderung Angebote in ihrer Umgebung aufzuzeigen und Menschen miteinander zu vernetzen. Schon jetzt gibt es auch eine Möglichkeit der Online-Beratung. In diesem Jahr werde ich mein Studium der Sozialen Arbeit an der FH Potsdam aufnehmen und freue mich auch hier schon auf neue Denkanstöße. Außerdem hoffe ich, mehr Zeit in die Professionalisierung von Handicaptation stecken zu können. Dieses Projekt ist wirklich eine große Leidenschaft, welche mich sehr erfüllt. Hoffentlich gibt es für mich irgendwann die Möglichkeit, mit Handicaptation einen Verein zu gründen und dort auch Beratungen anbieten zu können. 2023 stehen in Potsdam außerdem wieder einmal der Inklusionspreis und auch die Inklusionstage an. Ich errechne mir hier einige Chancen, das Projekt vorzustellen und viele, neue Leute kennenzulernen. Um Handicaptation weiter voranzubringen, interessiere ich mich zukünftig aber auch für bundesweite Ausschreibungen.

Selbstbestimmtes Reisen und Leben sind für mich zwei Güter von unschätzbarem Wert. Ich habe große Ambitionen und möchte viele Menschen auf dem Weg zu ihren ganz persönlichen Abenteuern unterstützen.

Ein besonderer Dank gilt Björn, der mich bei der Programmierung der Website maßgeblich unterstützt hat, Anna, die mich bei meinem angehenden Businessplan unterstützt und auch immer wieder eine tolle Inspiration ist, und natürlich meiner Familie, die meinen Blick auf die Dinge, auf Chancen, Möglichkeiten aber auch Missstände massiv geprägt haben.

<https://handicaptation.de>

<https://www.facebook.com/Aktivtrotzhandicap>

## **7. Fazit**

Abschließend bin ich sehr dankbar dafür, mich im Rahmen dieser Hausarbeit noch einmal intensiv mit mir, meinen Reisen und dem, was für mich tatsächlich wichtig ist, beschäftigen durfte. Die gesamte Weiterbildung führte mich bereits näher zu mir selbst. Es war für mich genau der richtige Zeitpunkt, mich mehr mit mir, meiner Behinderung und meinem eigenen Weg zu beschäftigen. Es macht mich glücklich, dass ich durch Familie und gute Freundschaften das Reisen als große Leidenschaft für mich entdecken konnte. Im eigenen Alltag fühle ich mich oft angespannt, eingeschränkt und voller Doppelbelastungen durch körperliche Begrenzungen, Organisationsaufwand etc. Selbstbestimmung hat eben ihren Preis! Auf Reisen hingegen fühle ich mich frei und leicht und lerne mich mit jedem Mal ein bisschen besser kennen.

Mit meinem Projekt Handicaptation möchte ich Menschen mit Behinderung dazu ermutigen, ähnliche Erfahrungen zu machen. Denn mich persönlich haben meine Reisen auch für die Reihe an täglichen Herausforderungen immer weiter gestärkt.

Auch Ratsuchende stehen mit ihren ganz individuellen Schwierigkeiten oft unter großem Druck und befinden sich in einem negativen Tunnelblick. In meinen Beratungen möchte ich sie zukünftig dazu ermutigen, sich die Welt anzuschauen. Die eigene Komfortzone zu verlassen und Grenzen auszutesten. Reisen erweitert den Erfahrungsschatz und lässt einen Perspektivwechsel zu. Durch einen regelmäßigen Perspektivwechsel lassen sich hohe Berge vielleicht leichter erklimmen. Positive Erinnerungen können neue Kraftquellen für den Alltag

schaffen. So findet man irgendwann immer mehr sein ganz eigenes Selbstverständnis und geht gestärkt und selbstbestimmt durch das Leben und die persönlichen Ziele. Genau das wünsche ich mir für mich selbst und auch für meine Ratsuchenden!