

# handicap.life

N° 8.2024



Robert Kostner  
Rad fahren ohne Limit

GPS Tracker  
Dem Hund auf den Fersen

Mobil bleiben  
im Rollstuhl

Das Anwendermagazin

Gesamtfahrzeugpreis inkl. HeckEinstieg

41.900 €

Unser Aktions-Paket-Preis inkl. MwSt.



# *UNSER ANTRIEB: DEINE MOBILITÄT*

Mit dem neuen PARAVAN Peugeot Rifter bieten wir jetzt ein ganz besonderes Angebot. Ein Aktions-Paket-Angebot bestehend aus Basisfahrzeug inklusive HeckEinstieg zum einmaligen Gesamtpreis von 41.900 € (inkl. 19% MwSt)\*. Als Basisfahrzeug dient der Peugeot Rifter in der GT-Premiumausstattung in der L2-Version. Mit im Gesamtpreis enthalten ist der behindertengerechte und rollstuhlgerechte Umbau mit Heckwanne, Sicherungssystem und manueller Heckklappe. Einen besseren Einstieg in die PARAVAN-Mobilitätswelt gibt es nicht. Jetzt bestellen und Du erhältst von uns einen hochwertigen Hyla-Handstaubsauger als kleines Dankeschön.

\* Angebotspreis gilt nur in Verbindung mit dem genannten Grundfahrzeug inklusive PARAVAN HeckEinstieg. Begrenzte Stückzahl verfügbar. Bilder können Sonderausstattungen enthalten.

Mehr Informationen auf [www.paravan.de/rifter-aktion](http://www.paravan.de/rifter-aktion)

**PARAVAN**<sup>®</sup>  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



# BARRIEREFREIE MOBILITÄT ZUM MIETEN:

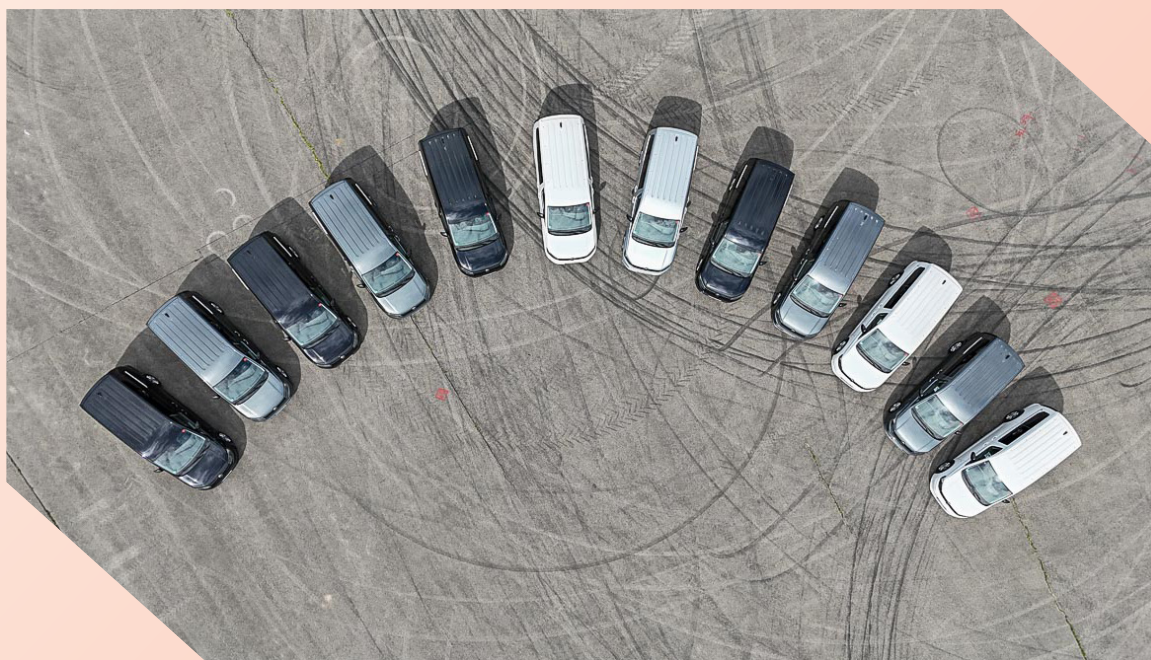
PARAVAN ÜBERGIBT 20 VW CADDY 5 MAXI MIT HANDICAP-AUSSTATTUNG AN DIE AUTOVERMIETUNG AVIS

**Barrierefreier Autonachschieber für die Autovermietung Avis; Insgesamt 20 neue VW Caddy 5 Maxi haben im vergangenen Monat die Reise in die AVIS-Vermietungsstationen in ganz Deutschland angetreten. Ausgestattet sind die Fahrzeuge mit einem Heckeinstieg,**

**der die Mitnahme eines Rollstuhls im hinteren Bereich des Fahrzeuges vorsieht. Zusätzlich kann das Fahrzeug auch von Menschen mit Handicap bedient werden, zum Beispiel einem Paraplegiker der noch umsetzen und mit Gasring und Bremshebel fahren kann.**

