



INKLUSION IM PADDELSPORT

— EMPWERMEN —

— Paddle Ability Sport —

Kajak, Kanu, Stand Up Paddling, Drachenboot

INKLUSIONSFIBEL PADDELSPORT

Für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

Heinz Ehlers



Inklusion im Paddelsport
Empowerment
Paddle Ability Sport

INKLUSIONSFIBEL PADDELSPORT
Für Menschen mit Behinderungen
und chronischen Erkrankungen

Heinz Ehlers

Referent für Inklusion
DEUTSCHER KANU-VERBAND

IMPRESSUM

| | |
|----------------------|--|
| Autor: | Heinz Ehlers Referent für Inklusion DEUTSCHER KANU-Verband E-Mail: inklusion@freizeit-kanu.de |
| Ausgabe: | 1. Auflage 2024 |
| Umschlagsgestaltung: | Heinz Ehlers |
| Lektorat: | Kirsten Louis, Uschi Zimmermann |
| Foto Titelseite | Heinz Ehlers |
| Foto Rückseite | Sunrisemedical |
| Bilder | wie angegeben, sowie von den Unterstützern des inklusiven Paddelsports |
| Druck | EuroPB s.r.o., Dölostielecká 344, CZ26t ot Piibram, in Kooperation mit Besser zum Druck e.K., 9o53o Wendelstein. Gedruckt in der Tschechischen Republik |

Dieses Werk ist einschließlich seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht.

Hinweis für Leserin und Leser: Alle Angaben in diesem Buch wurden nach besten Wissen und sorgfältiger Prüfung gemacht. Der Autor übernimmt keinerlei juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für mögliche Fehler und deren Folgen. Die „Inklusions-Fibel“ dient als Lotse für inklusiven Paddelsport.

Vielen Dank

... meiner Familie, die mich so oft vor dem Computer sah.

... den Inklusions-Kollegen für den kollegialen Austausch.

... den Seminarteilnehmern für ihre Fragen.

...meinem Verein, den NaturFreunden Deutschlands, Ortsgruppe Wilhelmshaven e.V., für die Umsetzung des inklusiven Sports im Verein.

...den Kolleginnen, die das Lektorieren selbstlos übernommen haben.

...den Fotografen, den Sportlern sowie Institutionen, die ihre Bilder für diese Fibel kostenlos zur Verfügung gestellt haben.

... bei den Menschen, bei denen ich lernen und abschauen durfte.

...an alle großzügigen Unterstützern unseres Projektes.

Die Unterstützer der Fibel



Einen besonderen Dank richte ich an die Stadt Wilhelmshaven, durch deren großzügige Unterstützung das Projekt „Inklusionsfibel im Paddelsport“ realisiert werden konnte.

Grußwort

Inklusion ist kein bloßes Schlagwort – es ist ein Leitprinzip.

Der Kanusport ist mehr als nur eine Freizeitaktivität oder ein Wettkampf. Er bietet eine Plattform, auf der Menschen aller Hintergründe und Fähigkeiten zusammenkommen können, um gemeinsam ihre Leidenschaft für das Paddeln zu teilen. Egal, ob jemand mit körperlichen Einschränkungen, geistigen Herausforderungen oder anderen Unterschieden in den Sport einsteigt, der Kanusport bietet Möglichkeiten zur Teilnahme und zur persönlichen Entwicklung für jeden.

So stellt sich auch der Deutsche Kanu-Verband der Herausforderung, die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen beim Paddeln zu fördern und nimmt dadurch auch den Aktionsplan der Bundesregierung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention wahr.

In dieser „Inklusionsfibel“ werden nicht nur die technischen Aspekte des Kanufahrens behandelt, sondern auch die sozialen und emotionalen Dimensionen, die mit der Förderung einer inklusiven Kultur im Kanusport einhergehen. Von der Anpassung von Ausrüstung und Booten bis hin zu Feinheiten der Betreuung – hier finden Leserinnen und Leser umfassende Anleitungen und Inspirationen.

Wir leben in einer Zeit, in der die Vielfalt unserer Gesellschaft als Stärke anerkannt wird. Inklusion ist der Weg, diese Vielfalt sicherzustellen. Gleiches gilt für unseren Kanusport, der in sich schon so vielfältig ist wie kaum ein anderer Sport. Genauso wie es verschiedene Disziplinen, Arten von Booten und Techniken gibt, gibt es auch eine Fülle von Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Fähigkeiten und Bedürfnissen, die sich im Kanusport wiederfinden können. Inklusion liegt uns doch daher schon im Blut!

