



# Zusammenfassung des Projekts in einfacher Sprache



Erasmus+

## ACCESS to Leisure

Erwachsenenbildungskurse zum Aufbau von Kapazitäten für das Engagement und die Unterstützung von Selbstvertreter\*innen im Bereich der Freizeitgestaltung 2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Co-finanziert vom European Union's Erasmus+ programme.

Projektdauer: von Februar 2022 bis Juli 2024

© – 2024 – Hand in Hand Foundation. Alle Rechte vorbehalten, zugelassen für die Europäische Union unter Bedingungen.

Partnerschaft gilt offene Lizenz und erlauben die Verwendung, Anpassung und Verteilung des Materials.

<https://kezenfogva.hu>

[www.atempo-verein.at](http://www.atempo-verein.at)

[www.facebook.com/CenterVAL](https://www.facebook.com/CenterVAL)

[www.hubbie.brussels/nl](http://www.hubbie.brussels/nl)

<https://tukena.fi/>



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

## INHALT

Um was geht es im Projekt “Access to Leisure”? .....	6
Warum solltest Du das hier lesen? .....	6
Wer hat dieses Dokument geschrieben? .....	7
Österreich - atempo.....	9
Belgien - Hubbie .....	10
Finnland - KVPS .....	11
Ungarn - Hand in Hand.....	12
Slowenien - Center Val.....	13
Zusammengefasst: Die Partner .....	14
Warum ist Freizeit so wichtig? .....	15
Denk einmal an deine eigene Freizeit.....	17
Wie haben wir die Studie gestaltet? .....	18

01. Wir haben Freizeitangebote gesammelt. ....	18
02. Wir haben mit vielen Menschen über Freizeit gesprochen! .....	18
03. Wir haben Fotos gemacht!.....	19
Ergebnisse der Studie.....	20
Thema 1: Bewusstsein für sich selbst.....	20
Thema 2: Selbstbestimmung und Entscheidung .....	21
Thema 3: Gesellschaft, Freundschaft und Miteinander .....	22
Thema 4: Bewusstsein für Ressourcen .....	22
Zusammenfassung der Themen .....	23
Selbstbewusstsein und die eigene Freizeitgestaltung.....	25
Aus der Sicht von Fachkräften .....	26
Aus der Sicht von Menschen mit Behinderungen:.....	27
Treffen mit Freund*innen in der Freizeit.....	28
Haustiere in der Freizeit.....	29

Freizeit-Assistenz.....	31
Bewusstsein über die Möglichkeiten in der "Freizeitgestaltung" .....	34
Welche Barrieren oder Hindernisse können auftreten?.....	35
Hindernisse beim Weg und Transport .....	35
Kein Wissen über die Möglichkeiten .....	36
Mangel an Geld.....	36
Fehlende Fertigkeiten oder Fähigkeiten .....	37
Mangel an Assistenz .....	39
Sicherheit .....	39
Zusammenfassung aller Ergebnisse .....	41

## Um was geht es im Projekt “Access to Leisure”?

“Access to Leisure” ist Englisch und bedeutet “Zugang zu Freizeit”.

In diesem Projekt geht es also um Freizeit und um Selbstbestimmung.

Wir haben eine Studie zum Thema Freizeit gemacht.

Durch die Studie haben wir mehr darüber erfahren,

wie Menschen mit Lernschwierigkeiten ihre Freizeit verbringen.

Wir haben gefragt:

Was tun Menschen mit Lernschwierigkeiten,

wenn sie nach der Arbeit nach Hause gehen?

Wie verbringen sie ihre Wochenenden?

Was machen sie in ihrer Freizeit?

## Warum solltest Du das hier lesen?

Weil wir Dir das Thema Freizeit näherbringen.

Du erfährst mehr darüber,

was Menschen mit Lernschwierigkeiten in ihrer Freizeit machen.

Wir haben Menschen aus 5 verschiedenen Ländern zum Thema

Freizeit befragt und berichten Dir darüber in diesem Dokument.

Zum Beispiel: Welche Probleme treten manchmal in der Freizeit auf?

Außerdem gibt es tolle Fotos von Freizeit-Aktivitäten.