Mit dem AVIS VW Caddy 5 Maxi können die Kunden nicht nur mitfahren oder transportiert werden, sie können aber unter bestimmten Umständen auch selbst fahren. Abhängig vom Krankheitsbild, haben die Kunden auch die Möglichkeit das Fahrzeug auch als Selbstfahrer zu mieten. Alle Fahrzeuge sind mit einem Automatikgetriebe, einem umlaufenden Gasring hinter dem Lenkrad sowie einem Bremshebel zur Bedienung der Fußbremse ausgestattet. Das Zusatzsystem ist per Knopfdruck komplett deaktivierbar. „Das Fahrzeug ist optimal für Selbstfahrer mit Handicap geeignet, die mit

ihren Armen selbstständig ein Lenkrad bedienen können und umsetzen können, zum Beispiel für Paraplegiker und ihre Familien“, sagt Thomas Minde, bei PARAVAN für das Mietwagen- und Gebrauchtwagengeschäft zuständig. „Nicht immer muss oder kann es das eigene Fahrzeug sein, in bestimmten Situationen ist ein behindertengerechter Mietwagen die Lösung, auch als Unfallersatzwagen zum Beispiel.“ Anfragen nach spezielleren Mobilitätslösungen können direkt über die PARAVAN GmbH abgedeckt werden.



Insgesamt 20 neue PARAVAN VW Caddy 5 Maxi ausgestattet mit Heckrampe, Gasring und Bremshebel haben ihren Weg in die Avis Stationen in ganz Deutschland angetreten. Damit ist es auch Menschen mit Handicap möglich ein Auto zu mieten





Der barrierefreie VW Caddy Maxi ist mit einem Navigationssystem und der Einparkhilfe „Park Distance Control“ ausgestattet. Der behindertengerechte Mietwagen bietet Platz, um einen Rollstuhlfahrer und fünf weitere Personen bequem zu transportieren und ist daher besonders für Familien geeignet.

Die Avis Autovermietung und PARAVAN arbeiten seit über 15 Jahren erfolgreich zusammen. Bereits 2007 gab es einen ersten gemeinsamen Messeauftritt im Rahmen der REHAB in Karlsruhe. Seit 2010 sind die umgebauten PARAVAN VW Caddy Maxi fester Bestandteil der Avis Flotte.

## **MITTLERWEILE HAT DIE PARAVAN GMBH ÜBER 300 FAHRZEUGE FÜR AVIS UMGEBAUT.**

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig, sei es zur Langzeitmiete als Alternative zum Fahrzeugkauf, als Mietwagen für Geschäftsreisende mit Handicap oder als Zwischenlösung bis zum Erhalt des neuen oder eigenen Fahrzeugs, Fahrten ins Krankenhaus, Alten- oder Pflegeheim oder beispielsweise als Unfallersatzbedarf mit behindertengerechtem Fahrzeug. Die Fahrzeuge können an über 70 Stationen in Deutschland gebucht werden. Die Reservierung erfolgt über die Internetseite von Avis:  
[www.avis.de/paravan](http://www.avis.de/paravan)

*Insgesamt 20 neue PARAVAN VW Caddy 5 Maxi ausgestattet mit Heckrampe, Gasring und Bremshebel haben ihren Weg in die Avis Stationen in ganz Deutschland angetreten. Damit ist es auch Menschen mit Handicap möglich ein Auto zu mieten*

### **KONTAKT**

Anke Leuschke  
Pressesprecherin  
PARAVAN GmbH

Tel.: +49 7388 / 99 95 81  
E-Mail: [anke.leuschke@paravan.de](mailto:anke.leuschke@paravan.de)





# IMMER WIEDER FAHRRAD

Geboren im Jahr 1971, hatte ich 1993 einen Unfall. Ich stieß mit dem Fahrrad gegen ein Auto und siehe da, ich war zweiter Sieger ;-). Dabei habe ich meinen linken Oberschenkel einbüßen müssen. Meine Lehre als Zweiradmechaniker habe ich abgeschlossen und im Anschluss die Meisterprüfung bestanden. 1996 wagte ich den Schritt in die Selbstständigkeit und verkaufte nicht nur Motorräder, sondern auch Fahrräder. Kundendienst, Service und Reparaturarbeiten rundeten den Fullservice ab.



Als ich in den ersten Jahren mit meiner Prothese unterwegs war, stellte ich schnell fest, dass das Laufen nicht sehr komfortabel war. Die Idee, einen Stoßdämpfer von einem Fahrrad in meine Prothese zu integrieren, war geboren. Diese Idee, die zu diesem Zeitpunkt einmalig war, habe ich mir patentieren lassen. Die Industrie war sehr interessiert, sodass ich später das Patent an die Firma GÖMED, heute Wagner, verkaufte. Es entwickelten sich immer mehr Kontakte zur Industrie und zu Hilfsmittelherstellern. Deshalb war ich der erste Vorläufer für das Total Knee, welches ich 1996 auf der Rehamesse (damals noch in Essen oder Nürnberg, jetzt in Leipzig) vorstellte.

