

FREIZEIT FÜR ALLE

→ BIST DU
DABEI?



EMPFEHLUNGEN FÜR EINE INKLUSIVE FREIZEIT- GESTALTUNG

Freizeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Für uns, ebenso wie für euch alle! Sie bietet Zeit, die wir selbstbestimmt verbringen können – mit Begegnung, Erholung, Bewegung, Entspannung und Kultur.

Doch wir stoßen im Alltag dabei immer wieder auf Grenzen: Viele Freizeitangebote sind nicht barrierefrei, krankheitsbedingte Bedarfe werden nicht berücksichtigt oder die Teilhabe scheitert an Kosten, Planung, fehlender Offenheit und Flexibilität. Oft müssen wir einen viel höheren Aufwand betreiben als andere, um überhaupt teilnehmen zu können.

*„Nur weil man in manchen
Bereichen behindert ist,
heißt das nicht, dass man
in anderen Bereichen
nicht gut sein kann.“*





Freizeit sollte für alle zugänglich sein.

Deshalb haben wir unsere Erfahrungen gesammelt. Wir beschreiben, mit welchen Barrieren wir in unserer Freizeitgestaltung konfrontiert sind, und zeigen konkrete Ideen auf, wie Freizeitangebote inklusiver gestaltet werden können. Unsere Perspektiven sollen Anbieter von Freizeitangeboten, Sportvereine und Entscheidungsträger dabei unterstützen, Teilhabe für alle zu ermöglichen.

Gleichzeitig zeigen wir Beispiele, wie inklusive Freizeitgestaltung gelingen kann. Denn barrierearme Angebote sind möglich, wenn Menschen bereit sind, zuzuhören, flexibel zu handeln und gemeinsam Lösungen zu finden.

Diese Broschüre basiert auf den Ergebnissen des Projekts **„Gemeinsam AKTIV: Freizeitgestaltung für Jugendliche mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen“**. Hier konnten wir unsere Perspektiven einbringen – als Expert:innen in eigener Sache. Sowohl im digitalen Austausch als auch in Präsenz wurden Erfahrungen geteilt, Barrieren benannt, Best Practice Beispiele gesammelt und Forderungen verfasst. Die Inhalte der Broschüre spiegeln unsere Lebensrealitäten und Wünsche an eine inklusive Gesellschaft wider.

ZUGANG UND BAULICHE BARRIEREFREIHEIT

Viele Freizeitangebote sind baulich nicht oder nur teilweise barrierefrei. Fehlende oder nicht funktionierende Aufzüge, ungeeignete Sanitäranlagen oder schlecht zugängliche Eingänge erschweren die Teilnahme oder machen sie unmöglich. Häufig fehlen geschützte Bereiche oder gute Sichtmöglichkeiten bei Veranstaltungen. Selbst barrierefreie Bereiche werden nicht immer freigehalten oder ausreichend geschützt.

Erfahrungen

„In meiner Schule wurde die barrierefreie Toilette einfach als Abstellraum genutzt.“

