

## Warum Schwimmen für mich wichtig ist!

**MARTIN WEGENER**

**\* 3.12.1979**



...mein Lebenslauf ... warum mir Schwimmen hilft  
... was dafür notwendig ist.

## (1) Mein Lebenslauf

Ich bin am 3.12.1979 als Frühchen in Ludwigsburg auf die Welt gekommen. 1981 stellte man fest, dass ich körperbehindert bin, es nannte sich "*infantile Cerebralparese mit rechtsbetonter Tetraspastik*". Das heißt, ich bin Spastiker.

Betroffen davon sind meine rechte Hand, welche nur als Hilfshand benutzt werden kann und meine beiden Beine. Alles, was ich tun kann, erledige ich mit meiner linken Hand. Ich kann nicht stehen / laufen / frei sitzen, deshalb habe ich seit der Schulzeit einen Schieberolli und seit 1996 einen E-Rolli. Ansonsten bin ich "ganz normal", daß heißt ich kann reden, denken, habe Bedürfnisse / Gefühle wie jeder andere auch.

Obwohl ich nicht laufen / stehen / frei sitzen konnte, durfte ich den Regelkindergarten in Ingersheim dank meiner beiden Erzieherinnen gemeinsam mit meinem Bruder (welcher 10 Monate älter ist als ich) für täglich ca. 2 Stunden besuchen. Ich war vollintegriert und die anderen Kinder in meiner Gruppe verstanden die einfache Erklärung, dass meine beiden Beine und meine rechte Hand eben "krank" sind und ich deshalb nicht laufen bzw. stehen kann. Ansonsten war ich wie jedes andere Kind auch, meine Hilfsmittel waren hier der Kinderwagen und ein speziell für mich angefertigter Holzstuhl mit Armlehnen und einer Klappe, sodass ich nicht aus dem Stuhl fallen konnte. Wenn wir auf dem Boden spielten, war ich voll in Aktion und dank meines Bruders überhaupt nicht ängstlich, denn "je toller, desto besser".

Da meine Eltern mich als ganz "normales" Kind sahen, dass eben körperbehindert ist, aber sonst keine Schwierigkeiten hatte, bekam ich dank der Schulleitung Ingersheim und des Schulamtes Ludwigsburg die Chance, eine ganz normale Schule zu besuchen. Damit dies auch normal abläuft, stellten mir meine Eltern einen Zivi zur Verfügung, welcher die Aufgabe hatte, nur die Dinge für mich zu erledigen, als sogenannter "Roboter", die ich auf Grund meiner Behinderung nicht selbst ausführen konnte.

Er begleitete mich in die Schule und war während der Schulzeit anwesend für gewisse Hilfestellungen. Dies hat alles sehr gut geklappt und ich habe nach der

## **SCHWIMMEN für Behinderte** **ein künftiges Angebot des Schwimmvereins Ludwigsburg 2015**

---

Grundschule in Ingersheim auch die normale Hauptschule in Freiberg (Oscar-Paret-Schule) wieder dank der Schulleitung besuchen können. Hier habe ich auch den Werk-Realschulabschluss gemacht.

Seit 1996 habe ich einen Elektrorollstuhl, der mir eine gewisse Freiheit gibt, damit ich mich alleine, soweit als möglich, mit meinem E-Rolli bewegen kann. Das ist einfach toll. Allerdings bin ich durch meine Körperbehinderung sehr eingeschränkt, ich benötige ständige Hilfe, da ich mich nicht selbst an-/ausziehen/duschen/auf die Toilette gehen kann, auch beim Essen zubereiten benötige ich Hilfe und meine Umgebung ist nicht "barrierefrei" gestaltet, d.h. überall sind Barrieren wie Treppen zu überwinden, alles was nicht auf Höhe meines Rollstuhles ist, kann ich nicht ohne fremde Hilfe erreichen.