Ab dieser Zeit bin ich als Crash Test Dummy für GÖMED, Medi Bayreuth und dann Össur unterwegs gewesen. Bei Össur war ich der erste Anwender in Europa für beispielsweise das Rheo Knee, das Power Knee und das SBL. Vor Corona habe ich teilweise bis zu 100 Tage für Össur in der Entwicklung und Präsentation gearbeitet, neben meinem Tagesgeschäft.

Als ich 1998 wieder Motorrad fahren wollte, baute ich meine XT 500 um. Ich habe die Schaltung durch den Motor nach rechts verlegt. Nun konnte ich wieder Motorrad fahren. In den folgenden Jahren habe ich das auch für meine Kunden gemacht.

Siehe hier: [www.nordgau-customcrew.de](http://www.nordgau-customcrew.de)

Nach 2005 bin ich vom Motorrad auf MTB umgestiegen. Schnell war mir klar:

## *E-MTB – das ist es!*

Mit so einem Rad bin ich sportlich auf unterschiedlichen Terrains unterwegs. Meine Liebe zu schmalen Pfaden und Singletrails war geboren. Mittlerweile bin ich am liebsten im Bikepark und auf Downhill-Strecken unterwegs oder auch gerne mal am Gardasee – was gibt es Schöneres?







Mein Bike habe ich meiner Prothese angepasst. Links habe ich ein Magnetpedal, um schnell auf das Pedal zu kommen, und rechts ein SPD-Klickpedal. Diese Kombination ermöglicht mir das Fahren in allen Situationen. Ich habe mich sehr gefreut, dass ich auch schon für einige Kunden, die auf mich aufmerksam geworden waren, mit Einschränkungen an Armen oder Beinen Fahrräder auf ihre Bedürfnisse anpassen konnte.

Siehe hier: <https://fahrrad-kostner.de/sonderumbauten/>





Aus Sterzing (Südtirol) bekam ich die Information, dass man mit Prothese Skifahren lernen kann. Also machte ich mich im Winter 1994 auf den Weg dorthin. Auf zwei Brettern zu stehen, war für mich eine ganz tolle Erfahrung als Oberschenkelamputierter – und nicht nur, wie man weitläufig annimmt, auf einem Ski. Für dieses Erlebnis bin ich sehr dankbar und habe festgestellt, was alles möglich ist.

Diese Erfahrung habe ich seit über 30 Jahren ehrenamtlich an Menschen mit ähnlichen Handicaps weitergegeben. Zudem organisiere ich Skifreizeiten nach Sterzing.

## INFO:

Ich habe bei dem Rheo Knie die Idee gehabt, einen automatischen Fahrradmodus zu programmieren. Dies wurde dann von den Ingenieuren von Össur umgesetzt. Somit bin ich der „Erfinder“ des ersten vollautomatischen Fahrradmodus in einem Prothesenkniegelenk!!  
Mittlerweile ist dieser Modus Standard in jedem Rheo XC.







## GPS TRACKER FÜR HUNDE **SINNVOLL?**

Nach Angaben des Haustierregisters TASSO e.V. entliefen im Jahr 2023 ca. 30 700 Hunde, die Dunkelziffer liegt wohl deutlich höher, da viele Tiere nicht registriert sind oder deren Entlaufen nicht gemeldet wird.

Einige finden früher oder später wieder nach Hause, auch mit professioneller Unterstützung. Wir greifen deshalb das Thema GPS-Tracker auf, in welcher Umgebung macht es Sinn auf einen Tracker zurückzugreifen.

Hunde brauchen reichlich Auslauf und Beschäftigung, der Hund sollte erst dann frei laufen, wenn der ein trainierter Rückruf problemlos funktioniert. Hunde die in Panik weglaufen, z.B. aus Schreck vor lauten Geräuschen erkennen oft ihre eigenen Besitzenden nicht mehr und laufen in der Angst noch weiter. Auch Hunde bei denen der Rückruf gut funktioniert schlagen manchmal über die Stränge und entfernen sich etwas zu weit von Heim, Familie oder beim Spazieren gehen.



## WORAUF SOLLTE MAN BEIM KAUF EINES TRACKERS ACHTEN:



- 📍 Lange Akkulaufzeit
- 📍 Größe und Gewicht des Gerätes je nach Hunderasse
- 📍 Signaltöne, Vibration und Licht
- 📍 Für Wasseraktivitäten geeignet
- 📍 Reichweite und weltweite Nutzung möglich
- 📍 Virtuelle Darstellung und Verfolgung
- 📍 Stabilität der Gummihalterung
- 📍 Ist ein zusätzliches Abo für eine erweiterte Nutzung notwendig
- 📍 Aufbau der App, übersichtlich und Nutzerfreundlich
- 📍 Tierarzt kann per Videocall kontaktiert werden (es werden Extragebühren dafür berechnet)

## FAZIT:

Ein GPS-Tracker für Hunde ist ein sinnvolles Hilfsmittel um den entlaufenen Vierbeiner schneller wiederzufinden und gibt uns Hundehaltern ein zusätzliches sicheres Gefühl. Unser Hund hat einen ausgeprägten Jagdinstinkt und läuft an einer sehr langen Schleppeleine. Wir lassen ihn lediglich in einer reizarmen Umgebung, z.B. am Strand ohne Leine laufen und auch da beschleicht uns ein ungutes Gefühl.