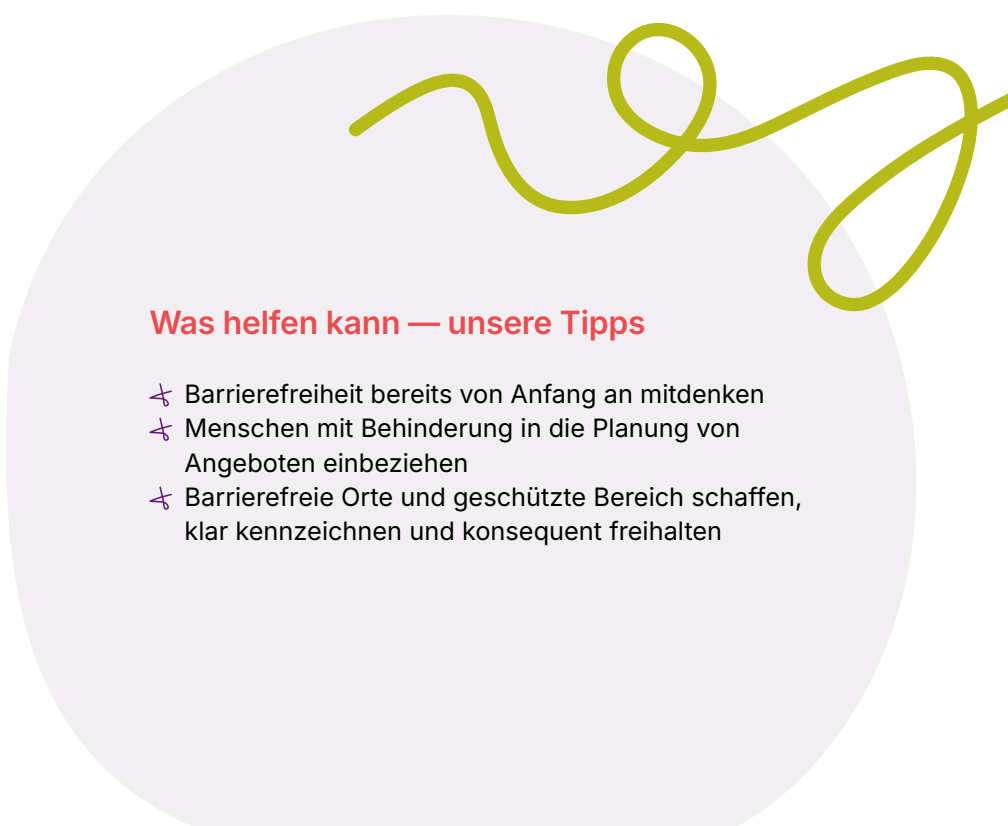
„Meine Freunde mit Spastiken können oft nicht ins Schwimmbad gehen, weil das Wasser zu kalt für sie ist und notwendige Hilfsmittel wie Hebebühnen fehlen.“



Beispiele

Ein Kletterverein mit inklusivem Angebot hat jedoch keinen Aufzug. Die Teilnahme ist daher nur für Menschen möglich, die Treppen steigen können.

Bei Konzerten werden Rollstuhltribünen teilweise von anderen Besucher:innen genutzt, um eine bessere Sicht zu haben. Dadurch werden Menschen mit Behinderung verdrängt oder fühlen sich unsicher.



Was helfen kann — unsere Tipps

- ✧ Barrierefreiheit bereits von Anfang an mitdenken
- ✧ Menschen mit Behinderung in die Planung von Angeboten einbeziehen
- ✧ Barrierefreie Orte und geschützte Bereiche schaffen, klar kennzeichnen und konsequent freihalten



BARRIEREN, AUF DIE WIR STOSSEN

ORGANISATION, FLEXIBILITÄT UND SPONTANE TEILHABE

Freizeitaktivitäten erfordern oft einen hohen organisatorischen Aufwand. Angebote müssen lange im Voraus geplant, recherchiert und reserviert werden. Spontane Teilnahme ist kaum möglich. Assistenz oder Begleitpersonen sind schwer kurzfristig zu organisieren. Sportliche Freizeitangebote sind häufig auf Leistung, Tempo oder Wettbewerb ausgerichtet – wer nicht mithalten kann, wird ausgeschlossen. Zusätzlich fehlt oft Flexibilität im Umgang mit wechselnder Tagesform, Pausenbedarf oder unregelmäßiger Teilnahme.

Erfahrungen

„Spontan irgendwas unternehmen ist einfach nicht möglich. Alles muss vorher geplant und reserviert werden.“

„Ich konnte nicht schnell genug reagieren und durfte deshalb beim Volleyball nicht mehr mitmachen.“

Beispiele

Bei vielen sportlichen Angeboten ist eine regelmäßige Teilnahme Pflicht. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen kann das jedoch bedeuten, dass sie ausgeschlossen werden, wenn sie krankheitsbedingt häufig fehlen.

