

Nikolai Kiselev, Daniela Loosli, Joachim Röthlisberger und Armin Köhli

Senso Parcours

Mit Sport zur Sensibilisierung des Themas Behinderung

Zusammenfassung

PluSport, der Dachverband des Behindertensportes in der Schweiz, setzt sich dafür ein, stets bedarfsgerechte Sportangebote für Menschen mit einer Behinderung zu schaffen. Neben der Förderung des Behindertensportes gehören die Integration der Menschen mit einer Behinderung durch den Sport sowie die Sensibilisierung der Gesellschaft zu den weiteren Kernaufgaben. Ferner nimmt PluSport basierend auf seinen langjährigen Erfahrungen und der schweizerischen Position als renommierte und unikate Sportinstitution seine Aufgabe im Sinne der Wissensgenerierung wahr. Aus diesem Grund kreierte PluSport ein neues Sensibilisierungsinstrument für das Verständnis der Bedürfnisse von Menschen mit einer Behinderung.

Résumé

PluSport, la Fédération suisse du sport handicap suisse, s'investit pour offrir en permanence des offres sportives adaptées aux besoins des personnes en situation de handicap. Outre la promotion du sport handicap, elle a aussi pour mission principale de favoriser l'intégration par le sport des personnes en situation de handicap, de même que de sensibiliser la société à ce domaine. Grâce à ses nombreuses années d'expérience et à sa position d'institution sportive renommée et unique à l'échelle suisse, elle assure aussi sa mission dans le but de générer des connaissances. C'est pourquoi PluSport a créé un nouvel outil de sensibilisation qui vise à permettre une meilleure compréhension des besoins des personnes en situation de handicap.

Behinderung in der Schweiz

Das Bundesamt für Statistik (BFS, 2015) zählte 2012 über 1,2 Millionen Personen zu der Gruppe der Menschen mit einer Behinderung¹. Gemessen an den Bevölkerungszahlen sprechen wir hier von ca. 15% der Gesamtbevölkerung. Dessen ungeachtet und trotz grosser Bemühungen verschiedener Interessentengruppen auf allen gesellschaftlichen Ebenen, ist die Wahrnehmung und Akzeptanz von diesem Bevölkerungssegment, dessen spezifische Bedürfnisse und Ansprüche an die Gesellschaft respektiert werden müssen, bei Weitem nicht gegeben (Heubach, 2013). Verschie-

dene Akteure haben sich das Ziel gesetzt, die Gleichstellung zu fördern. Die dafür ergriffenen Massnahmen liegen oft im Bereich der Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema Behinderung (EBGB, 2015; Procac, 2015; Pro Infirmis, 2014). Dabei tragen Sensibilisierungsmassnahmen massgeblich zur gesellschaftlichen Akzeptanz, zu Sozialisierungserfahrungen und zu einer erhöhten Selbstwirksamkeitsüberzeugung bei (Wilson & Lieberman, 2000).

Sport als Sensibilisierungs- und Integrationsmedium

Sport – respektive körperliche Betätigung – hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, das Gefühl der Zugehörigkeit und das Selbstwertgefühl von Menschen mit und

¹ Hier und im Weiteren orientieren wir uns am Merkblatt Sprachgebrauch «Behinderung» des Sozialdepartements der Stadt Zürich.

ohne Behinderung (Schulz, Meyer & Langguth, 2012; Wilson & Clayton, 2010).

Herzog et al. (2009) stellen fest, dass Sport ein ideales, alternatives Medium für die soziale Integration ist. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB, 2014, S. 7) sieht Sport «als Medium für eine gelingende Integration». Diverse Forscherinnen und Forscher haben aufgezeigt, dass ein Sensibilisierungstraining durch Sport zu positiven Einstellungsänderungen sowie zu mehr Akzeptanz und Wissen gegenüber den Betroffenen führt (Frese & Yun, 2007; Loovis & Loovis, 1997; Wegner, 2015).