Vielleicht sollten wir es mal mit einem GPS-Tracker versuchen?





# BARRIEREFREIES RADFAHREN

WAS TUN FÜR LIEGERÄDER, KINDER-  
ANHÄNGER UND CARGOBIKES?

Anders als in bekannten Fahrradnationen wie Dänemark oder den Niederlanden steht bei der Infrastruktur in Deutschland das Auto noch im Mittelpunkt. Radfahrende, vor allem diejenigen, die mit Lastenrädern, Liegerädern und Kinderanhängern unterwegs sind, haben im Straßenverkehr oft das Nachsehen. In einer Gesprächsrunde des pressedienst-fahrrad diskutierten Branchenkenner:innen über mögliche Verbesserungen in der Fahrradinfrastruktur.



In einem waren sich die Teilnehmer:innen einig – bei der Fahrradinfrastruktur gibt es immer Raum für Verbesserungen, unabhängig davon, ob Menschen auf „normalen“ oder auf breiteren bzw. extrem langen Rädern unterwegs sind. „Wichtig ist eine gute Lösung für alle“, sagt Annika Gerold, Bezirksstadträtin für Verkehr, Grünflächen, Ordnung und Umwelt in Friedrichshain-Kreuzberg. Sie setzt sich dafür ein, geschützte Radfahrstreifen einzurichten, die breit genug sind, dass auch Lastenräder und Fahrradanhänger dort genügend Platz haben. „Wir diskutieren auch gerade, ob die Radwege so breit sein können, dass Rettungsdienste sie im Einsatzfall als Rettungsgasse nutzen könnten.“ Um die Mobilitätswende in Berlin voranzubringen, seien in ihrem Fachbereich extra sechs Planungsstellen geschaffen worden.



Das Bewusstsein bei Kommunen, Fahrrad mitzudenken habe jedoch stark zugelegt, sagt Andreas Hombach von WSM. Das Metallbauunternehmen aus Waldbröl stellt unter anderem Fahrradparksysteme her. „Bei den Anfragen, die wir erhalten, merken wir, dass auch das Thema Lastenrad in den Überlegungen eine Rolle spielt. Bei Unternehmen hingegen sieht das noch anders aus. Wir versuchen dann immer zu sagen, dass es sich lohnt, Abstellanlagen anzuschaffen, die sich für alle Fahrradtypen eignen.“



## SICHTBARKEIT SPIELT EINE WICHTIGE ROLLE

Matthias Wüstefeld vom ADFC Münsterland gibt unter anderem Kurse für Dreiradfahrer:innen. Er weist neben den typischen infrastrukturellen Hindernissen („Umlaufschranken, schlecht abgesenkte Bordsteinkanten“) auf noch einen ganz anderen Aspekt hin: „Die größte Einschränkung beginnt im Kopf. Viele sagen, sie wollen nicht ‚behindert‘ aussehen und sie wissen nicht, wo sie das Dreirad abstellen können.“ Hier setzt dann vor dem eigentlichen Kurs zunächst Überzeugungsarbeit an. Auch Heiko Truppel vom Liegeradhersteller HP Velotechnik begegnet oft Vorurteilen. Das häufigste lautet: „Mit einem Liegerad wird man doch gar nicht gesehen!“ Seine Antwort: „Wenn da ein Kühlschrank auf der Straße liegt, sieht man den doch auch. Auch den Mittelstreifen auf der Straße sehen Verkehrsteilnehmende ja.“ Für ihn spielt der Aspekt der Sichtbarkeit bei der Fahrradinfrastruktur eine wichtige Rolle. „Man kann nicht überall geschützte Radwege bauen. Dort wo es nicht geht, muss man jedoch dafür sorgen, dass Radfahrende gut gesehen werden, beispielsweise von Lkw-Fahrern auf der Rechtsabbiegerspur.“

Den Beitrag in voller Länge findet ihr unter:

[www.pd-f.de](http://www.pd-f.de)



# MOBIL BLEIBEN IM ROLLSTUHL

**Im Alltag von stärker mobilitätseingeschränkten Menschen ist der Rollstuhl ein sehr nützliches Hilfsmittel. Er trägt zu einem erhöhten Bewegungsradius und somit zu mehr Selbstständigkeit bei. Letzten Endes wird damit die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht.**

