

Sonderausgabe

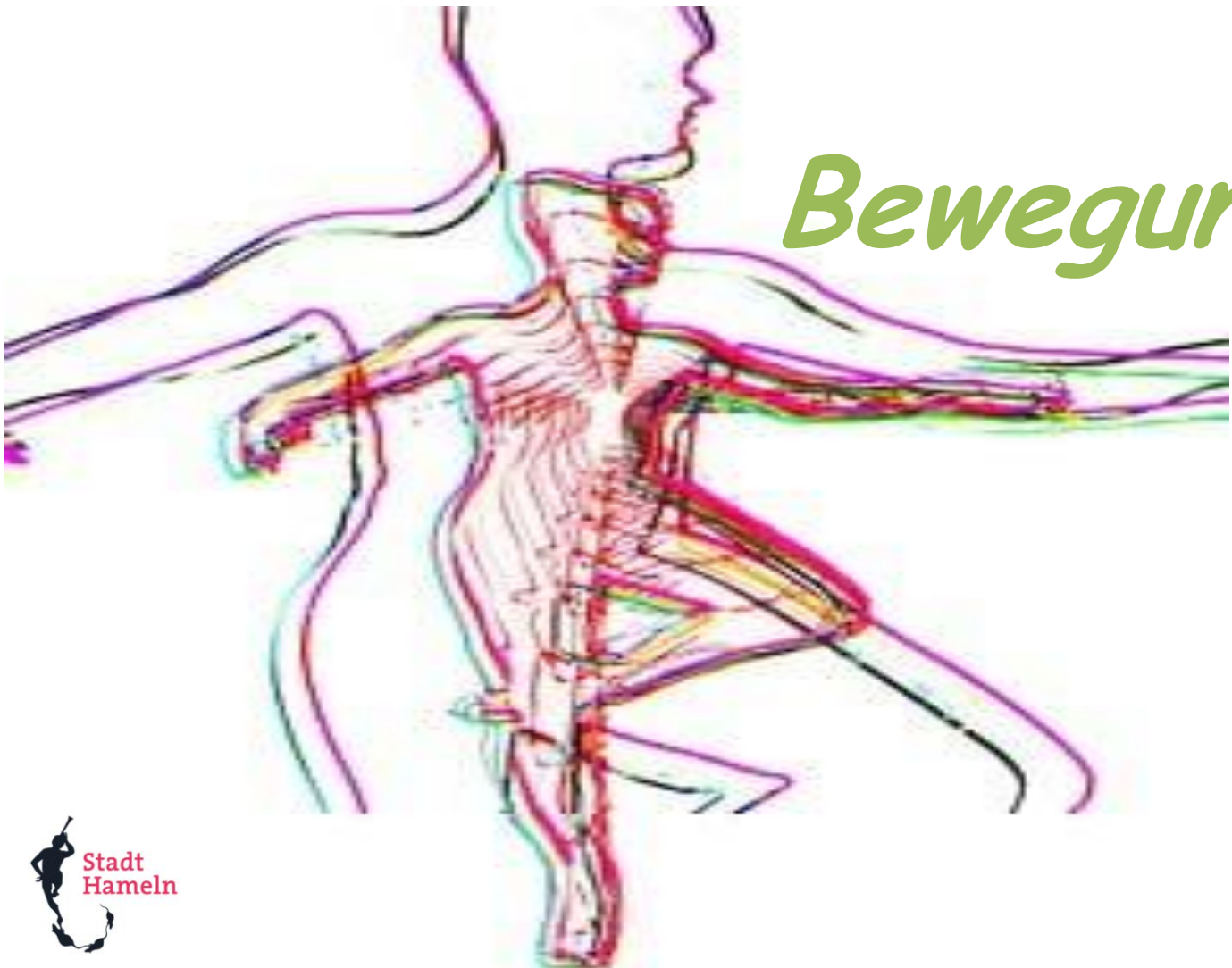
— Mit Sabrina und Funda! 😊

Miteinander.



Füreinander.