Öffentliche Verkehrsmittel wie Bus/Bahn kann ich nicht benutzen, ich benötige deshalb ein Fahrzeug, welches für meinen E-Rolli (Auffahrrampe/Kraftknoten) umgerüstet ist, oder eine Begleitperson, die mich mittels meines Schieberollis hier begleitet. Beim Einkaufen / Essen gehen / Kino-/Theaterbesuch / Freunde in ihrer eigenen Wohnung besuchen stosse ich immer wieder an meine Grenzen, weil die Räumlichkeiten nicht die benötigten Bewegungsflächen für meine E-Rolli aufweisen

Nach einer "schöpferischen Pause" habe ich auf der Karlshöhe in Ludwigsburg die Ausbildung zum Bürokaufmann gemacht. Bis 2002 war alles ok, meine Mutter hat dafür gesorgt, dass ich nicht ständig im Rollstuhl sitze, sondern immer wieder auf den Boden gelegt wurde, denn hier konnte ich mich selbständig "robbend" bewegen, drehen und in den Kniestand gehen.

Seit 2002 wohne ich jetzt im "Wohnhaus" in Ostfildern-Scharnhäuser Park und gehe in die WEK-Esslingen zum Arbeiten. Eine Einzelbetreuung gibt es nicht, d.h. die Betreuung beschränkt sich auf das Minimum was unbedingt sein muss, mehr geht nicht.

Das bedeutet, ich bin den ganzen Tag im E-Rolli. Das ist ok, damit kann ich mich selbständig bewegen, aber es ist überaus anstrengend, den ganzen Tag sitzend

zu verbringen und ich versteife zusehends bzw. bekomme Rückenschmerzen. Seit einiger Zeit bekomme ich auch Medikamente gegen meinen hohen Blutdruck.

**Die einzige Chance, die ich habe um meiner Versteifung / Mangelbewegung entgegen zu wirken, ist das Schwimmen. Hier kann ich mich bewegen, mein Körper ist leicht und es macht Spaß.**

## (2) Warum Schwimmen für mich wichtig ist

Hier eine Aufzählung von Aussagen und Gründen, warum Schwimmen für mich so wichtig ist:

- „Schwereelosigkeit im Wasser“, d. h. selbständige Bewegung sehr leicht möglich, ohne „Begrenzung“ durch Schwerkraft (nahezu);
- Meine Vorliebe für das Element „Wasser“ (sehr gutes „Wassergefühl“);
- Sport ist notwendig wegen hohem Blutdruck, zunehmender Versteifung;
- Bewegung bringt mehr im Wasser gegen Rückenschmerzen als Krafttraining bzw. eine Kombination von beidem wäre zielführend und optimal;
- Der Kreislauf kommt in Schwung und wird verbessert durch Schwimmen;
- Krankheitsbedingtes und berufliches, ständiges Sitzen ist Gift für den Rücken!
- Unbeweglichkeit durch Übergewicht wird durch das Wasser genommen;
- Jeder „Normalverbraucher“ schnappt sich Geldbeutel u. Badehose u. kann schwimmen gehen, der Rollstuhlfahrer/Behinderte nicht!!!
- Es ist enorm schwierig, Krankengymnasten und/oder Schwimmbäder zu finden, die entweder die Therapie im Wasser begleiten und/oder eine Zulassung für die Schwimmtherapie in einem Schwimmbad haben;
- Trotz einer langen Odyssee mit vielerlei „Tingelei“ zu vielen verschiedenen Bädern oder Einrichtungen ( „Geriatrische Klinik Esslingen“, „Mineralbad Bad Cannstatt“, „Schmider Klinik Gerlingen“, „Vitalcenter Ruit“, „Rohräckerschule Esslingen“, „Krankengymnastikpraxis Lamprecht

Esslingen“) und teilweise gegenteiliger „In-Aussicht-Stellungen“ / Versprechungen ist es mir bislang noch nicht gelungen, eine mehrmalige, wenn möglich sich wöchentlich zyklisch wiederholende Schwimmtherapie zu bekommen;

- Die Problematik ist auch, dass manche Kliniken behaupten, es gäbe „nicht genug Nachfrage“ nach „Therapeutisch-betreutem Schwimmangebot“, deshalb würde es sich wirtschaftlich nicht „rechnen“ für eine KG-Praxis so etwas anzubieten. Ich kann aber aus dem Stehgreif eine Wohngruppe voll mit Rollstuhlfahrern benennen („Wohngruppe KBV - Stuttgart/Mühlkanal“), denen das Schwimmen auch helfen wird.
- Medikamente und Pillen gegen Erkrankungen werden problemlos verordnet. Will man aber etwas zur Prophylaxe (Vorbeugung) machen, bevor eine Erkrankung – und damit höhere Ausgaben der Krankenkassen für Medikamente – entsteht, wird man mit dem Argument „Kostenfaktor“ ausgebremst. Die Erklärung aber, warum Pillen statt Vorbeugung eher bezahlt wird bleibt aus! Das kann ich nicht nachvollziehen!!!
- Oftmals wissen die angesprochenen Ämter (wegen Genehmigung u. Zulassung der Schwimmtherapie) selbst nicht, wer genau zuständig ist!