In der Bundesrepublik Deutschland nutzen mehr als eineinhalb Millionen Menschen einen Rollstuhl - dauerhaft oder zeitweise. Diese Betroffenenengruppe besteht aus etwa gleichen Teilen aus Senior\*innen und Menschen mit körperlichen Behinderungen. Einen Rollstuhl bekommt man, wenn die Mobilität vorübergehend oder dauerhaft eingeschränkt ist. Dann übernimmt zumindest für den Hauptrollstuhl die Krankenkasse die Kosten. Wer den Rollstuhl nicht kaufen möchte, kann diesen als gute Alternative auch mieten

## VERSCHIEDENE MODELLE

Auf dem Markt existiert eine breite Palette von verschiedenen Rollstühlen. Welcher Rollstuhl in Frage kommt, hängt in erster Linie von den jeweiligen Behinderungen ab. Können die eigenen Arme zur Fortbewegung genutzt werden? Wo beziehungsweise auf welchem Untergrund wird der Rollstuhl hauptsächlich eingesetzt?





Bei vorübergehenden Einschränkungen und für Senioren wird oft ein **Standard-Rollstuhl** zur Verfügung gestellt. Dieser ist nicht individuell auf den jeweiligen Nutzer oder die jeweilige Nutzerin zugeschnitten und wird, falls er nicht mehr benötigt wird, an andere Betroffene weitergereicht.

So genannte **Leichtgewichtrollstühle** richten sich an Patient\*innen, deren Arme nicht in der Lage sind, sich selbst fortzubewegen und daher angeschoben werden müssen. Diese Rollstühle sind preislich in einem vergleichbaren Bereich wie Standard-Rollstühle.

**Adaptiv- oder Aktivrollstühle** sind dagegen weitaus flexibler und werden in der Regel an die Nutzerin beziehungsweise den Nutzer angepasst. Hierbei handelt es sich um Betroffene, die - abgesehen von ihren Beinen - noch durchaus fit sind, um sich aus eigener Kraft fortzubewegen.

**Starrrahmen-Rollstühle** sind im Gegensatz zu manchen anderen Rollstühlen nicht faltbar („starrer Rahmen“), dafür sind Gesamtgewicht sowie Kraftübertragung dieser Rollstühle deutlich höher.



Am oberen Preissegment liegen die elektrischen Rollstühle, auch E-Rollstühle genannt. Diese unterteilen sich je nach ihrem Einsatzbereich in Innen-, Außen- und Kombi-Elektrollstühle. Sie sind weitaus schwerer und oft auch breiter, werden elektronisch angetrieben und die Steuerung erfolgt meist per Hand oder Mund. Allerdings muss der Akku regelmäßig nachgeladen werden. Vor allem Menschen mit einer hochgradigen Einschränkung der Hand- oder Armkraft sowie reduzierter Arm- und Handbeweglichkeit nutzen gern Elektrollstühle.

## BERATUNG BEIM SANITÄTSHAUS

Welcher Rollstuhl der passende ist, sollte am besten mit Ärzt\*innen und anschließend mit dem Sanitätshaus besprochen werden. Falls Sie den Rollstuhl langfristig nutzen werden, ist eine möglichst optimale Ausrichtung an die jeweiligen Bedürfnisse und Anforderungen sinnvoll.

### INFO:

Mehr über spezielle Rollstühle in der nächsten Ausgabe.  
Ein Beitrag von: <https://www.enableme.de/de/themen>



# SELBSTBESTIMMTES LEBEN MIT BEHINDERUNG

## „ICH WILL AUSZIEHEN!“



**Kinder zu haben bedeutet unter anderem neben großer Verantwortung, liebevoller Fürsorge und Achtsamkeit sowie einem flexiblen Zeitmanagement auch, dass Eltern gut auf ihre eigenen Ressourcen achten müssen. Sonst laufen sie Gefahr, sich selbst zu vergessen. „Loslassen können und einfach vertrauen“ ist trotzdem manchmal leichter gesagt als getan.**



Eine plötzliche Behinderung ist ein schwerwiegendes Ereignis und eine physische sowie psychische Belastung. Nicht nur das eigene Leben ändert sich von jetzt auf gleich mitunter radikal, sondern in den meisten Fällen auch das von Angehörigen wie der Familie, der/des Partner/in, von Freundinnen und Freunden sowie Bekannten. Neben den Partnerinnen und Partnern sind es vor allem Eltern, die sich dann nicht selten bis zur kompletten Selbstaufgabe aufopfern – und dabei sich selbst, ihr eigenes Leben und manchmal auch das von Geschwisterkindern vergessen bzw. vernachlässigen, weil sie ihre ganze Zeit, Kraft und Mühe dem Kind widmen, welches, nachdem es sich nach Krankenhausaufenthalt, Reha und Therapie an die ungewollt neue Situation gewöhnt hat, eines Tages (für Eltern meist wie aus dem Nichts heraus) den Wunsch äußert: „Ich will ausziehen!“ Und dies ist eigentlich der Wunsch der meisten jungen Erwachsenen – entweder geht es gleich in eine eigene Wohnung oder in eine WG. Oder in ein barrierefreies bzw. -armes Schulwohnheim/Internat, wenn der Wunsch schon recht früh besteht.