Die Fotos wurden von Menschen mit Lernschwierigkeiten  
über ihre Freizeit gemacht.

## Wer hat dieses Dokument geschrieben?

Für dieses Dokument haben 5 verschiedene Länder  
als Team zusammengearbeitet.

Und zwar aus den folgenden Ländern:

- Österreich
- Belgien
- Finnland
- Ungarn
- Slowenien

In all diesen Ländern haben Menschen mit und ohne Behinderungen  
gemeinsam gearbeitet.

Wir haben gemeinsam an einer Studie gearbeitet  
und das Thema Freizeit untersucht.

Unser Leitsatz war **Nichts über uns ohne uns.**

**Kennst du diesen Leitsatz?**





Ansonsten kannst du im Video unter dem QR Code ein Beispiel dafür kennen lernen:



Möchtest du mehr über die Organisationen vom Projekt wissen?

Wir stellen dir diese Organisationen in den nächsten Zeilen vor.



## Österreich - atempo

Die Organisation aus Österreich heißt atempo.

atempo gibt es seit 20 Jahren.

Das Hauptgebäude von atempo ist in Graz.

Bei atempo arbeiten über 100 Personen,  
und zwar Menschen mit und ohne Behinderungen.

Ziel von atempo ist es, Menschen mit Lernschwierigkeiten auf den  
ersten Arbeitsmarkt zu vermitteln.

Außerdem sollen Menschen mit Lernschwierigkeiten darin unterstützt  
werden, ein möglichst selbstständiges Leben zu führen.

Was bedeutet das?

atempo unterstützt in den folgenden Bereichen:

atempo Bildung vermittelt Wissen rund um den Beruf  
und hilft bei der Arbeitsplatzsuche.

atempo hat auch andere Bereiche,

zum Beispiel capito, eine Firma, die in einfache Sprache übersetzt.

atempo hat auch eine App, in der du Nachrichten

und andere Informationen in **einfacher Sprache** findest.

## Belgien - Hubbie



Die Organisaton aus Belgien heißt Hubbie.

Hubbie hat seinen Sitz in Brüssel, in der Hauptstadt von Belgien.

Bei Hubbie sind 130 Angestellte.

Hubbie unterstützt Menschen mit Behinderungen in deren Alltag.

Sie haben 3 Wohneinrichtungen.

Hubbie bietet auch Pflegedienste an.

Ein Hubbie-Pflegedienst unterstützt Menschen:

- bei ihrer Körperpflege,
- beim Kochen,
- beim Einkaufen,
- beim Fortgehen und Spaß haben.

Hubbie bietet außerdem viele weitere Dienste an:

- Unterhaltung,
- Entspannung
- Sport,
- Kunst und Kultur,
- Ausflüge und Wanderungen.

Sie glauben an eine Welt, in der sich Alle willkommen fühlen,

in der sich Alle so akzeptiert fühlen wie sie sind,

in der Alle die Möglichkeit haben, Beziehungen zu führen,

in der Alle an der Gesellschaft teilhaben,

in der Alle selbst entscheiden, was für sie gut ist,

in der Alle die Möglichkeit haben, sich weiterzubilden.

## **Finnland - KVPS**

Die Organisation in Finnland heißt KVPS.

Wir verwenden die 4 Buchstaben,

weil der ganze Name sehr schwer zu verstehen ist.

Ohne die Abkürzung ist der Name nämlich finnisch,  
und KVPS steht für: Kehitysvammaisten Palvelusäätiö

Findest du auch, dass das schwer zu verstehen ist?

KVPS gibt es seit über 30 Jahren.

Es arbeiten 72 Personen in der Organisation.

KVPS unterstützt Menschen mit Behinderungen und ihre Familien.

KVPS bietet auch Pflegedienste an.

Außerdem gibt es betreutes Wohneinrichtungen  
in denen mehrere Menschen gemeinsam wohnen.

## **Ungarn - Hand in Hand**

Die ungarische Organisation heißt “Hand in Hands”.

Das ist Englisch und bedeutet Hand in Hand.

Hand In Hands wurde vor 30 Jahren gegründet.