### (3) Was ist notwendig

Um Behinderten das Schwimmen zu ermöglichen sind verschiedene Hilfen notwendig, wie **räumliche**, **technische**, **personelle** und **organisatorische** Hilfen.

#### **3.1 Räumliche Voraussetzung des Schwimmbades**

- a) **Barrierefreier Zugang** - keine Treppen
- b) **Breite Türen**, wenn möglich Automattüren (Durchgangsbreite im Lichten mind. 100cm)
- c) **Breite Flure**, mindestens 150 cm, und überall genügend Bewegungsfreiheit
- d) **Große Umkleidekabine**, damit man sich bewegen kann (mindestens ...)
- e) **Behinderten-WC** und **Behinderten-Dusche**
- f) **Abstellraum** für Mobilen Lifter

### **3.2 Technische Hilfsmittel**

- a) **Behindertengerechtes Fahrzeug** mit Auffahrrampe/Kraftknoten zum Transport ins Schwimmbad bzw. wieder zurück
- b) **Höhenverstellbare Liege**, Mindestbreite 100cm, Kopf- und Fußteil höhenverstellbar (zum An-/Ausziehen)
- c) **Duschstuhl** (zum Transport ins Schwimmbecken bzw. für das Duschen vor- und nach dem Schwimmen)
- d) **Mobiler Lifter** (hier zum Beispiel Handy-Move = helfende Hände, kein Tragetuch) damit man umgesetzt werden kann vom Rollstuhl auf Duschstuhl und Duschstuhl auf Beckenlift und wieder zurück
- e) **Beckenlift** (zum Transport in das Schwimmbecken und wieder zurück)

### **3.3 Personelle Hilfe**

- a) **Betreuungsperson**, die einen zum Schwimmen begleitet, beim An- und Ausziehen hilft und auf den Beckenlift setzt und alles wieder zurück
- b) **Betreuungsperson im Schwimmbecken**, welche einen vom Beckenlift abnimmt und beim Schwimmen hilft / unterstützt bzw. auf einen aufpasst, dass nichts passiert.

### **3.4 Organisatorische Hilfe**

So wie es Babyschwimmen / Schwimmen für Kinder/Jugendliche / Schwimmen für Senioren / Wassergymnastik usw. bereits gibt, soll auch dringend Schwimmen für behinderte Menschen angeboten werden.

Jeder kann, wenn er schwimmen gehen möchte, einfach seine Badehose schnappen und Schwimmen gehen und zwar dahin, wo es ihm gefällt. **Wir können dies nicht!**

Es wäre schön, wenn zum Beispiel in jeder Stadt (Stuttgart – Esslingen - Ostfildern – Ludwigsburg usw.) ein Schwimmbad so ausgestattet wird, dass auch

**SCHWIMMEN für Behinderte**  
**ein künftiges Angebot des Schwimmvereins Ludwigsburg 2015**

---

behinderte Menschen dieses Angebot annehmen können, das wäre ein Teil einer Inklusion.

Wartung bzw. dass die technischen Hilfsmittel wie mobiler Lifter und Beckenlift auch funktionieren, d. h. diese müssen je nachdem täglich aufgeladen sein, muss gewährleistet sein.

Benutzung der Umkleidekabine/WC muss geklärt sein, wenn z.B. 2 körperbehinderte Personen das Schwimmbad gleichzeitig benutzen, da das An-/Ausziehen zeitaufwendig ist, hier muss ggf. eine Ausweichmöglichkeit bestehen.

Ich denke, die vorgenannten Hilfsmittel sind für stark körperbehinderte Menschen, so wie ich es bin, notwendig. Bei einer anderen Behinderung - wie z. B. blinde Menschen usw. werden andere Hilfsmittel benötigt, dies muss man mit den Betroffenen klären.

Wenn zum Beispiel die Stadt Ludwigsburg diese Voraussetzungen für „Schwimmen für Körperbehinderte“ anbietet, dann wären wir ein Stück weiter in die "normale Umwelt" integriert.