## **WAS, WENN DAS KIND WIRKLICH AUSZIEHT?**

Alle möglichen Gedanken können den Eltern durch den Kopf schwirren. Vor allem, wie es das Kind denn so ganz ohne ihre Hilfe und Unterstützung schaffen will. Ist es wirklich schon bereit dafür? Bevor Eltern möglicherweise in Hysterie ausbrechen, ist es wichtig, ein gemeinsames Gespräch zu führen, indem auch Bedenken geäußert werden können. Man sollte geduldig Argumente und Gegenargumente anhören, die jeweils konstruktiv betrachtet werden.

Statt sich also von der Angst vor dem Ungewissen übermannen zu lassen, sollten auch Eltern die Entscheidung ihres Kindes akzeptieren – von ganzem Herzen. Denn das Kind hat den geplanten Auszug nicht nur abgewogen, sondern wohlüberlegt. Eltern sollten daher lernen loszulassen und dem Wunsch des Kindes tolerant und offen gegenüberstehen sowie diesen Mut machend unterstützen. So kann das Kind mit gestärktem Selbstvertrauen und innerer Kraft das Wagnis, aus dem vertrauten Umfeld auszuziehen und eigenständig nach seinen Wünschen zu leben, noch gefestigter und zuversichtlicher eingehen. Und dadurch seine eigene Persönlichkeit weiterentwickeln.



## WIE MAN HERAUSFINDET, OB MAN ALLEIN WOHNEN KANN UND MÖCHTE

Die meisten Menschen ziehen in Deutschland im Alter von 20 bis 30 Jahren aus. Laut Familienratgeber der Aktion Mensch ist es umso leichter, je früher junge Menschen von zu Hause ausziehen.

Die Gründe zum Ausziehen können hierbei ganz unterschiedlich sein. Allen voran der Wunsch, eigenständig und selbstbestimmt zu leben. Das heißt, Entscheidungen ohne vorherige Rücksprache mit den Eltern treffen zu können – wie etwa, wen man trifft, wann man ins Bett geht oder wer bei einem schlafen kann. Auch können unschöne Meinungsverschiedenheiten mit den Eltern ein Grund sein. Manche hegen auch den großen Wunsch, mit Gleichaltrigen oder dem/der Partner/in zusammenzuwohnen. In Zeiten der Globalisierung kann natürlich auch der arbeits- oder studienbedingt entferntere neue Wohnort ein Grund für den Auszug sein.



Ohne Eltern zu wohnen heißt aber auch, vieles allein machen zu müssen, etwa putzen, Wäsche waschen, kochen, Rechnungen bezahlen, neue Ärztinnen und Ärzte sowie Therapeutinnen und Therapeuten suchen. Entweder kann man von den Eltern oder der Familie alles lernen, was man wissen muss, um selbstständig zu sein und allein zu wohnen – möglich ist das aber auch in sogenannten „Wohnschulen“ auf Zeit, die es in einigen Städten gibt. Diese Schulen bieten Starthilfe zur Vorbereitung auf das Leben in der eigenen Wohnung und können auch helfen, wenn man zum Beispiel von einer WG in eine eigene Wohnung ziehen möchte. Das Motto der Wohnschulen lautet dabei „Allein, aber nicht allein gelassen“.

Zudem gibt es für junge Menschen mit Behinderung die Möglichkeit des Kurzzeitwohnens. Hier wohnt man zur Probe in einer Wohneinrichtung. Finanziert werden kann das vom Staat, wofür vorab ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt oder Eingliederungshilfe beantragt werden kann.