Es hat seinen Hauptsitz in Budapest, in der Hauptstadt von Ungarn.

Hand In Hands unterstützt Menschen mit Behinderungen:

- beim Wohnen,
- beim Arbeiten,
- und bei der Wohnassistenz.

Falls erwünscht, gibt es auch bei Hand in Hands die Möglichkeit,

Pflegedienste in Anspruch zu nehmen.

Sie bieten auch in anderen Bereichen Unterstützung an.

Außerdem gibt es Beratungs-Zentren für

Familien von Menschen mit Behinderungen.

Es gibt auch ein Beratungs-Zentrum, in dem

Eltern von Menschen mit Behinderungen beraten werden.

Auch zum Thema Adoption gibt es ein

Beratungs-Angebot von Hand in Hands.

Zum Beispiel helfen sie Eltern,

die ihr Kind zur Adoption freigeben möchten.

Hand In Hands möchte Menschen mit Behinderungen dabei unterstützen,

ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

## **Slowenien - Center Val**

In Slowenien arbeiten wir mit Center Val zusammen.

Center Val wurde erst vor kurzem gegründet.

Die Organisation hat ihr Büro in Ljubljana.

Ljubljana ist die Hauptstadt von Slowenien.

Center Val möchte dazu beitragen, dass die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen besser wird.

Momentan ist nur eine Person im Center Val angestellt,

aber sie arbeiten zusätzlich mit

über 50 Freiwilligen und gemeinsam mit anderen Organisationen.

## Zusammengefasst: Die Partner

Alle oben genannten Partner haben gemeinsam an der hier vorliegenden Studie gearbeitet.

In allen 5 Ländern wurde gleich gearbeitet und vorgegangen.

Die Ergebnisse der Studie

haben wir in diesem Dokument zusammengefasst.

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest,

lies hier weiter!

## Warum ist Freizeit so wichtig?

Jeder Mensch hat das Recht auf Freizeit.

Wir haben das Recht, die Zeit nach der Arbeitszeit so zu verbringen, wie wir es wollen.

Manche behaupten:

Wenn du deine Freizeit gut gestaltest, bist du ein glücklicherer und auch gesünderer Mensch.

Und es gibt sogar wissenschaftliche Studien, die das bestätigen.

Leider haben Menschen mit Lernschwierigkeiten oft sehr unzureichenden Zugang zu Freizeitangeboten.

Es gibt einfach weniger Angebote für sie.

Wenn zum Beispiel ein Mensch mit Lernschwierigkeiten

Tennis spielen möchte,

ist es oft schwer, ein Training in einfacher Sprache zu finden.

Oder falls sie Gitarre spielen lernen wollen,

kann es schwierig sein, eine Person zu finden,

die das gut in einfacher Sprache beibringen kann.

Oder aber es fehlt an einer Unterstützung,

den Gitarrenunterricht zu organisieren.

Es gibt viele verschiedene Gründe,

die es Menschen mit Lernschwierigkeiten



schwerer machen, ihre Freizeit selbstbestimmt zu verbringen.

Auch Geld spielt hier eine wichtige Rolle.

Zum Beispiel kosten die Öffis viel Geld.

Oder aber die Anmeldung zu einem Verein ist kompliziert.

Manchmal mangelt es auch am Selbstbewusstsein:

Jemand traut sich zum Beispiel nicht, alleine hinzugehen.

Und es ist auch schwer, eine Begleitung zu organisieren.

Deswegen verbringen Menschen mit Behinderungen

ihre Freizeit öfter zuhause und allein

oder mit ihrer Ursprungs-Familie.

Aber Freizeit ist sehr wichtig.

In deiner Freizeit kannst du Freundschaften schließen

und Freizeit kann deine Stimmung positiv beeinflussen:

Deswegen ist es sehr wichtig,

dass wir uns mit dem Thema Freizeit beschäftigen.

## Denk einmal an deine eigene Freizeit....

- Was machst Du in deiner Freizeit?
- Wie verbringst Du deine Zeit nach der Arbeit?
- Was machst Du gerne am Wochenende?
- Gibt es Menschen, mit denen du dich gerne in deiner Freizeit triffst?