Diese Inklusionsfibel soll dazu beitragen, Barrieren abzubauen und eine Kultur der Inklusion im Kanusport und darüber hinaus zu fördern. Ich möchte mich daher ganz herzlich bei DKV-Referent Heinz Ehlers und seinem Team für die Erstellung dieses Werkes bedanken. Ich hoffe, dass die vielen pragmatischen Tipps und Hinweise hilfreich im Paddelalltag sind und wir damit noch mehr Menschen für unseren Sport begeistern können.

Oliver Strubel

DKV-Geschäftsführer Freizeitsport

Vorwort

2008 trat die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Kraft. Seit dieser Zeit, seit über 14 Jahren, hat sich im inklusiven Paddelsport in Deutschland so gut wie nichts getan. Einzige Ausnahme war Bayern. Dort wurde ein Curriculum für eine Ausbildung erstellt, die nur zweimal durchgeführt wurde. Ganz anders in Amerika, dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Zu diesen Möglichkeiten zählt auch all das, was die Amerikaner in den letzten Jahrzehnten im Bereich Kajaksport für Menschen mit Behinderungen umgesetzt haben. Die treibende Kraft dort war Janet A. Zeller, die 1989 bei der American Canoe Association (ACA) nach einem folgenschweren Unfall das adaptive Paddling-Programm gründete, und darüber 1990 das Buch Kanu- und Kajakfahren für Menschen mit körperlichen Behinderungen schrieb. Sie hat für Menschen mit Behinderungen Pionierarbeit im inklusiven Paddelsport betrieben. Das vor 30 Jahren geschriebene Buch ist immer noch MEGA aktuell. Wenn es darum geht, inklusiven Paddelsport auch in Deutschland zu implementieren, so sollten wir uns das Engagement von J. Zeller zum Vorbild nehmen und vom Wissen und von den Erfahrungen dieser Pionierin lernen. Mehrere Artikel aus diesem tollen Buch sind in diese Information mit eingeflossen.

Lasst uns auf eine Reise gehen, die in Amerika ihren Ursprung nahm.

Willkommen bei uns an Bord, Kurs Inklusion im Kanusport/ Paddelsport.



Wir freuen uns, dass du mit an Bord bist und mit uns zusammen auf eine Reise gehst, um anderen Menschen, die mit einer Behinderung leben, die Welt des Paddelns zu eröffnen.

Diese Broschüre soll dir als Trainer, Anbieter von inklusiven Freizeitprogrammen, Mensch mit Behinderungen oder einer Institution, die den Wassersport für Menschen mit Behinderungen öffnen möchte, als Kompass und Wegweiser dienen. Plötzlich und unerwartet kann eine Behinderung Teil eines Lebens werden – auch des deinen.

Das Ziel dieser Broschüre ist das Aufzeigen von Möglichkeiten des inklusiven Paddelns für Menschen mit Behinderungen. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf Sicherheit und Integration mit Anleitungen für die Entwicklung von Anpassungen, Techniken, Ausrüstung, Fördermöglichkeiten und Ressourcen.

Als Teil einer Gemeinschaft bietet der Paddelsport das Erleben von Abenteuern, Freiheit und Herausforderungen. Es können Gemeinschaften gebildet und Missverständnisse, Unsicherheiten und Berührungspunkte überwunden werden, die häufig durch Unkenntnis entstehen.

Mit dem Auseinandersetzen dieser Thematik soll eine Sensibilität für Menschen mit Behinderungen in den Paddelsport sowie in seine Ausbildungsgänge gebracht werden. Es ist kein Ersatz für eine Paddelausbildung, sondern als Teil einer längst überfälligen Ergänzung anzusehen.

Wir wollen dieses Wissen durch gegenseitigen Austausch weiterwachsen lassen. Wir wollen mit dieser Reise dazu anregen, dass du Ideen, Erfahrungen oder Entdeckungen, die du zu Hause machst und sammelst, dann an uns weitergibst, so dass wir diese Ideen (Anpassungen, Techniken u. a.) in bspw. Fortbildungen zukünftiger Trainer mit einfließen lassen können. Was für einen Paddler bei dir funktioniert, kann auch für einen anderen Paddler genau die richtige Technik sein.

Nur durch die Zusammenarbeit in einem Netzwerk können weitere innovative Wege bestritten werden.

Heinz Ehlers

NaturFreunde
Wilhelmshaven

Coach und Trainer für inklusiven Paddelsport beim:
- Inklusiven Wassersportzentrum Wilhelmshaven (WHV)
- Inklusiven Ausbildungs-Stützpunkt LKV NDS in WHV
- Inklusiven Ausbildungszentrum des DKV in WHV



Abb. 1:

Ein Paddler auf einem SUP-Board mit Ausleger und speziellem Sitz sowie einer Assistenzperson.