Bewegung



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
Eine Bewegungsgeschichte	Seite 4-5
Was ist Bewegung?	Seite 6
Warum ist Bewegung wichtig?	Seite 7
Motorische Fähigkeiten für die Bewegung	Seite 8-9
Gesunde Bewegung und Sport	Seite 10
Übungen zum Nachmachen – wir haben es ausprobiert!	Seite 11- 29
Challenge accepted!	Seite 30
Tabu?! Nein, Danke! – „A.R.A.“ redet, worüber andere schweigen...	Seite 31-35

Impressum:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“

Sabrina Koyro und Funda Irtegün
 Alte Marktstraße 7c
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1344
 Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
 Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1271
 Email: meyer@hameln.de

Liebe Leserinnen und Leser,

wir kennen es doch alle. In dieser kalten und feuchten Jahreszeit hat man doch weniger Lust etwas aktives draußen zu unternehmen. Sei es ein Spaziergang oder sonstige Aktivität im Freien. Im Winter will man doch eigentlich nur im kuscheligen und warmen Zuhause sein und auf dem Sofa bleiben. Aber das möchten wir – zumindest anteilig- ändern, denn nun folgt eine neue „A.R.A. – Sonderausgabe“!

Diesesmal handelt es sich rund um das Thema Bewegung. Wir möchten darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist auch in alltäglichen Situationen bewusst körperlich aktiv zu bleiben oder zu werden, vor allem in der kalten Jahreszeit. Gerade im Winter fehlt es bei vielen an Motivation aufgrund des Wetters, eine Aktivität auszuüben. Aber gerade dann ist es besonders wichtig, das **Immunsystem** und den **Körper** fit zu halten, um gegen „das Einrosten“ anzukämpfen und der einen oder anderen Erkältung zu entweichen.

Wir hoffen sehr, dass wir Ihnen mit dieser Ausgabe ein paar Tipps und Übungen für Zuhause und aber auch draußen an der frischen Luft mit auf den Weg geben können. Einiges haben wir auch selber ausprobiert 😊. Schließlich wollen wir Ihnen ja nicht nur „irgendetwas“ weiter geben...

Los geht's! wir möchten wir Ihnen auf den kommenden Seiten zeigen, wie wichtig Bewegung in unserem Leben generell ist. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim durchstöbern, lesen und nachmachen.

Ihr A.R.A. –Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer, Fiona Wienke und als Überraschungsgast Funda Irtegün

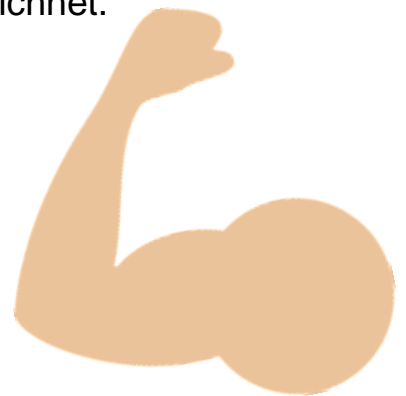
P.S.: Haben Sie noch weitere interessante Themenwünsche, die wir in den folgenden Sonderausgaben behandeln sollen? Dann geben Sie uns gerne Bescheid, wir sind für alles offen und freuen uns über jede neue Anregung und Idee!

Eine Bewegungsgeschichte

Haben Sie schon einmal eine Bewegungsgeschichte gelesen? Hierbei sitzen Sie auf einem Stuhl und immer, wenn in der Geschichte bewegliche Körperteile, wie zum Beispiel Arme, Hände, Füße, der Kopf, Beine, Zehen, Finger, Augenbrauen, Nase, Stirn etc. vorkommen, werden diese von Ihnen bewegt. Auf nicht-bewegliche Körperteile, wie zum Beispiel Augen, Mund, Haare, Hals oder Ohren zeigen Sie diese mit dem Finger. Beim Po heben Sie das Gesäß einmal kurz an und setzen sich dann wieder. Alle beweglichen und nicht- beweglichen Körperteile sind in der folgenden Bewegungsgeschichte **fett** gekennzeichnet.



Legen wir los!