Behindertensport in der Schweiz und PluSport

PluSport als Dachverband des schweizerischen Behindertensports ist ein Kompetenz- und Ausbildungszentrum im Bereich Behindertensport und sieht seine Aufgabe in der Förderung des Sports für Menschen mit einer Behinderung und in der Integration der Betroffenen durch Sport (PluSport, 2015). PluSport ist bei Sportangeboten für praktisch alle Bewegungs- und Behinderungsbilder vertreten. Ferner ist PluSport nicht nur klassischer Sportanbieter und Mitgestalter, sondern auch Vorantreiber gesellschaftlicher Integration und Inklusion von Betroffenen. Dafür werden integrative Sport- und Ausbildungsprogramme entwickelt, welche unter anderem die Sensibilisierung der Gesellschaft fördern. Darauf basierend wurde zusammen mit schweizerischen paralympischen Athletinnen und Athleten und dem professionell ausgebildeten Lehrteam ein Sensibilisierungsinstrument entwickelt, welches den Teilnehmenden auf spielerische Weise erlaubt, simulierte Erfahrungen einer Behinderung zu erleben und die alltäglichen Bedürfnisse der Personen mit einer Beeinträchtigung zu verstehen.

Sensibilisierungsinstrument

«Senso Parcours» – Vorgehen

Für das Instrument wurde eine Leitfrage definiert: Wie kann auch ein Laie eine Bindung zu Personen mit einer Behinderung aufbauen, ohne dabei mit unangenehmen Gefühlen und Berührungängsten konfrontiert zu werden? Dabei galt es nicht nur, positive Emotionen zu schaffen, sondern im Sinne eines negativen Verstärkers auch mögliche negative Wahrnehmungskonstellationen abzubauen und zu minimieren. Des Weiteren sollte dieses Instrument in für das Erwachsenenzielpublikum verständlicher Form mit Hilfe von Alltagsgegenständen, ohne Spezialbekleidung und in angemessenem Zeitrahmen durchführbar sein. Ferner darf nicht vergessen werden, dass, wenn in der Laiensprache von einer Behinderung gesprochen wird, daraus primär körperliche oder geistige Einschränkungen und die daraus resultierenden Verhaltensbeeinträchtigungen verstanden werden (Bendel, 1999). Dementsprechend muss ein Sensibilisierungsinstrument diese zwei essenziellen Bestandsgruppen (geistige und körperliche Behinderung) ansprechen.

Sensibilisierungsinstrument

«Senso Parcours» – Ablauf

Rückblickend auf die von Wilson und Lieberman (2000) definierten Schritte zur erfolgreichen Sensibilisierung und positiven Einstellungsänderung und basierend auf weitreichenden Literaturanalysen sowie jahrelanger Erfahrung von PluSport entstand ein 5-Schritte-Instrument:

1. Videounterstützte Einführung in das Thema
2. Selbsterleben einer kognitiven Beeinträchtigung resp. der eingeschränkten Informationsverarbeitungsressourcen durch Überforderung

3. Selbsterleben von körperlichen Einschränkungen und Beeinträchtigung der Mobilität
4. Kontakt und Austausch mit den Betroffenen
5. Abschliessende Konsolidierung

1. Einführung

(Dauer ca. 5–10 Minuten)

Nach der Thema- sowie namentlichen Leitungsvorstellung wird als Einführung ein kurzes Werbevideo (C4Paralympics, 2012) von den Paralympischen Spielen in London 2012 gezeigt. Dieses veranschaulicht diverse Behinderungsbilder und erlaubt einen schnellen Überblick über die Aktivitäten des Behindertensports im Sinne der Kongruenz zum klassischen Sport (Columna et al., 2009). Auch werden in diesem Video Sportlerinnen und Sportler mit einer Beeinträchtigung in einem positiven Licht dargestellt. Die Behinderung wird durch den Einsatz, den Willen, die Motivation und das Durchhaltevermögen nivelliert. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Tatsache, dass man sich an emotional geladene Ereignisse besonders gut erinnern kann (Augst, 2003) und dank der direkten Verbindung zu den Olympischen Spielen ein repetitiver Bezug ermöglicht werden kann.