Auf Veranstaltungen gibt es meist nur wenige Rollstuhlplätze, die schnell ausgebucht sind.



Was helfen kann — unsere Tipps

- ✂ Flexible Teilnahme ermöglichen
- ✂ Organisatorische Abläufe vereinfachen
- ✂ Assistenzbedarf mitdenken und frühzeitig einplanen
- ✂ Individuelle Pausen und Anpassungen ermöglichen
- ✂ Angebote anbieten, bei denen der Spaß statt Leistung im Vordergrund steht

A stylized illustration of two people, a woman with dark curly hair and a man with glasses, both with their arms raised in celebration. They are surrounded by four starburst shapes. The woman is wearing a dark long-sleeved shirt, and the man is wearing a light-colored long-sleeved shirt. The background is white with a large yellow abstract shape in the top left corner.

BARRIEREN, AUF DIE WIR STOSSEN

HALTUNG, INKLUSIONSBEREITSCHAFT UND VERSTÄNDNIS

Nicht alle Anbieter sind dazu bereit, sich inklusiv zu öffnen. Oft fehlt das Wissen über Behinderungen und die bestehenden Rechte, zum Beispiel im Hinblick auf Begleitpersonen. Manche Menschen erleben Unverständnis für ihre individuellen Bedürfnisse, etwa in Bezug auf Ernährung, Assistenz oder krankheitsbedingte Pausen. Dadurch fühlen sich viele von uns ausgeschlossen oder nicht willkommen.

Erfahrungen

*„Nicht jeder Verein will inklusiv sein.
Oft soll man mit seiner Behinderung nicht
auffallen.“*

*„Ich kann wegen meiner Stoffwechsel-
erkrankung auf keine Freizeitaktivitäten
mitgehen, wenn ich nicht mein eigenes
Essen zubereiten kann.“*

Beispiele

Das Einlasspersonal kennt die Regelungen zur Begleitperson nicht, aber ohne die Assistenz ist eine Teilhabe unmöglich.

Besondere krankheitsbedingte Ernährungsbedarfe werden als lästig oder Sonderwunsch angesehen und führen zu Unverständnis oder Ablehnung.

Tagesformabhängige Unterschiede beispielsweise in der Mobilität, werden als Unwille zur Anpassung gewertet.

Was helfen kann — unsere Tipps

- ✦ Personal zu Inklusion sensibilisieren
- ✦ Bedürfnisse ernst nehmen und aktiv nachfragen
- ✦ Rechte von Menschen mit Behinderung kennen und umsetzen



BARRIEREN, AUF DIE WIR STOSSEN



FEHLENDE INFORMATIONEN UND TRANSPARENZ

Inklusive Angebote sind oft nur schwer auffindbar. Informationen zur Barrierefreiheit fehlen oder sind unklar. Oft gibt es keine zentrale Übersicht über inklusive Freizeitangebote, sodass Betroffene aufwendig recherchieren müssen. Auch Anmeldewege oder Kontaktmöglichkeiten können Barrieren darstellen.

Erfahrungen

„Wenn man ins Kino gehen will, muss man vorher schauen, ob es Plätze für Rollstuhlfahrer gibt.“



„Es ist schwer, etwas zu finden, das genau zu mir passt. Das geht Vielen mit Kleinhirnschädigung so. Ich würde mir ein Angebot wünschen, wo Leute dabei sind, die ähnlich betroffen sind.“

Beispiele

Tickets für Menschen mit Behinderungen sind auf einigen Buchungsplattformen nur telefonisch buchbar. Doch nicht alle können verbal kommunizieren.



Der Sportverein beschreibt auf der Homepage ein inklusives Angebot, aber dann stellt sich heraus, dass es nur für bestimmte Formen von Beeinträchtigungen gilt.