(Foto: Heinz Ehlers)

Vorab etwas zum Nachdenken:

Im Rahmen von Diskussionen über Inklusion und Sport mit Menschen mit Behinderungen stoße ich immer wieder auf große Widerstände, weil viele sagen: „Das ist ja alles schön und gut gedacht mit der Umsetzung von inklusiven Wassersportangeboten, aber im Grunde genommen sind es doch die Rahmenbedingungen, die zählen und fehlen.“ Meine Antwort hierzu: „Aber die Rahmenbedingungen werden von den Menschen gemacht. Wir schaffen Ungleichheit durch unsere Strukturen. Die sind nicht einfach gegeben. Die stellen wir tagtäglich her, auch durch unsere althergebrachten Vorgaben in den Vereinen.“ Ist es die Angst vor der Begegnung mit Menschen mit Behinderungen? Ist es die Umsetzung des Sports und die möglichen Gefährdungen, denen Sportler mit gesundheitlichen Einschränkungen in unseren Augen auf dem Wasser ausgesetzt sind? Das kommt dadurch zustande, dass wir den Menschen mit Behinderungen im Alltag wenig begegnen und ihnen absolut Vieles nicht zutrauen.

Viele Menschen mit Behinderung sehen weniger ihre Behinderung als Problem, sondern für sie ist das Problem, dass die anderen, nämlich wir, sie als Menschen mit Behinderungen sehen. Das ist die größte Hürde. Deshalb ist es entscheidend, wie man über Behinderung denkt und spricht. Und es ist für viele von uns die größte Barriere, sie zu akzeptieren.



Abb. 2 Inklusives Wassersportzentrum in Wilhelmshaven (Foto: Heinz Ehlers)

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| Grußworte..... | 4 |
| Vorwort..... | 7 |
| Inklusion und Empowerment..... | 14 |
| 1. Behindertensport: Ziele und Zwecke (DBS)..... | 18 |
| 2. Wozu dieses Nachschlagewerk?..... | 21 |
| 3. Einführung in das Thema..... | 26 |
| 4. Inklusion – Was bedeutet das?..... | 33 |
| 5. Gute Beispiele für gelungene Inklusion aus der Praxis..... | 38 |
| 6. Hinweise zu Assistenz und Kommunikation bei Menschen mit Behinderungen (Sprache, Ethik und Interaktion)..... | 40 |
| 6.1 Grundsätzliches..... | 40 |
| 6.2 Hilfe..... | 40 |
| 6.3 Motivation..... | 40 |
| 6.4 Kommunikation..... | 41 |
| 6.5 Persönlicher Freiraum – Distanz -..... | 43 |
| 6.6 Der Rollstuhl..... | 44 |
| 6.7 Prothesen..... | 44 |
| 7. Allgemeine Informationssammlung – Der Fragebogen..... | 46 |
| 8. Das Gespräch mit dem Paddler –Das Interview..... | 49 |
| 9. Herausforderungen für Trainer und Assistenten bei den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen..... | 52 |
| 9.1 Allgemeine Beeinträchtigung des Rumpfes..... | 53 |
| 9.2 Allgemeine Beeinträchtigung der oberen Gliedmaßen..... | 54 |
| 9.3 Allgemeine Beeinträchtigung des Beines oder der Beine..... | 56 |
| 9.4 Allgemeine Beeinträchtigung des Gehörs..... | 58 |
| 9.5 Allgemeine Beeinträchtigung des Sehens..... | 61 |
| 9.6 Allgemeine Beeinträchtigung der Lunge..... | 64 |
| 9.7 Allgemeine Beeinträchtigung der mentalen Funktion..... | 65 |
| 9.8 Menschen im Rollstuhl..... | 68 |
| 9.9 Nebenwirkungen von Medikamenten..... | 71 |
| 9.10 Beeinträchtigung des Stoffwechsels..... | 72 |
| 9.11 Zustand nach Schlaganfall..... | 72 |
| 10. Drachenbootsport..... | 77 |
| 11. Die Haut: Das größte Schutz-/ Organsystem des Körpers..... | 79 |
| 11.1 Auswahl der Kleidung..... | 80 |
| 12. Anforderungen an die Infrastruktur..... | 81 |
| 12.1 Rampen..... | 84 |
| 12.2 Stufen und Treppen..... | 84 |
| 12.3 Stege und Pontons..... | 84 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 12.4 | Transfer-Board..... | 85 |
| 12.5 | Personenkräne..... | 85 |
| 12.6 | Parkplätze..... | 86 |
| 12.7 | Türöffnungen..... | 86 |
| 12.8 | Barrierefreie Toiletten / Umkleiden..... | 86 |
| 12.9 | Handlungsleitfaden barrierefreie Sportstätten..... | 87 |
| 13. | Risikomanagement, Sicherheit & Versicherung..... | 90 |
| 13.1 | Risikowahrnehmung..... | 90 |
| 13.2 | Grundrisiko..... | 92 |
| 13.3 | Eckpfeiler eines Sicherheitskonzeptes..... | 93 |
| 13.4 | „Schwimmweste“ oder persönliche Schwimmhilfe..... | 95 |
| 13.5 | Rettung..... | 99 |
| 13.6 | Akronym „ÜBET“..... | 100 |
| 13.7 | Notfallsignale..... | 100 |
| 13.8 | Kommunikation..... | 102 |
| 13.9 | Hypothermie/ Hitzeerschöpfung/ Dehydration..... | 102 |
| 13.10 | Versicherungsschutz..... | 103 |
| 13.11 | Prävention bei sexualisierter Gewalt..... | 105 |
| 14. | Heben und Tragen – Methoden und Techniken..... | 110 |
| 15. | Adaption im Paddelsport..... | 113 |
| 15.1 | Anpassungsprinzipien..... | 114 |
| 15.2 | Möglichkeiten..... | 120 |
| 15.3 | Beispiele für Adaptionen..... | 121 |
| 15.4 | Adaptive Paddelausrüstung aus den USA..... | 128 |
| 16. | Keine Angst vor dem Zoll..... | 133 |
| 17. | Sit On Top Kajaks für barrierefreien Paddelsport..... | 135 |
| 18. | Do it Yourself..... | 137 |
| 18.1 | Auslegerbau..... | 137 |
| 18.2 | Einstiegshilfe..... | 138 |
| 18.3 | Transferbank..... | 140 |
| 18.4 | Paddelstütze..... | 140 |
| 18.5 | SUP-Stuhl..... | 141 |
| 18.6 | SUP mit Seitenausleger..... | 141 |
| 18.7 | Sie SUP-Rutsche (SUP-Slide)..... | 141 |
| 18.8 | Kajak Dummy..... | 142 |
| 18.9 | JOB Strandstuhl..... | 142 |
| 18.10 | Para-Sport Sitze..... | 143 |
| 19. | Der Umstieg auf den „Einstieg“..... | 144 |
| 20. | Vom Freizeitsportler zum Athlet..... | 146 |
| 20.1 | Para-Kanu..... | 146 |
| 20.2 | Kanu bei SOD..... | 147 |
| 21. | Fördermöglichkeiten für Vereine..... | 150 |