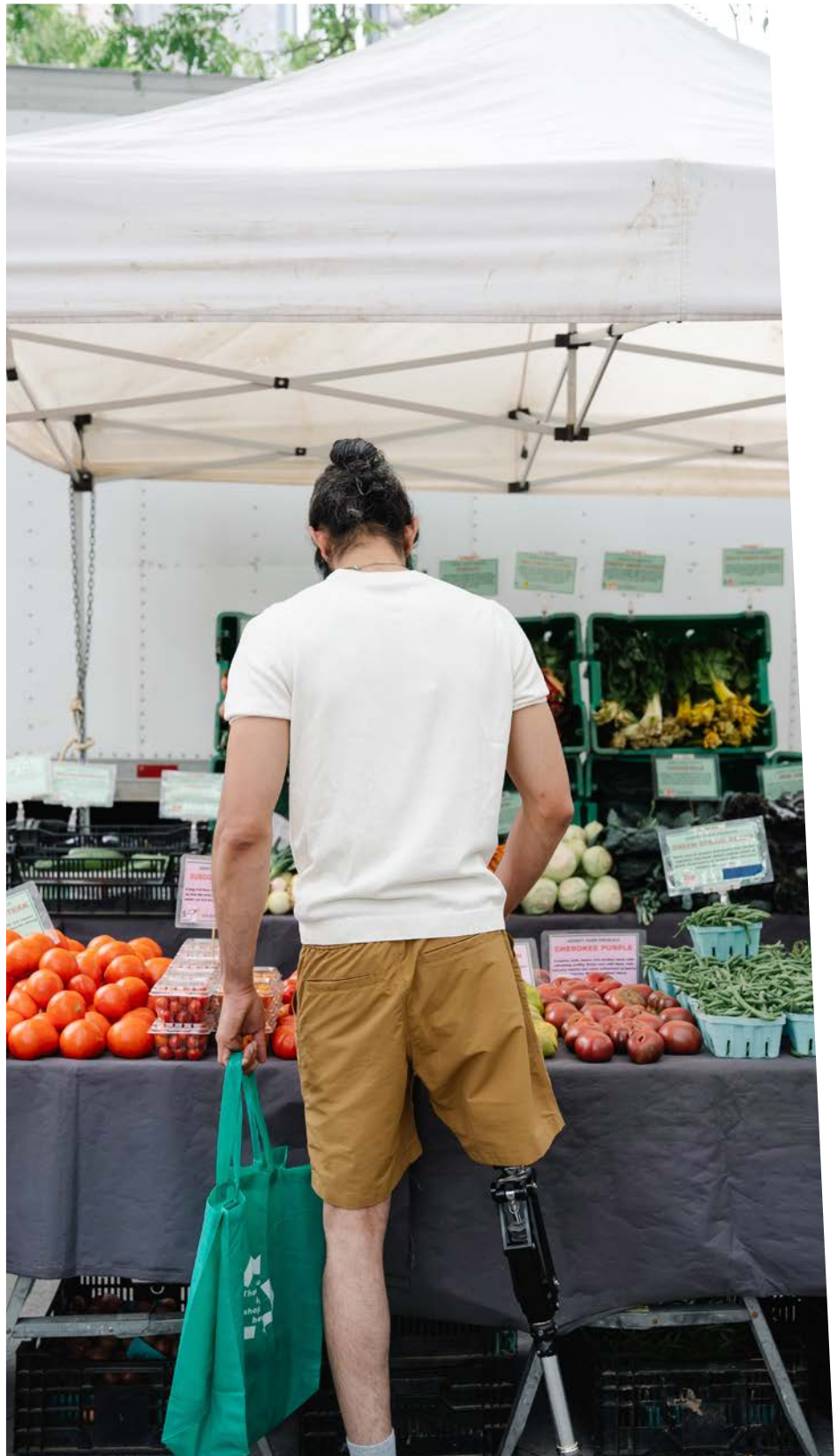


## WEITERE TIPPS ZUR HILFE UND UNTERSTÜTZUNG BEIM WUNSCH AUSZUZIEHEN

Für junge Menschen mit einer Behinderung kann es schwierig sein, von zu Hause auszuweichen. Nicht nur wegen der Eltern, die mit dem Umzugswunsch hadern, sondern auch, weil eine barrierefreie Wohnung benötigt wird oder eine persönliche Assistenz.

Ist ambulante Pflege notwendig, so kommen für die Kosten teils die Kranken- und Pflegekassen auf, teils müssen sie aus Eigenmitteln oder von der Sozialhilfe bezahlt werden. Informationen zu diesen und weiteren Leistungen, die beantragt werden können, kann man auch beim sogenannten Pflegestützpunkt erhalten.

Es gibt außerdem die „besondere Wohnform“ mit 24-Stunden-Betreuung. Dies bedeutet, dass der junge Mensch mit Behinderung zusammen mit anderen Menschen mit Behinderung in einem Wohnheim wohnt. Falls Hilfe nötig ist, kann man sie den ganzen Tag und die ganze Nacht erhalten.





Wenn das Kind selber jedoch noch nicht genau weiß, wie seine zukünftige Wohnform aussehen soll, dann bieten die Beratungsstellen der EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) Informationen, Hilfe und Unterstützung an. Oftmals haben hier die Mitarbeitenden selbst eine Behinderung. Außerdem geben viele Behindertenverbände, freie Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfvereine oder Selbstvertretungen umfassende Tipps. Dort lässt sich etwa erfragen, welche Wohnangebote es in der Nähe gibt oder im ausgewählten Wohnort.

Falls ein Studium angestrebt wird, sollte man sich möglichst früh für einen Platz im Wohnheim oder für eine barrierefreie Studentenwohnung bewerben. Oftmals gibt es hier lange Wartelisten. Sobald etwas Passendes frei ist, wird man informiert.





# LIEBE LESERINNEN UND LESER,



mein Name ist Susanne Sander und ich habe eine bewegende Reise hinter mir, die mein Leben verändert hat. Durch das Coimbra-Protokoll, eine Vitamin-D-Hochdosistherapie, konnte ich meine Autoimmunerkrankung in Remission bringen. Diese berührende Erfahrung hat mich zu einer Expertin für Vitamin D gemacht.