2. Erlebnis: Wahrnehmungsparcours (Dauer ca. 30–50 Minuten)

Die Teilnehmenden werden in drei Gruppen (Frager, Guide, Geführte) aufgeteilt und über ihre spezifischen Aufgaben während des Parcours instruiert. Die Instruktionen sind gruppenspezifisch wie folgt aufgebaut:

Die Fragergruppe (Gruppe 1) bekommt eine Liste mit vorbereiteten Fragen zum Allgemeinwissen wie z. B.: Was ist die Hauptstadt von Australien? Die fragende Person stellt dem oder der Geführten diese

Fragen ununterbrochen und insistiert auf die Antworten. Die richtigen Antworten werden gezählt. Bei jeder falschen Antwort wird eine nächste Frage gestellt und die nicht korrekt beantwortete Frage später wiederholt.

Die Guides (Gruppe 2) müssen die Person mittels mündlichen Anweisungen genau durch den Parcours führen. Der Ablauf des Parcours wird ihnen durch das Leitungsteam bekannt gegeben. Der oder die Geführte muss den Anweisungen folgen, darf keine Fehler begehen und sich nicht den möglichen Gefahren (z. B. eines Absturzes) aussetzen. Das taktile Eingreifen ist nur in Gefahrensituationen vorgesehen. Es muss darauf geachtet werden, dass die geführte Person beim Beantworten der Fragen in Bewegung bleibt und nicht stoppt. Den Geführten (Gruppe 3) wird während des Parcours die visuelle Informationsaufnahme durch das Verbinden der Augen vollständig verunmöglicht. Sie haben den Anweisungen des Guides strikt zu folgen und jegliche Fragen zu vermeiden. Gleichzeitig müssen sie die gestellten Fragen beantworten. Ihnen wird mitgeteilt, dass es sich dabei um einen Gruppenwettbewerb handelt und die Anzahl richtig beantworteter Fragen dabei massgeblich sei.

Im Raum wird der Parcours in Abwesenheit der Geführtengruppe vorbereitet, damit diese keine optische Vorstellung von dem Parcours bekommen. Dabei werden stabile, im Raum stehende Gegenstände benutzt (z. B. Tische, Stühle). Zusätzlich können weitere im Voraus vorbereitete Gegenstände wie beispielsweise Softtischtennisbälle oder Plastikboxen verwendet werden. Aus den erwähnten Gegenständen wird eine Aufgabenstrecke aufgebaut (Abbildung 1). Diese muss die neu zusammengesetzte

Gruppe anschliessend unter Berücksichtigung der jeweiligen Aufgaben passieren. Parallel dazu übernimmt das Leitungsteam die Aufgabe, die Geführten zusätzlich mit Klatschgeräuschen, Rufen, dem Einspielen lauter Musik oder durch Berührungen zusätzlich zu irritieren und abzulenken.

Nach dem Parcoursdurchlauf wird im Plenum über Erlebnisse und Schwierigkeiten diskutiert (ca. 10–15 Minuten). Dabei soll das Erlebte mit der Situation von Menschen mit verschiedenen Behinderungs- oder Störungsbildern inhaltlich verbunden werden. Hierbei geht es primär um die eingeschränkten Wahrnehmungsmöglichkeiten und die verminderten kognitiven Ressourcen von Menschen mit einer geistigen Behinderung, Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen sowie AD(H)S-Betroffenen. Die plakative und simplifizierte Quintessenz ist die Unfähigkeit der Betroffenen, die eingehende Information zu filtern, diese effizient zu verarbeiten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Anschliessend sollen die möglichen Reaktionsmuster der Betroffenen angesprochen werden. Diese sind unter anderem Angst, Aggression, Verwirrung, Rückzug oder Stockung.

3. Selbsterfahrung Körperbehinderung (Dauer ca. 10 Minuten)

Jeder Person wird eine simulierte Behinderung zugeteilt, welche die Mobilität oder die Sinneswahrnehmungen wesentlich einschränkt (Übersicht der simulierten Behinderungen in Tabelle 1). Die Teilnehmenden werden in Paare aufgeteilt. Jedes Paar muss sich gegenseitig beim Vis-à-vis-Stehen einen Ball zuwerfen. Während den ersten zwei Minuten wird probiert, sich an das Handicap zu gewöhnen und die Wurf- sowie Fangtechnik entsprechend anzupassen.