Bewegungsgeschichte – Mit Händen und Füßen



Wenn ich morgens aufstehe, strecke ich mich als erstes genüsslich. Dafür strecke ich meine **rechte Hand** und meine **linke Hand** nach oben. Auch meine Füße strecke ich ganz weit nach vorne. Den **rechten Fuß** und den **linken Fuß**. Wenn ich aufgestanden bin, mache ich gerne einen kleinen Morgenspaziergang. Dafür ziehe ich meine Schuhe an den **linken Fuß** und an den **rechten Fuß**. Den Schuh an meinem **linken Fuß**, ziehe ich mit der **rechten Hand** an. Den Schuh an meinem **rechten Fuß**, ziehe ich mit der **linken Hand** an. Die Haustür öffne ich meistens mit der **rechten Hand**. Dann treffe ich in der Regel Frau Meyer, unsere geschwätzige Nachbarin. Damit sie mich nicht in ein Gespräch verwickeln kann, winke ich ihr aus der Ferne mit der **linken Hand**.



Dann gehe ich los und setze den **rechten Fuß** vor den **linken Fuß**. Unterwegs begegne ich Herrn Schneider mit seinem Dackel Waldi. Ich streichle Waldi mit meiner **rechten Hand** und er leckt mir die **rechte Hand** ab. Dass mich ein Hund ableckt, mag ich nicht so gerne. Unauffällig wische ich meine **rechte Hand** an meiner Hose ab. Dann verabschiede ich mich und winke Herrn Schneider zum Abschied mit der **linken Hand**. Ich setze weiter stetig den **rechten Fuß** vor den **linken Fuß**. Meistens sind viele meiner Nachbarn morgens unterwegs und ich winke Frau Thiel mit der **rechten Hand** und Herrn Lehmann mit der **linken Hand**.



Was ist Bewegung?

Wollen wir erst einmal klären, was Bewegung eigentlich meint und vor allem warum Bewegung so wichtig ist.

Bewegung ist...

- ...jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe.
- ...körperliche Betätigung und entsteht durch Zusammenziehen oder Anspannen der Muskeln.

Von Natur aus sind Menschen mit bestimmten körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgestattet. Diese ermöglichen uns, ein aktives Leben zu führen und Leistungen zu erbringen. Wir können zum Beispiel viele Kilometer weit gehen, schnell laufen, schwere Gewichte heben, einen Ball werfen, mit Werkzeugen arbeiten, musizieren, ein ausdrucksvolles Bild malen oder einen Computer bedienen.

Diese Fähigkeiten entwickeln sich durch das Wachstum, aber auch durch ständiges Lernen und Üben weiter. Sie können sich also, solange wir leben, verändern oder auf einem bestimmten Niveau gleich bleiben. Denn die persönliche Leistungsfähigkeit hängt – von der Kindheit bis ins hohe Alter – davon ab, wie wir unseren Körper belasten und somit unsere körperlichen Fähigkeiten „trainieren“.



Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/was-ist-bewegung>

Bild: Pixabay

Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung bedeutet Lebensqualität und hilft dabei, das Leben zu genießen. Bewegung bedeutet aber nicht gleich sportliche Aktivität. Die meisten Menschen bewegen sich aus Freude und Motivation und vor allem, um körperlich aktiv zu sein. Egal ob Spazieren gehen in der Natur, der Hausputz oder die Gartenarbeit – jeder Mensch hat eine Tätigkeit, die besonders viel Spaß macht, wobei man sich bewegt.

Viele Menschen sind auch körperlich aktiv, um fit zu sein und sich wohlfühlen. Die körperliche Aktivität und das Training können die Leistungsfähigkeit des Körpers und der einzelnen Organe sowie den Stoffwechsel verbessern und steigern. Aber auch gesundheitliche Risikofaktoren, z.B. Blutdruck, Körperfett oder Knochendichte werden durch gezielte Bewegung positiv beeinflusst.

Und.. Wer sich mehr bewegt verbrennt auch mehr Kalorien. Das bedeutet, Sie können sich Ihre Mahlzeiten gleich doppelt gut schmecken lassen.