Was helfen kann — unsere Tipps

- ✧ Klare Angaben zur Barrierefreiheit veröffentlichen
- ✧ Mehrere unterschiedliche barrierearme Kontaktwege anbieten
- ✧ Barrierefreie Angebote sichtbar kennzeichnen
- ✧ Filtermöglichkeiten auf Webseiten anbieten
- ✧ Zentrale Übersichten oder Verzeichnisse nutzen
- ✧ Leichte Sprache und Formen der Unterstützten Kommunikation nutzen



BARRIEREN, AUF DIE WIR STOSSEN

KOSTEN UND FINANZIERUNG

Viele Freizeitangebote verlangen einen Eintritt oder Vereinsbeiträge. Für uns entstehen aber oft zusätzliche Kosten durch notwendige Hilfsmittel oder Assistenz- und Unterstützungsbedarfe. Im Freizeitbereich werden diese oft nicht übernommen. Daher ist es auch eine Frage des Geldes, ob wir teilhaben können.

Erfahrungen

„Viele denken bei Freizeit nur an den Eintritt. Für mich kommen aber oft noch Fahrtkosten, Unterstützung oder Hilfsmittel dazu.“

„Viele Angebote sind entweder nicht passend für mich oder zu teuer. Mehr kostenlose Freizeitangebote würden vieles einfacher machen.“



Beispiele

Sportrollstühle werden ab dem 18. Lebensjahr oft nicht mehr von der Krankenkasse übernommen.

Für die Wege und vor Ort wird eine Begleitung benötigt, deren Fahrt und Eintrittskosten zusätzlich bezahlt werden müssen.

Was helfen kann — unsere Tipps

- ✧ Reduzierte Teilnahmegebühren anbieten
- ✧ Fördermöglichkeiten transparent machen
- ✧ Begleitpersonen kostenfreien Zugang gewähren
- ✧ Assistenz bereitstellen



DAS ZEIGT, WAS MÖGLICH IST

WAS BEREITS GUT FUNKTIONIERT — GELINGENDE BEISPIELE

Trotz vieler Barrieren gibt es positive Beispiele für inklusive Freizeitgestaltung. Sie zeigen, dass Teilhabe gelingt, wenn Menschen flexibel handeln und individuelle Lösungen ermöglichen.

Erfahrungen

„Beim Floorball hat mir mein Sportlehrer Tipps gegeben, wie ich mit meiner eingeschränkten Handfunktion teilnehmen kann.“

„Beim Sport wurde das Spieltempo reduziert, damit ich auch daran teilnehmen kann.“

„Beim Querflötenunterricht durfte ich jederzeit Pausen machen, mich hinsetzen und etwas trinken.“

„Mit Hilfe einer Assistenz, die mich genau kennt, kann ich auch an verschiedenen Freizeitmöglichkeiten teilnehmen.“

Beispiele

Sporttrainer passen das Tempo an und planen Pausen ein, so dass alle teilnehmen können.

Online-Angebote ermöglichen die Teilnahme von zu Hause aus für Menschen, die nicht mobil sind.

Tastführungen im Museum mit Objekten zum Anfassen und Audiodeskription für blinde und sehbehinderte Menschen oder Führungen in Leichter Sprache

Theater mit Gebärdensprachdolmetschung und Übertitel

Silent Disco (reizreduziertes Partyformat) bei der die Lautstärke der Musik über Kopfhörer regulierbar ist

Neben Leistungsorientierten Mannschaften bietet der Verein auch inklusive Mannschaften an, bei denen der Spaß im Vordergrund steht.

Baskin steht für inklusives Basketball, die Spielregeln passen sich an die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Spieler an, so dass sich alle als gleichwertige Teammitglieder einbringen können.