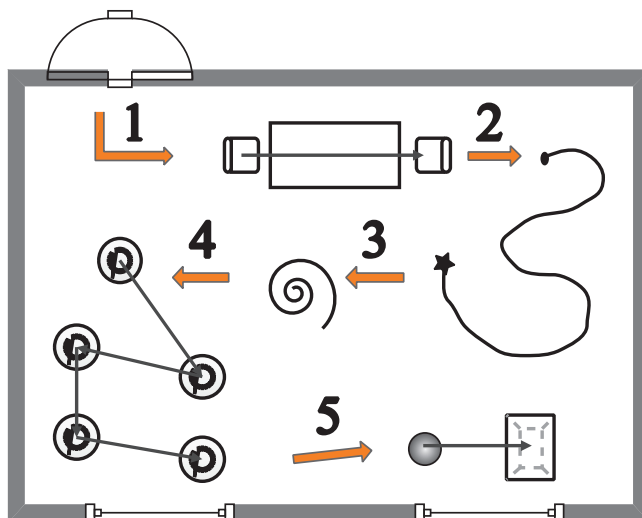


Abbildung 1: Schematische Darstellung eines möglichen Parcoursablaufs.

Legende:

1. Über den Stuhl auf einen Tisch klettern, auf diesem entlang laufen und über den zweiten Stuhl absteigen;
2. Einem auf dem Boden liegenden Seil entlanglaufen;
3. Springseil aufnehmen und 10 mal springen;
4. Von einem Markierungshütchen zum nächsten laufen;
5. Einen Schaumball in eine Kiste werfen.

Darauffolgend kommt es zu einem kleinen Paarwettbewerb, dabei werden die Würfe, bei denen der Ball nicht auf den Boden fällt, während einer Minute gezählt. Fällt der Ball doch zu Boden, beginnt das Zählen wieder bei null.

Anschliessend wird im Plenum eine Diskussion mit der Frage, wer wie viele Würfe geschafft hat, angeregt. Weiter interessiert, ob und wie es überhaupt funktioniert hat, wie sich die Teilnehmenden dabei gefühlt haben, wie sie den Wettbewerb erlebt haben und ob sie diesen in Abhängigkeit von der zugeordneten Beeinträchtigung als fair erlebt haben.

Tabelle 1: Mögliche simulierte Behinderungen und deren Ausführung

Simulierte Behinderung	Hilfsmittel	Ablauf
Fehlen der unteren Extremitäten	Stelzen	Teilnehmende sollen versuchen, auf den Stelzen zu stehen, zu balancieren und dabei noch die Bälle zu werfen resp. zu fangen.
Paraplegie, Cerebrale Bewegungsstörung, Spina bifida	Rollstuhl	Teilnehmende sitzen im Rollstuhl. Wurftechnik ist grundsätzlich nicht eingeschränkt. Hingegen ist das Fangen infolge nicht gewohnter Mobilitätsform sowie der eingeschränkten Wurftechnik des Partners bzw. der Partnerin stark erschwert.
Einzelne Einschränkungen der Extremitäten, Spastik	Kartonplättchen	Quadratische Kartonplättchen werden am Körper muskulär fixiert (unter dem Hals, unter der Achsel, unter der Kniekehle, zwischen den Knien etc.) Beim Werfen und Fangen dürfen die Plättchen nicht auf den Boden fallen.
Fehlen einer der oberen Extremitäten	Seil oder Schnur	Ein Arm wird am Rumpf angebunden. Die Würfe und das Fangen erfolgen nur mit der nicht eingeschränkten Hand.
Sehbehinderung	Röhrenblickbrille Starke Sehbehinderungsbrille	Beim Werfen und Fangen wird nur durch die Simulationsbrille geschaut.
Komplette Blindheit	Schlafmaske (resp. Augenbinde), Klingelball	Zwei Teilnehmenden werden die Augen zugebunden. Sie sollen versuchen, den Klingelball zu rollen und zu fangen.