Das sind einige der Fragen,  
die wir Menschen mit Lernschwierigkeiten  
in den 5 Ländern gestellt haben.

## Wie haben wir die Studie gestaltet?

### 01. Wir haben Freizeitangebote gesammelt.

Wir haben Freizeit-Angebote für Menschen mit Lernschwierigkeiten gesammelt.

Wir haben Angebote gewählt, bei denen Menschen mit Lernschwierigkeiten mit möglichst wenig Barrieren ihre Freizeit selbstbestimmt gestalten können.

Wir haben zum Beispiel nach Tennis, Wandern oder Kinos geschaut.

### 02. Wir haben mit vielen Menschen über Freizeit gesprochen!

Wir haben mit Expert\*innen aus den 5 Ländern gesprochen, zum Beispiel mit Fachkräften und Freiwilligen.

Wir haben sie gefragt:

- Wie können Fachkräfte Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei unterstützen, ihre Freizeit selbstbestimmt zu gestalten?
- Wir haben auch Menschen mit Lernschwierigkeiten gefragt, wie sie ihre Freizeit verbringen wollen.

### **03. Wir haben Fotos gemacht!**

Während einer Woche haben wir in allen 5 Ländern

Fotos von Menschen mit Lernschwierigkeiten gesammelt.

15 Personen haben Fotos in ihrer Freizeit gemacht.

Während dieser Woche haben wir uns

zum Beispiel über WhatsApp Fotos ausgetauscht.

Nach einer Woche haben wir uns wieder getroffen.

Wir haben uns die Fotos gezeigt.

Von allen Fotos haben wir 5 Fotos pro Person ausgewählt.

Und für diese 5 Fotos hat jede Person beschrieben,

was auf dem Foto passiert.

## Ergebnisse der Studie

Für die Studie haben wir 4 interessante Themen ausgewählt, die wir aus der wissenschaftlichen Fachliteratur über Freizeit bereits gekannt haben. (Datillo, 2008)

### Thema 1: Bewusstsein für sich selbst

Was bedeutet Bewusstsein?

Bei Freizeit geht es oft darum, eigene Talente noch mehr zu leben.

Manche Menschen sind zum Beispiel gut im Zeichnen, aber am Arbeitsplatz ist dafür keine Zeit.

Deswegen machen Sie das in ihrer Freizeit, also nach der Arbeit.

Das nennt man Hobby.

Andere mögen zum Beispiel gerne Musik, deswegen hören Sie viel Musik in ihrer Freizeit oder spielen ein Instrument.

## Thema 2: Selbstbestimmung und Entscheidung

Was bedeuten diese Wörter?

Selbstbestimmung bedeutet,

dass wir selbst bestimmen, was wir tun.

Entscheidungsmacht meint,

dass ich oder jemand anderes die Entscheidung für mich trifft.

Uns war es wichtig, Menschen mit Lernschwierigkeiten

darin zu unterstützen,

ihre Entscheidungsmacht in die Hand zu nehmen

und selbst zu bestimmen.

Dafür braucht es manchmal Hilfe,

aber jeder erwachsene Mensch

hat das Recht, selbst zu bestimmen,

was in seiner Freizeit passiert.

### **Thema 3: Gesellschaft, Freundschaft und Miteinander**

Bei diesem Thema geht es darum,

mit wem du deine Freizeit verbringst.

Mit wem du zum Beispiel ins Kino

gehen möchtest oder gehen könntest.

Manchmal möchtest du vielleicht lieber in Gesellschaft sein.

Oder manchmal möchtest du lieber alleine sein.

Uns ist wichtig, dass du das bewusst entscheidest.

### **Thema 4: Bewusstsein für Ressourcen**

Ressourcen ist ein schwieriges Wort.

Es bedeutet Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen.

Wichtige Ressourcen sind zum Beispiel Zeit, Geld und Unterstützung.

Ein Bewusstsein für Ressourcen hat auch viel

mit dem Bewusstsein für sich selbst zu tun.

Mit einem guten Bewusstsein für die eigenen Ressourcen

weißt du, welche Möglichkeiten du hast:

Wohin du in deiner Freizeit gehen kannst,

wen du um Unterstützung bitten kannst,

wieviel Geld dir zur Verfügung steht,

und wie du wo hinkommen kannst.