Erfahrungen

„Es gibt einen inklusiven Kletterabend, an dem Menschen mit Behinderung am regulären Klettern teilnehmen können. Dadurch ist das Angebot wirklich inklusiv und nicht nur exklusiv für Menschen mit Behinderung.“

„Ich muss viel im Bett liegen, daher sind meine Hobbys sehr eingeschränkt. Aber ich leite eine online-Selbsthilfegruppe und ich freu mich, wenn Freunde zu Besuch kommen.“

„Bei der Volkshochschule habe ich einen Online-Sprachkurs gefunden, der mit Tempo, Pausen und selteneren Terminen genau zu meinem Energielevel passt.“



Was helfen kann — Erfolgsfaktoren

- ✧ Offenheit und Bereitschaft zuzuhören
- ✧ Akzeptanz unterschiedlicher Bedürfnisse
- ✧ Individuelle Anpassungen ermöglichen
- ✧ Unterstützung durch Assistenz
- ✧ Fokus auf Spaß und nicht nur auf Leistung



 Inklusion darf kein freiwilliges
Zusatzangebot sein, sondern
muss verbindlicher Standard
werden.



WAS SICH ÄNDERN MUSS — UNSERE FORDERUNGEN

- ✧ Freizeit muss für alle Menschen zugänglich sein. Dafür braucht es verbindliche Veränderungen auf struktureller, politischer und gesellschaftlicher Ebene.
- ✧ Freizeitangebote und Sportvereine müssen **verpflichtend inklusiv** ausgerichtet werden. Teilhabe darf nicht von Leistung oder individuellen Voraussetzungen abhängen. Bei Planung, Bau und Durchführung von Angeboten muss **Barrierefreiheit selbstverständlich** berücksichtigt werden.
- ✧ Es darf **keine zusätzlichen Kosten aufgrund einer Behinderung** geben. Unterstützungsleistungen, Assistenz und Hilfsmittel müssen verlässlich finanziert werden. Fördermittel für inklusive Angebote müssen niedrigschwellig zugänglich sein.
- ✧ **Digitale und hybride Teilhabe** soll standardmäßig ermöglicht werden, um eine Teilnahme unabhängig vom Aufenthaltsort zu gewährleisten. Gleichzeitig sind **vielfältige und wohnortnahe Angebote** sowie spezifische Angebote für unterschiedliche Bedürfnisse notwendig.
- ✧ Bürokratische Hürden müssen reduziert und die Beteiligung von Menschen mit Behinderung gestärkt werden.





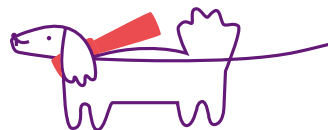
GEMEINSAM FREIZEIT NEU DENKEN

Freizeit ist mehr als nur Zeitvertreib. Sie bedeutet Zugehörigkeit, Freundschaften, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität. Wenn wir von Freizeit ausgeschlossen werden, betrifft das nicht nur einzelne Aktivitäten, sondern unsere gesellschaftliche Teilhabe insgesamt.

Eine inklusive Freizeitlandschaft entsteht nicht zufällig. Sie entsteht dort, wo Verantwortliche Barrieren erkennen und abbauen, wo Vereine sich öffnen, wo Kommunen Barrierefreiheit konsequent mitdenken und wo Begegnung auf Augenhöhe möglich wird. Denn Freizeit ist nur dann wirklich frei, wenn alle mitmachen können.

Das Projekt „Gemeinsam AKTIV: Freizeitgestaltung für Jugendliche mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen“ hat gezeigt, wie wichtig es ist, Erfahrungen sichtbar zu machen und konkrete Veränderungsvorschläge zu formulieren. Im digitalen und vor Ort stattfindenden Austausch wurden Barrieren benannt, Lösungsansätze entwickelt und Forderungen gemeinsam erarbeitet.

Diese Broschüre ist ein Ergebnis dieses Prozesses. Sie soll Impulsgeberin sein für Vereine, Veranstalter:innen, Kommunen, politische Entscheidungsträger:innen und alle, die Freizeitangebote planen oder verantworten.





Inklusive Freizeit beginnt mit einer Haltung und wird durch konsequentes Handeln wirksam.

Lasst uns gemeinsam Strukturen schaffen, die niemanden ausschließen! Damit Freizeit wirklich für alle da ist.