4. Austausch (Dauer ca. 20 Minuten)

Die Diskussion über die körperliche Selbsterfahrung wird als Einleitung zum Austausch mit den anwesenden paralympischen Profisportlern genutzt (DePauw & Karp, 1994). Diese stellen sich vor und sprechen über ihre Behinderungsbilder im Sinne einer Verbindungsherstellung zu ihrer jeweiligen Sportdisziplin. Die vom Alltag abstrahierte und primär auf Sport fokussierte Diskussion soll den Teilnehmenden einerseits ermöglichen, das Thema Behinderung direkt anzusprechen. Andererseits entsteht ein Verarbeitungskanal, welcher das Umgehen der klassischen Verarbeitungsblockade (sich nicht damit auseinandersetzen zu wollen oder zu können) begünstigt. Im Zentrum der Diskussion stehen folgende Punkte: Ressourcen und Leistungsfähigkeit, Stellenwert des (Behin-

dernten-)Spitzensportes in der Gesellschaft, Rückschläge, Spannungsfelder, Selbsthilfe resp. gegenseitige Unterstützung der Gleichbetroffenen, mediales Interesse, finanzielle Lage der Topathletinnen und -athleten, integrative, inklusive oder separative Sportangebote (Pro und Kontra) oder Gründe für die Beendigung der Sportkarriere.

5. Abschliessende Konsolidierung (Dauer ca. 5 Minuten)

Am Ende werden der Ablauf des Instrumentes und die wichtigen, eventuell von den Teilnehmenden vorher geäußerten Erlebnisse nochmals punktuell angesprochen. Ferner erhalten sie auch zusätzliches, themenbezogenes Material resp. werden darüber informiert, wo sie entsprechende Unterlagen bei Bedarf einholen können.

Sensibilisierungsinstrument «Senso Parcours» – Testung

Nach mehreren internen Testungen wurde das Instrument am 18. Juli 2015 im Workshop «Disabled Sports» (Loosli et al., 2015) einem breiten wissenschaftlichen Kreis am 14. Europäischen Kongress der Sportpsychologie in Bern vorgestellt. Der Ablauf folgte mit der Situationsanpassung des Parcours wie im oberen Kapitel definiert. Anschliessend fand ein Diskussionsteil mit beiden eingeladenen paralympischen Profisportlern (Co-Autoren dieses Artikels) statt. Es haben 18 Personen aus diversen internationalen, tertiären Bildungsinstitutionen teilgenommen. Die Rückmeldungen waren sehr positiv. Es lagen weder inhaltliche noch wissenschaftsbasierte, kritische Anmerkungen vor.

Zusammenfassung

Die Barrierefreiheit in der Öffentlichkeit sowie der Blick der Gesellschaft auf Personen mit einer Beeinträchtigung verbessern sich laufend in der Schweiz. Allerdings ist das Schaffen der Rahmenbedingungen alleine kein Prädiktor für die gesellschaftliche Akzeptanz und Inklusion. Vielmehr sollen diese mit Strategien zur Veränderung der sozialen Reaktion auf Menschen mit einer Behinderung ergänzt werden. Darunter gehören die Simulation des Behindertseins (Cloerkes, Felkendorff & Markowetz, 2007). Das neue und von PluSport entwickelte Sensibilisierungsinstrument ist das erste in der Schweiz, welches auf sportlichen Aspekten basiert. Es wurde nicht nur durch die Analyse wissenschaftlicher Literatur, sondern auch durch die Zusammenarbeit mit professionellen Behindertensportlerinnen und -sportlern hergeleitet und stützt sich auf die langjährige, erfolgreiche Arbeit im Behindertensport ab. Die erste Approbation und Beurteilung durch wissenschaftliche Fach-

kreise hat das Instrument bestanden. Nun sollen die nächsten Schritte im Sinne einer empirischen Wirksamkeitsanalyse erfolgen.