Quellen: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/inhalt>,
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesunde-bewegung/training>

Bild: Pixabay

Motorische Fähigkeiten für die Bewegung

Kraft

Ausdauer

Schnelligkeit

Geschicklichkeit

Beweglichkeit


- **Ausdauer:** ist die Fähigkeit des Körpers Energie in den Muskelzellen zu produzieren.
- **Kraft:** ist die Fähigkeit eines Muskels, Spannung zu entwickeln.
- **Schnelligkeit:** ist die Fähigkeit, Bewegungen rasch durchführen zu können.
- **Geschicklichkeit:** umfasst die Fähigkeit, Bewegungen zu steuern und zu koordinieren. Dazu zählen zum Beispiel Gleichgewichts-, Reaktions- oder Rhythmusfähigkeit.
- **Beweglichkeit:** ist die Fähigkeit Gelenke zu bewegen und Muskeln zu dehnen.

Kraft und Ausdauer sind konditionelle Basisfähigkeiten und bestimmen zu einem großen Teil die Leistungsfähigkeit, das biologische Alter und die Gesundheit eines Menschen. Ausdauer bedeutet, dass je besser eine Fähigkeit ausgeprägt ist, desto länger kann eine bestimmte Leistung erbracht werden. Ausdauer kann auch als Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung oder als Erholungsfähigkeit bezeichnet werden. Kraft ist die Voraussetzung für jede andere motorische Fähigkeit, das heißt für jede Art von Bewegung.

Geschicklichkeit bezeichnet die Fähigkeit, unter Kontrolle des Gehirns Bewegungen zu steuern und aufeinander abzustimmen. Sie wird auch als koordinative Fähigkeit bezeichnet. Dazu zählen zum Beispiel Gleichgewichts-, Reaktions- oder Rhythmusfähigkeit. Die Geschicklichkeit wird vor allem durch Lernen und Üben von Bewegungsabläufen verbessert. Das Training von Geschicklichkeit und Kraft hilft – besonders im Alter –, Stürze zu vermeiden.

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, eine Bewegung mit hoher Beschleunigung durchführen zu können. Sie hängt sowohl von der Kraft als auch von der Geschicklichkeit ab.

Beweglichkeit oder Gelenkigkeit bezeichnet den Bewegungsumfang der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur. Bei guter Beweglichkeit ist der Bewegungsumfang der Gelenke groß. Gezieltes Dehnen beugt Muskelverkürzungen vor.



Bei allen Bewegungsabläufen spielen verschiedene Fähigkeiten zusammen. Dadurch können alltägliche Bewegungen durchgeführt werden, die zum Beispiel für die Arbeit oder zur Bewältigung täglicher Routinen notwendig sind.

Gesunde Bewegung und Sport

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wichtig für den gesundheitlichen Nutzen ist, ein Mindestmaß an Bewegung Woche für Woche zu erreichen.

Viele Menschen sind wenig körperlich aktiv und verbringen ihren Alltag mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten. Ein langandauerndes Sitzen soll aber soweit es geht vermieden werden und immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

Gesunde Bewegung lässt sich in drei Stufen staffeln:



1. Die **alltäglichen Basisaktivitäten** umfassen kaum anstrengende Bewegungen, d.h. körperliche Aktivitäten mit geringer Intensität. Dazu zählen Tätigkeiten wie Stehen, langsames Gehen, treppab gehen oder das Tragen geringer Lasten.
2. **Gesundheitsfördernde körperliche Aktivitäten** haben einen höheren Energieverbrauch als Basisaktivitäten. Als gesundheitswirksame körperliche Aktivität werden all jene Bewegungsformen bezeichnet, die die Gesundheit verbessern und bei denen das Verletzungsrisiko gering ist. Beispiele sind zügiges Z Fußgehen oder ein langer Spaziergang, Radfahren, Tanzen oder auch Gartenarbeit.
3. **Sportliches Training** ist geplante und zielorientierte Bewegung. Im Leistungssport werden spezielle motorische Fähigkeiten gezielt trainiert, zum Beispiel Langzeit- bzw. Sprintausdauer, Schnellkraft oder auch die Kraft. Durch körperliches Training werden Körperfunktionen verbessert und die Verletzungsgefahr sinkt. Daher gilt sportliches Training auch als gesundheitsfördernde körperliche Aktivität.



Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/was-ist-bewegung>

Bilder: Pixabay

Übungen zum Nachmachen – Wir haben es ausprobiert!