| | |
|---|-----|
| 22. Leistungen nach dem Bundesteilhabegesetz..... | 159 |
| Ich bin nicht meine Behinderung..... | 166 |
| Der Autor..... | 168 |
| Adressen..... | 170 |
| Links & Quellen..... | 171 |
| Inklusion: Nur eine Illusion oder ist es mehr?..... | 172 |
| Kathy Rüsbüldt: Ein inspirierendes Beispiel für Entschlossenheit | 175 |
| Anlage 1: Der Fragebogen..... | 176 |
| Anlage 2: Die Wirbelsäule..... | 179 |
| Anlage 3: Checkliste und Überlegungen für die Vorbereitung..... | 180 |
| Anlage 4: Glossar Fachbegriffe und deren Erläuterungen | 181 |
| Anlage 5: Leichte Sprache..... | 186 |
| Anlage 6: Leitbild Inklusion..... | 188 |
| Anlage 7: Projekt PIAS..... | 190 |
| Anlage 8: Der Mensch im Medium Wasser..... | 192 |
| Anlage 9: Paddelrisiko Kaltwasser..... | 199 |
| Anlage 10: Modul Inklusion im Paddelsport-Zusatzqualifikation..... | 201 |
| Anlage 11: Autismus – ein besonderes Krankheitsbild - | 209 |
| Anlage 12: Weitere Krankheitsbilder und ihre Auswirkungen auf den Paddelsport: Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Multiple Sklerose (MS), Osteoporose, Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Long Covid/ Post-COVID-Syndrom, Brustkrebs-/ Krebspatienten (Pink Paddler)..... | 216 |
| Schlusswort..... | 224 |

Gender Mainstreaming

Im Hinblick auf eine bessere Lesbarkeit wird darauf hingewiesen, dass im Text zwar die männliche Form verwendet wird, aber immer jedoch alle sozialen Geschlechter und Geschlechtsidentitäten gemeint sind.