Literatur

- Augst, C. M. (2003). *Selbstreflexionen im höheren Lebensalter: Inhalte und Strukturen von Lebensbetrachtungen*. Münster: LIT.
- Bendel, K. (1999). Behinderung als zugeschriebenes Kompetenzdefizit von Akteuren: Zur sozialen Konstruktion einer Lebenslage. *Zeitschrift für Soziologie*, 28 (4), 301–310.
- Bundesamt für Statistik (BFS) (2015). *Schätzung der Anzahl Menschen mit Behinderung 2012*. www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/06/blank/key/01.html [Zugriff am 19.01.2016].
- C4Paralympics. (2012). *Channel 4 Paralympics – Meet the Superhumans*. www.youtube.com/watch?v=tuAPPeRg3Nw [Zugriff am 19.01.2016].
- Cloerkes, G., Felkendorff, K. & Markowetz, R. (2007). *Soziologie der Behinderten. Eine Einführung* (3. überarb. und erw. Aufl.). Heidelberg: Universitätsverlag Winter.
- Columna, L., Yang, S., Arndt, K. & Lieberman, L. (2009). Using online videos for disability awareness. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80 (8), 19–24.
- DePauw, K.P. & Karp, G. G. (1994). Integrating knowledge of disability throughout the physical education curriculum: An infusion approach. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11 (1), 3–13.
- Deutscher Olympischer Sportbund [DOSB] (2014). *DOSB | Integration und Sport – Ein Zukunftsfaktor von Sportsvereinen und Gesellschaft. Grundlagenpapier*. Frankfurt am Main: DOSB.
- Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung (EBGB) (2015). *Unser Auftrag*. www.edi.admin.ch

- ch/ebgb/00594/00595/index.html?lang=de [Zugriff am 19.01.2016].
- Frese, E. & Yun, J. (2007). *Effects of disability awareness on general acceptance, acceptance of inclusive physical education, and knowledge of secondary level students in physical education*. Baltimore: Conference of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Herzog, W., Egger, K., Makarova, E., Neuenchwander, M. & Abächerli, A. (2009). *Sport als Medium der sozialen Integration bei schweizerischen und ausländischen Jugendlichen. Schlussbericht (Forschungsbericht Nr. 38)*. Bern: Universität Bern.
- Heubach, P. (2013). *Inklusion im Sport: Schul- und Vereinssport im Fokus*. Hamburg: disserta.
- Loosli, D., Kloimstein, H. & Kiselev, N. (2015). *Disabled sports*. Workshop im Rahmen des 14. Europäischen Kongresses der Sportpsychologie, Bern.
- Loovis, E. M. & Loovis, C. L. (1997). A disability awareness unit in physical education and attitudes of elementary school students. *Perceptual and motor skills*, 84(3), 768–770.
- PluSport. (2015). *Leitbild*. Volketswil: PluSport.
- Procap (2015). *Sensibilisierung*. Olten: Procap-Magazin.
- Pro Infirmis (2014). *Pro Infirmis Leitbild*. Zürich: Pro Infirmis.
- Schulz, K.-H., Meyer, A. & Langguth, N. (2012). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 55 (1), 55–65.
- Wegner, M. (2015). *Attitudes, social reaction, stigma and behavioural insecurity: Concepts and strategies to enhance the process of inclusion*. Beitrag im Rahmen des Symposiums «Inclusion of individuals with psychiatric disorders in sports» am 14. Europäischen Kongress der Sportpsychologie, Bern.
- Wilson, P.E. & Clayton, G.H. (2010). Sports and disability. *Physical Medicine and Rehabilitation*, 2 (3), 46–54.
- Wilson, S. & Lieberman, L. (2000). Disability Awareness in Physical Education. *Strategies*, 13 (6), 12–29.



Nikolai Kiselev
kiselev@plusport.ch

PluSport Behindertensport
Schweiz
Chriesbaumstrasse 6
8604 Volketswil



Joachim Röthlisberger
Paralympionike Sotschi 2014
roethlisberger@plusport.ch

PluSport Behindertensport
Schweiz
Chriesbaumstrasse 6
8604 Volketswil



Daniela Loosli
loosli@plusport.ch

PluSport Behindertensport
Schweiz
Chriesbaumstrasse 6
8604 Volketswil



Armin Köhli
ehemaliger Paralympionike
Sydney 2000
Güetliweg 1
8132 Hinteregg
armin@tourdarmin.ch