## Zusammenfassung der Themen

In unserer Studie haben wir auf die Frage,  
was Freizeit eigentlich bedeutet,  
viele unterschiedliche Antworten bekommen.

Oft wurde Freizeit mit Freundschaft in Verbindung gebracht.

Zum Beispiel: "In meiner Freizeit kann ich meine Freunde treffen  
und auch neue Menschen kennenlernen".

### **Hier haben wir ein paar Beispiele aus unseren Umfragen:**

"Freizeit ist mir wichtig, weil ich da entspannen kann,  
weil ich mich mit neuen Dingen beschäftigen kann,  
weil mir dann nicht langweilig ist...  
außer ich bin den ganzen Tag auf Facebook,  
und weil ich viel Spaß haben kann".

"Freizeit bedeutet für mich neue Menschen kennenzulernen,  
frei zu sein, du musst gar nichts tun, es ist deine Wahl,  
und auch im Frieden mit mir zu sein,  
und vielleicht auf Reisen zu gehen." (H3)

"Ich brauche ab und zu Freizeit,  
damit ich nicht immer in den 4 Wänden gefangen bin, und raus gehe.



Es ist mir wichtig, um mich nicht zu langweilen.” (H3)

”Ich brauche ein Hobby für mich,  
etwas, was ich in meiner Freizeit tun kann,  
so etwas wie Fotografieren,  
aber im Moment habe ich nicht die richtigen Werkzeuge dafür.  
Ich kann das nämlich noch nicht auf meinem Handy,  
Ich mag zwar elektronische Geräte wie Handys,  
aber mein Handy ist nicht gut genug dafür.”(HH1)

**Lass uns die 4 Themen von oben genauer anschauen.**

Was denken Andere darüber?

## Selbstbewusstsein und die eigene Freizeitgestaltung

Für die Freizeitgestaltung ist es sehr wichtig,  
die Möglichkeit zu haben, eigene Entscheidungen zu treffen:  
Alle sollen selbst bestimmen können,  
wie sie ihre Freizeit verbringen wollen.  
Wo sie sein wollen, mit wem und wann.  
Dafür brauchen wir Informationen darüber,  
welche Freizeitaktivitäten es gibt und am besten auch Menschen,  
die uns dabei begleiten oder unterstützen.  
Und es braucht oft auch genügend Geld,  
damit wir uns den Eintritt für die Freizeitaktivität leisten können,  
oder zum Beispiel eine Fahrkarte kaufen können.  
Viele Menschen können nicht selbstbestimmt  
über ihre Freizeit entscheiden,  
weil sie entweder nicht wissen,  
welche Möglichkeiten sie haben,  
oder sie wissen nicht, mit wem sie etwas unternehmen können  
oder die Eltern oder Betreuer haben es nicht erlaubt.

## Aus der Sicht von Fachkräften

„Der Befragte organisiert seine Freizeit selbstständig. Er vereinbart Termine mit seinem Betreuer, bestellt ein Taxi und informiert das Personal der Wohneinheit über seine Pläne und Ideen. In den meisten Fällen findet er selbst heraus, wie er seine Freizeit verbringen möchte. Manchmal nutzt er das Internet, um sich über interessante Veranstaltungen in der Umgebung zu informieren, wie z. B. Theateraufführungen, Museumsausstellungen usw. und kulturelle Veranstaltungen, die er gelegentlich besucht.“

„Die Befragte organisiert ihre Freizeit selbst. Die meisten Aktivitäten macht sie von zu Hause aus und wann sie will. Diese Aktivitäten sind nicht von anderen abhängig. Wenn sie sich neue Kleidung für Cosplay kaufen möchte, achtet sie darauf, dass sie genug Geld für die grundlegenden Lebenshaltungskosten übrig hat. Wenn genug Geld für ein neues Outfit übrig ist, kauft sie es, wenn nicht, kauft sie es ein anderes Mal. Wenn es in der Nähe ihrer Heimatstadt eine Veranstaltung gibt, frühstückt sie, schaut sich den Busfahrplan an und fährt zu der Veranstaltung. Normalerweise spart sie das Geld für die Eintrittskarte im Voraus.“