Wir haben uns in unsere Sportklamotten „geworfen“ und einige leichtere aber auch anspruchsvollere Übungen für Sie ausprobiert. Auf den nächsten Seiten folgen nun einige Übungen.

**Wir wünschen ganz viel Spaß beim
Nachmachen! :)**

Übung Nr. 1



Quelle: Stadt Hameln



Quelle: Stadt Hameln

Dehnung der Brustmuskulatur

Suchen Sie sich zunächst einen Baum oder eine Wand und stellen Sie sich in Schrittstellung daneben.

Der linke Arm wird gebeugt und wird möglichst mit der gesamten Unterarm- Innenseite an den Baum bzw. an die Wand gelegt.

Dann wird der Oberkörper leicht nach rechts gedreht, bis eine Dehnung in der linken Arm- und Brustpartie spürbar wird.

Nun wird die Seite gewechselt und der Vorgang wiederholt.



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Wichtig bei dieser Übung ist ein hüftbreiter, stabiler Stand.

Zunächst wird der rechte Arm zur Decke ausgestreckt und die Schultern werden aktiv nach unten gezogen.

Dann wird der Oberkörper nach links geneigt, bis eine Dehnung der rechten Seite zu spüren ist.

Nun wird dies auch mit der linken Hand wiederholt.

Übung Nr. 3



Quelle: Stadt Hameln



Quelle: Stadt Hameln

Gehen auf der Stelle

Die Fersen werden dabei abwechselnd abgehoben.

Wichtig ist es, die Arme bei dieser Übung ebenfalls aktiv mitzuschwingen.

Übung Nr. 4



Quelle: Stadt Hameln

Balance Übung

Die Ausgangsposition ist bei dieser Übung der Vierfüßler Stand.

Wichtig bei dieser Übung ist es den Rücken stets gerade zu halten, um das Gleichgewicht gut zu kontrollieren.

Aus der Ausgangsposition heraus werden die Knie abwechselnd im 90° Winkel angehoben und gehalten.

Quelle: www.aelter-werden-in-balance.de

Übung Nr. 5

Liegestütze

Als Ausgangsposition wird auch hier der Vierfüßler Stand gewählt. Aus dieser Position werden die Arme etwas weiter auseinander und vorgesetzt, sowie die Unterschenkel überkreuzt.

Dann werden die Arme im Wechsel gestreckt und gebeugt. Dabei ist es besonders wichtig, den Rücken gerade zu halten.



Quelle: Stadt Hameln

Quelle: In Form. Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze, S. 10

Quelle: Stadt Hameln



Quelle: Stadt Hameln

Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur

Der Ballenstand

Dabei werden die Knie leicht gebeugt.

Dann werden die Ferse n langsam angehoben und das Gewicht auf die Fußballen verlagert.

Dann werden die Ferse n langsam wieder abgesetzt.

Tipp: Nutzen Sie die Arme, um Ihr Gleichgewicht zu halten.

Übung Nr. 7



Quelle: Stadt Hameln

Dehnung der Wadenmuskulatur

Bei dieser Übung steht das linke Bein gebeugt vorn und das rechte Bein ist nach hinten ausgestreckt.

Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die rechte Ferse wird in den Boden gedrückt und die Fußspitzen zeigen dabei nach vorne. Das Becken wird nach vorne geschoben bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur gespürt wird.

Im Anschluss wird der Vorgang mit der anderen Seite wiederholt.

Übung Nr. 8



Quelle: Stadt Hameln

Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur

Diese Übung wird auch **Wandliegestütz** genannt.

Sie stellen sich in einem hüftbreiten, stabilen Stand mit etwa einem halben Meter Abstand an eine Wand. Die Hände werden dabei schulterbreit an der Wand angesetzt.

Dann werden die Ellenbogen gebeugt. Verlagern Sie Ihre Körpermitte so weit nach vorne, wie die Körperspannung gehalten werden kann. Kommen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie den Vorgang.

Übung Nr. 9



Quelle: Stadt Hameln

Mobilisierung des Beckens

Diese Übung nennt sich **Beckenkreisen**.

Die Hände werden seitlich an das Becken gestützt.

Dann wird das Becken gleichmäßig in eine Richtung gewechselt.