INFORMATIONSBROSCHÜRE „FREIZEIT FÜR ALLE – BIST DU DABEI?“

Die Inhalte dieser Publikation sind im Rahmen des Projekts „GemeinsamAKTIV“ partizipativ entstanden. Beteiligt waren die Junge Selbsthilfe des Kindernetzwerks e. V. sowie Jugendliche und junge Erwachsene mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Wir danken der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) für die Unterstützung.



IMPRESSUM

Herausgeber Kindernetzwerk e. V.

Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

Vorstand Susann Schrödel, Lars Glöckner, Leonie Welsch

Geschäftsführung Dr. med. Henriette Högl

Registergericht Amtsgericht Aschaffenburg

Registernummer VR 921

Vereinssitz Benzstraße 2 | 63741 Aschaffenburg

Telefon 06021-454400, **Telefax** 06021-12446

info@kindernetzwerk.de | www.kindernetzwerk.de

Spendenkonto IBAN: DE02 7955 0000 0000 9242 90

Sparkasse Aschaffenburg, BIC: BYLADEM1ASA

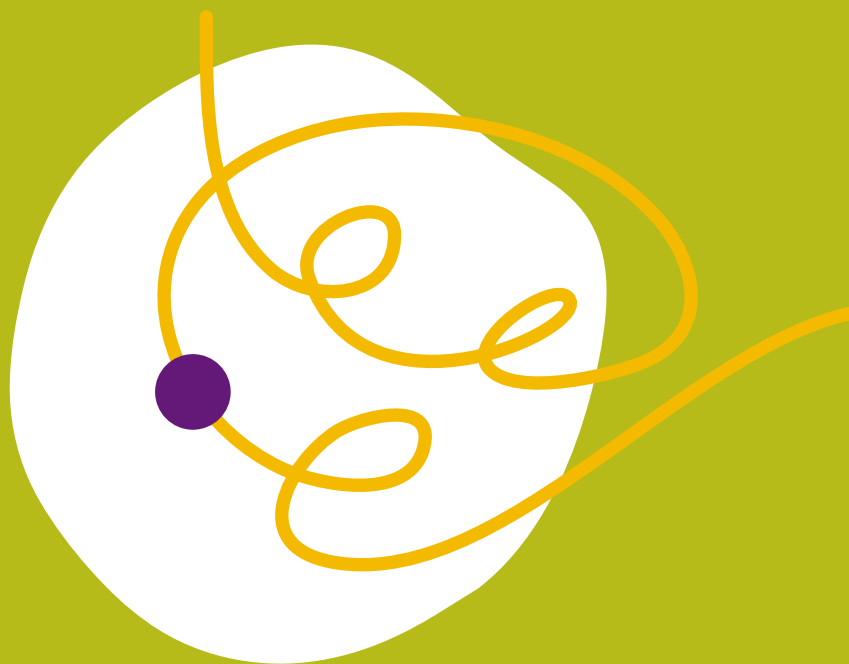
Stand März 2026

Redaktion, Inhalt und Text Julia Wichers, Benita Eisenhardt

Gestaltung Bar Pacifico

Illustration Daniela Jordan

Haftungshinweis Alle Texte und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.



Werdet Teil unserer Gemeinschaft!

Kontaktiert uns. Stärkt das Kindernetzwerk durch eine Mitgliedschaft. Unterstützt unsere Arbeit mit einer Spende.

www.kindernetzwerk.de



Folgt uns auf Social Media

 @kindernetzwerk_ev
 @kindernetzwerk-ev
 @kindernetzwerk_ev
 kindernetzwerk

Nutzt unsere App **unrare.me**

Ihr findet unsere App zur Vernetzung von Eltern und Betroffenen in den App-Stores.

Kontakt

Kindernetzwerk e.V.

Benzstraße 2
63741 Aschaffenburg
T (06021) 45 44 00

Hauptstadtbüro

Schiffbauerdamm 19
10117 Berlin
T (030) 25 76 59 60

Beratungstelefon

Montag bis Donnerstag
10:00–12:00 Uhr
T (06021) 120 30

www.kindernetzwerk.de

info@kindernetzwerk.de