In meinem Buch „Vitamin D“ teile ich nicht nur meine persönliche Geschichte, sondern auch viele wertvolle Erkenntnisse darüber, wie man Vitamin-D-Mangel erkennt, vermeidet und behandelt. Zusammen mit meiner Co-Autorin, Dr. Beatrix Schweiger, habe ich das Buch geschrieben, um Menschen zu helfen, die die heilende Kraft von Vitamin D entdecken möchten.

Das Buch ist vollgepackt mit Informationen, die eure Gesundheit positiv beeinflussen können. Es enthält nicht nur fachkundige Studien, sondern auch spannende Interviews mit führenden Experten.

Ich bin dankbar, dass der TRIAS-Verlag mir die Möglichkeit gegeben hat, mein Wissen zu teilen. Mein Ziel ist es, dass jeder von der lebensverändernden Wirkung von Vitamin D erfährt. Egal ob ihr selbst betroffen seid oder jemanden kennt – dieses Buch ist eine wertvolle Ressource für euch alle.

Besucht meinen Instagram-Kanal  
[@gesund\\_mit\\_vitamin\\_d](https://www.instagram.com/gesund_mit_vitamin_d)

und meinen Linktree  
[@gesund-mit-vitamin-d | Wonderlink](https://www.linktr.ee/gesund-mit-vitamin-d)

um mehr zu erfahren. Lasst uns gemeinsam das Bewusstsein für die Bedeutung von Vitamin D stärken und die Gesundheit aktiv fördern.

Mit herzlichen Grüßen  
Susanne Sander



## Link zum Buch

„Vitamin D: Heilung gezielt unterstützen und gesund bleiben.“

Die Therapieoption bei Autoimmunerkrankungen“:  
<https://amzn.eu/d/0aesLp1C>



# TAUCHEN mit Handicap



Eine ganz neue Erfahrung für Menschen, die ein Handicap haben: Raus aus dem Rollstuhl, rein in die Schwerelosigkeit! Das klingt einfach – und ist es auch. Wir haben das Tauchen für Menschen mit Handicap perfektioniert. Mit eigens entwickeltem Equipment ist es in der Regel möglich, sich autark unter Wasser zu bewegen. Hier habt ihr die Möglichkeit, eine Menge positiver Erfahrungen zu sammeln. Als Fachexperte der Stiftung MyHandicap beantworte ich eure Fragen und gemeinsam finden wir individuelle Lösungen. Außerdem bieten wir Schnuppertauchen für die ganze Familie an. So kann die Zeit unter Wasser zu einem gemeinsamen Erlebnis werden. All dies findet in unserem haus-eigenen Schwimmbad statt, ganz ohne neugierige Blicke. Auch eine Ausbildung vom Sporttaucher bis hin zum Tauchlehrer kann bei uns absolviert werden. Das Highlight ist dann das Tauchen in der Ostsee, mit den Fischen auf Du und Du.



WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

**PETER LANGE** Tel.: 0162 4305856 Handicap-Instructor, Tauchlehrer [info@ostsee-tauchschnule-waabs.de](mailto:info@ostsee-tauchschnule-waabs.de) [www.ostsee-tauchschnule-waabs.de](http://www.ostsee-tauchschnule-waabs.de)



# handicap.life

## GRENZENLOS LESEN WIE ES DIR GEFÄLLT!



# IMPRESSUM

## Magazin handicap.life – Das Anwendermagazin

Momo Verlag  
Straße der Träume 108  
24351 Damp  
Tel.: 0162 430 5856

Herausgeber und Anzeigenleitung  
Peter Lange

Chefredakteurin V.i.S.d.P.  
Martina Lange

Kontakt  
Mail: [redaktion@handicap-life.com](mailto:redaktion@handicap-life.com)  
[www.handicap-life.com](http://www.handicap-life.com)  
Tel.: 0162 430 5856

Anzeigenpreise & Mediadaten  
können über die Redaktion  
angefordert werden.

ISSN (Online) 2629-4109

Momo Verlag  
Steuer-Nr. 29 125 03613

Coverfoto: Robert Kostner  
Fotos Momo Imageanzeige: [pexels.com](http://pexels.com)  
Foto Imageanzeige handicap.life:  
[MPFphotography\\_shutterstock.com](http://MPFphotography_shutterstock.com)

### Nutzungsrechte:

Alle Inhalte des Magazins „handicap.life – Das Anwendermagazin“ unterliegen dem Urheberrecht. Sämtliche ausschließliche Nutzungsrechte an redaktionellen Beiträgen liegen beim Verlag. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages oder der Redaktion wieder.

Für eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger (insbesondere der Originale) sowie für sonstige Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Hinsichtlich unverlangt eingesandter und nicht veröffentlichter Manuskripte sowie sonstiger Unterlagen besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

Hier könnt ihr handicap.life auch noch digital lesen:





Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Diversität



Wir sind mehr als ein  
**Magazin**

Wir sind  
**momo**

**momo**

Mobilität · Motion & Barrierefrei

**Das FAMILIENMAGAZIN**