Im Anschluss findet ein Richtungswechsel statt.

Übung Nr. 10

Einbeinstand

Die Ausgangsposition ist hier ein gerader und stabiler Stand.

Stellen Sie sich aufrecht auf ein Bein hin. Nun wird ein Bein angewinkelt und angehoben. Versuchen Sie diese Position mehrere Sekunden zu halten und wechseln Sie im Anschluss die Seite.

Tipp: Zur Unterstützung des Gleichgewichts können Sie Ihre Arme ebenfalls ausstrecken.



Quelle: Stadt Hameln

Übung Nr. 11



Quelle: Stadt Hameln

Schulter- und Armkreisen

Auch bei dieser Übung ist ein stabiler und gerader Stand besonders wichtig.

Hier strecken Sie Ihre Arme aus und lassen diese abwechselnd vor- und rückwärts kreisen.

Lassen Sie im Anschluss die Arme locker hängen und kreisen Sie Ihre Schultern ebenfalls abwechselnd vor- und rückwärts.

Diese Übung kann auch im Sitzen gut durchgeführt werden.

Quelle: Stadt Hameln



Koordination – Gegenstand balancieren auf einer Hand

Die Ausgangsposition ist eine Schrittstellung.

Nehmen Sie sich einen leichten Gegenstand, wie beispielsweise einen Luftballon und balancieren Sie diesen auf Ihrer Hand. Diesen können Sie auch hochwerfen und wieder einfangen, sowie von einer in die andere Hand werfen.



Quelle: Stadt Hameln

Aber passen Sie gut auf Ihren
Ballon auf! 😊

Werfen und Fangen

Für diese Übung benötigen Sie zwei kleine Bälle oder zum Beispiel auch Taschentuchpackungen.

Die zwei Gegenstände werden nacheinander hochgeworfen und wieder eingefangen.

Als nächstes werden die beiden Gegenstände gleichzeitig mit parallel gestreckten Armen hochgeworfen und wieder gefangen.

Danach werden beide Gegenstände gleichzeitig mit parallel gestreckten Armen so geworfen, dass sie sich in der Luft kreuzen.

Sie können die Schwierigkeit noch weiter erhöhen, indem Sie die Gegenstände immer etwas höher werfen.



Quelle: Stadt Hameln

Übung Nr. 14



Spiel – Zwilling.

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Partnerübung.

Partner A beobachtet und kopiert detailgetreu die Bewegungsweise von Partner B

Anschließend wird gewechselt und das ganze andersrum durchgeführt.



Aber bitte nicht zu schnell sein...
das sorgt für Verwirrung... 😊😊😊



Quelle: Stadt Hameln

und zu guter
Letzt...



Sabrina hatte ihren Spaß..



Funda auch!... 😊 😊

Herausforderung angenommen!:)

... jetzt sind Sie dran!

Waren Sie heute schon an der frischen Luft?

Egal, ob ein Spaziergang, laufen gehen oder mit dem Hund Gassi gehen.

Wie lange schaffen Sie es draußen zu sein?

Schaffen Sie es auch ein paar Übungen an der frischen Luft nachzumachen?

Führen Sie die Übungen bitte aber nur soweit durch, wie sie sich wohl fühlen und ihre körperliche Gesundheit diese zulassen.

Zählen Sie dabei die Minuten und teilen Sie sie uns gerne mit! Wir sind gespannt, wer alles mit dabei ist und freuen uns auf eine Rückmeldung!



Bild: Pixabay

Tabu?! Nein, Danke! –

„A.R.A.“ *redet, worüber andere schweigen...*

...*Bewegung und Teilhabe für Menschen mit Beeinträchtigung*

von Fiona Wienke - Anerkennungspraktikantin

Häufig werden Menschen, die eine Beeinträchtigung haben, schräg angeschaut, angestarrt, ausgelacht oder gar verbal angegriffen. Solche Handlungen und Aussagen tätigen einige Menschen aus Unwissen und ohne darüber nachzudenken, welche tiefgreifende Bedeutung diese mit sich bringen und was sie in ihrem/ihrer Gegenüber auslösen.