## Aus der Sicht von Menschen mit Behinderungen:

„Ich habe keine Freunde, also habe ich nichts mit irgendjemandem zu tun. Ich würde gerne nette Leute in meinem Alter kennenlernen, mehr Freunde finden und sie gleich dieses Wochenende treffen.“ (H1)

„Meine Freunde sind sehr beschäftigt. Ich hätte ja Zeit, aber leider haben meine Freunde keine Zeit für ein Treffen mit mir. Meine Freunde haben viel zu tun. Eigentlich könnten wir uns persönlich treffen, wenn ich meine Freunde aus der High School anrufe - aber die haben Kinder und ich habe keine Familie. Ich würde auch gerne einen Partner haben.“ (HH1)

„Früher bin ich mit meinen Freunden spazieren gegangen - aber es ist schwer, Begleitung zu finden. Ich gehe nicht gern allein irgendwohin, aber wenn jemand anruft, bin ich dabei. Ich habe Träume, z.B. wenn ich eine Freundin hätte, würde ich mit ihr den Sonnenaufgang beobachten. Ich sehe mir Filme an, leider allein, meistens am Computer oder am Telefon, aber ich gehe auch ins Kino. Serien schaue ich meistens auf Netflix. Die Mitbewohner sind damit beschäftigt, ihr eigenes Ding zu machen. Ich habe auch eine Kommunikationsbarriere. Ich lerne nicht leicht neue Leute kennen, ich bin unsicher und schüchtern, was schon immer ein großes Problem in meinem Leben war. Es wäre schön, wenn ich auch dabei etwas Hilfe bekommen könnte.“ (HH3)

## Treffen mit Freund\*innen in der Freizeit

Leider verbringen viele Menschen ihre Freizeit alleine,  
obwohl sie gerne mehr Freundschaften hätten.

Manchmal finden sie vielleicht ein tolles Freizeitprogramm,  
aber sie finden niemanden, mit dem sie das machen können.

Freundschaften können sehr gut dabei helfen,  
die eigene Freizeit noch bewusster zu leben.

## Haustiere in der Freizeit

Auch Haustiere können manchmal dabei helfen,  
dass Menschen sich weniger alleine fühlen.

Außerdem könne zum Beispiel Hunde-Besitzer\*innen beim  
Spaziergehen andere Menschen kennenlernen.



”Der Name meiner Katze ist Kitty. Das Bild zeigt mich im Zimmer meiner Eltern. Ich streichle sie so oft, wie ich kann. Sie ist so weich!

Kitty lebt seit letztem Jahr bei uns. Vor Kitty hatte ich auch schon eine Katze, aber leider ist sie gestorben..” (Fotovoice-A1)

”Ich habe es aus Spaß gemacht. Ich habe darauf gewartet, dass jemand erwähnt, dass er Kätzchen hat, damit ich sagen kann, ich habe zwei, aber ich muss sie nicht füttern. In der chinesischen Tradition bringen sie Glück. Sie arbeiten ununterbrochen, winken mir zu und bringen mir Millionen ein. Ich fühle mich von der japanischen Kultur sehr angezogen, aber das Gleiche gilt für die Chinesen. Ich muss in meinem früheren Leben dort gelebt haben, ich kann mich wirklich damit identifizieren, wenn ich ein Video anschau, ist es, als wäre ich dort. Wir haben sie damals im Asia Center gekauft, als ich mit meiner Mutter dort war. Jetzt stehen sie im Fenster neben den Blumen. Ich habe sie vom Korridor aus fotografiert. Ich habe immer scherzhaft mit ihnen gesprochen. Ich habe zum Beispiel einen Plastikpapagei bekommen und ihn Pacito genannt, nach den Bud-Spencer-Filmen, und meine Mutter hat mich ausgelacht, weil ich ihn ‘budspencerlike’ genannt habe.“

(Photovoice-HH3)