Die Grundannahme von Inklusion ist, dass die Gesellschaft die Menschen daran hindert, gleichberechtigt teilzunehmen und diese Barrieren abgebaut werden müssen. Besonders gut bringt das der Slogan der Bewegung „Selbstbestimmt Leben“ auf den Punkt: „Ich bin nicht behindert, ich werde behindert!“

Inklusion heißt wörtlich übersetzt Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Wenn jeder Mensch - mit oder ohne Behinderung - überall dabei sein kann, auch in der Freizeit und im Sport, dann ist das gelungene Inklusion.

INKLUSION EMPOWERMENT

IM PADDELSPORT — Paddle Ability Sport

Sport begeistert, Sport bewegt, Sport benötigt verlässliche Bedingungen.
Wassersportliche Aktivierung für Menschen mit den unterschiedlichsten
Behinderungen.

Empowerment umfasst Strategien und Maßnahmen, die Menschen dabei
helfen, ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen...

Hier nur ein Ausschnitt aus dem Buch.

Schlußwort: Inklusion wird aus Mut gemacht

Habe Mut zur Umsetzung des inklusiven Paddelsports in deinem Verein, nehme Abstand vom Streben nach Perfektionismus und schiebe deinen General-stabsplan beiseite. Habe einen guten Plan, besonders dann, wenn er flexibel ist. Und manchmal musst du diesen Plan eben an die Realitäten anpassen. Fang einfach an, und dann ergibt sich vieles von allein. Lege schrittweise los, habe einen langen Atem und stecke das erste Etappenziel nicht zu hoch. Zerrede im Vorfeld nicht dieses Thema, sondern mach einfach und leg los, auch ohne Netz und doppelten Boden, und überzeuge andere Sportkollegen von deiner Arbeit. Bleibe hartnäckig und räume die Stolpersteine, die man dir in den Weg legt, beiseite. Bewegt euch aufeinander zu, ohne Berührungsängste, spricht mit-einander, entwickelt gemeinsame Ideen – so finden sich Lösungen im Team und über Grenzen hinweg.

Mit den geschaffenen Möglichkeiten entstehen neue Kontakte, und man lernt viele großartige, lebensbegeisterte Menschen kennen.

Es geht nicht immer alles, aber es geht nie nichts.



Ortsgruppe Wilhelmshaven e. V.

Ich bin sehr froh und ein bisschen stolz, dass wir uns Anfang 2021 dazu entschieden haben die Inklusion in unserer Ortsgruppe mit aufzunehmen. Innerhalb eines Jahres haben wir durch das Engagement von Heinz Ehlers es zum anerkannten inklusiven Wassersportzentrum geschafft. In der vorliegenden Ausarbeitung liegen sehr viel Arbeit und Herzblut, was Ihnen zeigen soll wie wichtig es ist und mit welchen Hilfsmitteln Sie in Ihren Vereinen den Wassersport für Menschen mit Beeinträchtigungen gestalten können.

Mit kleinen Dingen kann man Großes erreichen.

Nach unserem Motto freundlich – herzlich - füreinander wünsche ich Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umsetzung.

Mit einem herzlichen Bergfrei

Marc Meierholz 1 Vorsitzende

Menschen, die mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung konfrontiert sind, verlieren oft ihr Selbstvertrauen, werden depressiv und glauben, ihr Leben sei zu Ende. Paddelsport bietet die Möglichkeit, wieder die Kontrolle zu übernehmen: gemeinsame Erlebnisse zu schaffen, Selbstvertrauen aufzubauen und sich auf die Möglichkeiten zu konzentrieren, anstatt sich mit dem zu beschäftigen, was man nicht mehr tun kann.

Diese Broschüre soll dir, als Trainerin oder Trainer, Anbieterin oder Anbieter von inklusiven Freizeitprogrammen, Mensch mit Behinderungen oder Mitarbeiterin oder Mitarbeiter einer Institution, die den Wassersport für Menschen mit Behinderungen öffnen möchten, als Kompass und Wegweiser dienen. Plötzlich und unerwartet kann eine Behinderung oder chronische Erkrankung Teil eines Lebens werden – auch deines.

Das Ziel dieser Fibel ist das Aufzeigen von Möglichkeiten des inklusiven Paddelns für Menschen mit Behinderungen sowie chronischen Erkrankungen. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf Sicherheit und Integration mit Anleitungen für die Entwicklung von Anpassungen, Techniken, Ausrüstung, Fördermöglichkeiten und Ressourcen.

NaturFreunde
DEUTSCHLANDS



Ortsgruppe Wilhelmshaven e. V.

www.inklusives-wassersportzentrum-whv.de