Betroffene fühlen sich oft gekränkt, unerwünscht und nicht respektiert. Auch ein vollständiger Rückzug, um jegliche Situationen dieser Art in Zukunft zu meiden, ist keine Seltenheit. Das bedeutet, dass sie sich aus der Gesellschaft isolieren und ihren individuellen Bedürfnissen nicht nachgehen, aus Angst vor einer erneuten negativen Konfrontation.

Doch betrifft es nicht nur wenige Menschen. In Deutschland leben etwa 9,6 Millionen Menschen mit einer Behinderung. Das entspricht mehr als 11,7 Prozent der Bevölkerung. Nichtsdestotrotz ist das Thema Behinderung eines, das auch in der heutigen Gesellschaft noch häufig in den Hintergrund gestellt oder gar vermieden wird. Ob bewusst oder unbewusst ist hierbei eine andere Frage. Denn schließlich gehen mit dieser Thematik auch viele Herausforderungen einher, die es im Umgang mit Betroffenen zu berücksichtigen gilt. Allein bei der Verwendung des Begriffs der Behinderung. Denn der Begriff wird in vielen Bereichen unterschiedlich gefüllt. Nach der ICF (Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit) der Weltgesundheitsorganisation (kurz WHO) wird Behinderung als Wechselwirkung zwischen Beeinträchtigung und Barrieren verstanden.

Was bedeutet es nun überhaupt, eine Behinderung zu haben oder beeinträchtigt zu sein und ab wann zählt man zu dazu?

Bezieht man diese Frage auf die rein körperliche Ebene in Verbindung mit der Definition nach der ICF, bedeutet es folgendes: Eine körperliche Behinderung ist als länger andauernde oder fortdauernde Folge einer Krankheit oder eines Gesundheitsproblems zu verstehen. So bezeichnet man denjenigen/ diejenige als Individuum mit einer körperlichen Behinderung, der/die aufgrund einer Schädigung des Stütz- und Bewegungsapparats, einer Organschädigung oder einer Erkrankung in seinen körperlichen Funktionen eingeschränkt bzw. beeinträchtigt ist. Diese physiologische Einschränkung wird vor dem Hintergrund individueller bzw. umweltbezogener Faktoren als Aktivitäts- und Teilhabebeeinträchtigung deutlich.

Die Ursachen der Beeinträchtigung können hierbei sehr unterschiedlich sein. So kommen manche Menschen bereits mit einem Handicap, aufgrund zum Beispiel genetischer Veränderungen, auf die Welt und andere erwerben diese Schädigungen erst im Laufe des Lebens, beispielsweise als Folge eines Unfalls oder einer chronischen Erkrankung. Infolgedessen ist die Spanne, ab wann ein Mensch mit einer körperlichen Behinderung auch als ein solcher wahrgenommen wird ebenfalls enorm groß.

Oftmals denkt man, wenn man den Begriff der „körperlichen Behinderung“ hört, direkt an einen Menschen, der in einem Rollstuhl sitzt oder dem ein Gliedmaß fehlt. Doch bereits eine nicht erkennbare gravierende Funktionsstörung der Wirbelsäule sowie das schwerhörig oder taub sein, welches sich nicht auf den ersten Blick zu erkennen gibt, zählen in eine Gruppe der körperlichen Behinderungen. Folglich betiteln sich viele Menschen selber auch nicht als „körperlich behindert“, sondern lediglich als etwas „anders“. Sie sind sich also ihrer Beeinträchtigung und den

möglichen Einschränkungen im Alltag oder bei Aktivitäten deutlich bewusst, stellen diese aber nicht in den Fokus. Im Gegenteil, viele Betroffene zeichnen sich über diese Individualität aus.