## Freizeit-Assistenz

"Ich habe mich mit meinem Freizeitassistenten über WhatsApp verabredet. Wir fahren normalerweise mit seinem oder meinem Auto zum Skatepark. Manchmal nehme ich auch etwas zu trinken mit. Der Assistent ist sehr freundlich zu mir und zeigt mir einige Dinge beim Skaten. Danach fahren wieder meistens wieder zu mir nach Hause und spielen ein bisschen Super Smash Brothers auf der Konsole." (A1)

"Ich kann mit einem Freund oder meinem "Freizeitassistenten" in der Halle klettern gehen. Ich klettere gerne in der Kletterhalle auf Felsen. Das muss ich mitnehmen: Getränk, Sportkleidung, Geld. Ich kann mir Kletterschuhe ausleihen, den Zug oder öffentliche Verkehrsmittel oder mein Auto nehmen." (A2)



Manche Menschen mit Lernschwierigkeiten oder Behinderungen haben eine persönliche Freizeit-Assistenz.

Eine Freizeit-Assistenz kann dir helfen, deine Freizeit zu organisieren und begleitet dich auch auf Ausflüge.

Leider gibt es in den meisten Ländern viel zu wenig Freizeit-Assistenz.

Entweder fehlt es an Personal oder an Geld.

Alle Befragten, die eine Freizeit-Assistenz bezahlt bekommen, haben sehr positiv über ihre Erfahrungen gesprochen.



Im” M.-Park haben wir geredet und gelacht. Beim Picknick haben wir Orangensaft getrunken und Kuchen gegessen, den A. als Überraschung mitgebracht hatte. Vorher hatten wir sogar Wassermelone gegessen. Wir haben über A.s Sohn gesprochen, wie es in der Schule war und wie es A.s Mutter und Vater geht. Die Mutter von A. ist krank, darüber haben wir auch gesprochen. Wir haben den Geburtstag von G. gefeiert. Wir hatten eine gute Zeit. A. hilft M. bei der Geldverwaltung. Sie hilft bei Papierkram und medizinischen Dingen. A. hat ihr geholfen, eine Brille auszusuchen. A. gibt mir Geld, um ein Geschenk für G.s Geburtstag zu kaufen. Wir sind vom Park nach Hause gegangen, weil A. uns Kastanienpüree gemacht hat, das wir in den Kühlschrank stellen sollten.”(Fotovoice-HH2)

## **Bewusstsein über die Möglichkeiten in der "Freizeitgestaltung"**

Was gibt es zu beachten?

Es ist wichtig, dass Alle darüber informiert werden,  
welche Möglichkeiten es im eigenen Wohngebiet gibt.

Außerdem ist es wichtig, dass es Unterstützung gibt,  
diese Möglichkeiten zu entdecken.

Da das nicht immer gegeben ist,  
gibt es viele Barrieren.

## Welche Barrieren oder Hindernisse können auftreten?

### Hindernisse beim Weg und Transport

„Freizeitassistenz spielt bei der Befragten keine große Rolle, wohl aber die Schwester der Befragten. Sie verbringt jede zweite Woche bei ihrer Schwester und die restliche Zeit im eigenen zu Hause. Sie und ihre Schwester haben gemeinsame Interessen wie Anime, Manga, Videospiele und gehen zu entsprechenden Veranstaltungen. Sie hat also die notwendige Ermutigung und Unterstützung.

Die Befragte erzählt uns zum Beispiel, dass sie auf Drängen ihrer Schwester begann, ihre eigenen YouTube-Videos zu drehen. Sie macht jetzt regelmäßig Videos und hat wirklich Spaß daran.“ (K2)

"Wenn es zu weit weg ist, gehe ich nicht hin." (H1)

"Ich gehe schon seit langem zum Ballettunterricht, meine Ballettlehrerin unterrichtet mich.

Wenn ich gut sein will, muss ich regelmäßig trainieren  
und ich übe auch zu Hause.

Seit die Ballettschule an einen anderen Ort umgezogen ist,  
habe ich Probleme, dorthin zu kommen,  
weil ich auf dem Weg dorthin stürzen könnte.

Ich habe das Ballett während der Quarantäne sehr vermisst.

Ich gehe auch gerne zu Aufführungen, aber das Problem ist,  
dass ich jemanden brauche, der mit mir mitkommt  
oder mich dorthin bringt, und das ist meistens meine Mutter." (CV1)

## **Kein Wissen über die Möglichkeiten**

"Es ist schwer, allein etwas Neues zu finden.

Ich kenne die Gegend, in der ich lebe, nicht  
und weiß nicht, welche Möglichkeiten ich hier habe." (H1)

## **Mangel an Geld**

"Die Befragte sagt, dass das Haupthindernis, mit dem sie immer  
noch zu kämpfen hat, finanzieller Natur ist;

Sie sagt, sie habe nicht immer genug Geld

um das zu tun, was sie will.

Die befragte Person sagt,

dass ihr Computer ziemlich alt ist

und manchmal "den Geist aufgibt".

Dies hängt auch mit finanziellen Schwierigkeiten zusammen,

da sie es sich derzeit nicht leisten kann,

einen neuen Computer zu kaufen.

Das Gleiche gilt für ihr Telefon,

wenn auch in geringerem Ausmaß." (K3)

"Er hat kein Geld, um auf Konzerte

oder teurere Veranstaltungen zu gehen, zum Beispiel.

Also sieht er sich diese lieber zu Hause an." (HH3)

## **Fehlende Fertigkeiten oder Fähigkeiten**

"Ich benutze meinen Computer nicht,

um zu erkunden und Möglichkeiten, verschiedene Dinge zu finden,

weil es für mich schwierig ist

und ich kenne nicht die richtigen Seiten.

Genauso ist es mit meinem Smartphone.

Ich benutze es nur für Spiele, Bilder und soziale Netzwerke.

Es würde mir helfen, wenn jemand mir

bei der Suche nach neuen Aktivitäten im Internet hilft." (H1)

"Als er jünger war,

als er noch nicht so gut Englisch sprach,

war es manchmal schwierig, Videospiele zu spielen,

er hat nicht alles verstanden.

Jetzt, nach Jahren des Spielens,

versteht er das meiste von der Sprache,

aber manchmal muss er das eine oder andere Wort

oder zwei im Wörterbuch nachschlagen.

Manchmal, wenn er in einem Spiel nicht weiterkommt und

und nicht weiß, was er tun soll,

geht er auf YouTube, um nach Antworten und Hilfe zu suchen." (K2)

## **Mangel an Assistenz**

"Seine Freizeit ist sehr stark davon abhängig

wie viel Zeit die persönliche Assistenz

mit ihm verbringen kann.

Die Einbeziehung der Assistenz ist sehr wichtig

für die Selbstbestimmung und Teilhabe." (K1)

"Um Freizeitaktivitäten auszuprobieren,

die man vorher nicht ausprobiert hat,

braucht man eine\*n vertraute\*n Partner\*in

jemanden, der einem hilft, nicht in blöde Situationen zu geraten.

Es ist diese Art von Introvertiertheit, die es schwierig macht.

Ich traue mich nicht, es allein zu tun,

Ich brauche einen zuverlässigen Partner." (HiH 01)

## **Sicherheit**

"Wenn es zu spät ist, gehe ich lieber nicht,

weil ich dann nicht mehr sicher nach Hause komme". (H2)



"Ich fühle mich zu Hause sicher  
und erledige Dinge lieber zu Hause". (HiH1)



In dieser Zusammenfassung haben Sie gelesen,  
wie wir zum Thema Freizeit geforscht haben.  
Wir hoffen, Sie fanden es interessant!

## Zusammenfassung aller Ergebnisse

Freizeit ist für die befragten Menschen mit Lernschwierigkeiten  
sehr wichtig, in Bezug auf das Selbstwertgefühl,  
die Lebensfreude und das Glück.

Aber sie erleben auch viele Hindernisse bei der Freizeitgestaltung.

In unserem Projekt haben wir uns deshalb vorgenommen  
Ihnen die Gestaltung Ihrer Freizeit zu erleichtern.

Falls Sie mehr über uns und das Projekt wissen wollen,  
kontaktieren Sie uns gerne über die Website des Projekts:



Vielen Dank für ihr Interesse!