Schließlich haben auch sie die gleichen Wünsche und Bedürfnisse, wie jeder andere „normale“ Mensch auch. Dieser Aspekt gerät jedoch oft in Vergessenheit. Auch die Aussage. „Du kannst das nicht schaffen!“ wollen viele nicht hören. Andererseits spornen solche Aussagen viele Menschen, die eine Beeinträchtigung haben, an, nie aufzugeben und zu kämpfen. Doch auch wenn es aus unterschiedlichsten Gründen dann nicht zu bewältigen sein scheint, zählt es auch als Stärke zu sagen: „Ich sehe es ein, dass ich das nicht kann, aber ich habe es versucht. Das ist mein Körper, auf den höre ich und auf den bin ich stolz für das, was er leistet.“

Oft können Menschen, die im Bereich Bewegung nicht so fit sind oder aufgrund einer Einschränkung nicht alle Aufgaben bewältigen können, andere Sachen, wie zum Beispiel kochen, malen, singen, Geschichten erzählen, etc., umso besser. Das trifft schließlich auf alle Menschen zu, ob mit Beeinträchtigung oder ohne. Jede/r hat seine Stärken und Schwächen.

Leider fällt es vielen Menschen, die von einer Beeinträchtigung betroffen sind, grundsätzlich schwerer sich an den normalen Alltagsaktivitäten zu beteiligen, weil sie einerseits Angst davor haben, Ablehnung jeglicher Art zu erfahren oder andererseits unsicher sind, ob sie dort richtig sind. Hinzu kommt, dass sie oft ein mangelndes Selbstbewusstsein haben, Unterstützung jeglicher Art benötigen oder mit ihrer Situation allgemein überfordert sind. Unter die alltäglichen Angebote fallen unter anderem auch Bewegungsangebote. Jedoch sind insbesondere diese enorm wichtig für die Betroffenen. Denn Bewegung kann sowohl dabei helfen, das

Selbstbewusstsein zu wecken und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken als auch dazu beitragen, zu lernen die Beeinträchtigung zu „kompensieren“ und die Bewältigung von Aufgaben im Alltag zu vereinfachen oder durch bestimmte Techniken eigenständig zu meistern.

Ein Glück, dass es heutzutage unendlich viele verschiedene Formen gibt, in Bewegung zu bleiben. Man muss nur das Passende für sich finden. So können neben Angeboten, die speziell auf Menschen mit Beeinträchtigung ausgelegt sind, auch andere sportliche Aktivitäten Zuhause oder in einer „normalen“ Übungsgruppe durchgeführt werden. Beispielsweise können Menschen, die im Rollstuhl sitzen, weil sie beide Beine verloren haben, Übungen mit den Armen machen, wie z.B. das Armkreisen oder mit einem Ball gegen eine Wand werfen. Hingegen können Menschen, die z.B. nur Armstümpfe haben, Übungen im Stehen absolvieren, wie z.B. das Hochhalten eines Luftballons mit den Füßen oder Tanzen. Viele Übungen können auch als Partnerübung oder in Kleingruppen absolviert werden. Im Rahmen einer Gruppe ist es jedoch von Vorteil, wenn der/die jeweilige Übungsleiter/in über die Beeinträchtigung informiert ist. So kann er/sie bereits im Vorfeld Übungen auswählen, die die Beeinträchtigung berücksichtigen oder gegebenenfalls Alternativübungen für alle anbieten. Dadurch wird vermieden, dass Menschen, die nicht alle Übungen absolvieren können, ausgeschlossen oder bloßgestellt werden. Letztendlich geht es darum, dass alle Menschen, ob mit oder ohne Beeinträchtigung, in Bewegung bleiben und Spaß haben. So sollte jede/r versuchen sich in Zukunft vorerst über solche Thematiken zu informieren, nicht zu voreilige Handlungen und Aussagen zu tätigen sowie sich mit Betroffenen austauschen, um deren Sichtweite kennen zu lernen und zu erfahren, wie der/die gegenüber noch bereichernd, für einen selbst oder die Gruppe im Allgemeinen, sein kann.

Wir wissen, dass solche Themen bewegen. Wenn Sie über dieses Thema sprechen möchten, Fragen haben, jemanden kennen oder vielleicht auch selbst betroffen sind: Zögern Sie nicht, rufen Sie gerne bei uns an. Es gibt verschiedene Institutionen, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zu helfen. Wir vermitteln gerne oder hören auch einfach nur zu.

Denn „Tabu“ geht uns alle an...

In diesem Sinne

Miteinander. Füreinander.



Bild:Pixabay

Ihr A.R.A.-Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer, Funda Irtegün und Fiona Wienke



Der Oberbürgermeister