

Eine Reise durch den Behindertensport – Ein Referat von Vanessa Perner

Liebe Jugendliche, Sportsbegeisterte und Eltern,
mein Name ist Vanessa und heute möchte ich euch und sie mit auf meine Reise durch den Behindertensport nehmen, der es mir jetzt sogar erlaubt hat am paralympischen Jugendlager 2020/2021 teilzunehmen. Für diese Möglichkeit bin ich einfach so unglaublich dankbar, glücklich und aufgeregt davor.

Vor etwa 7 Jahren bin ich der Tischtennisbegeisterung verfallen, obwohl dies zu dieser Zeit nicht meine einzige sportliche Aktivität gewesen ist. Ich bin damals noch geritten und geschwommen, was ich mittlerweile aber aufgegeben habe. Angefangen habe ich ganz normal im Regelsport, zusammen mit meinen Geschwistern. Nach einiger Zeit wurde ich durch meine Tischtennistainerin in den Behindertensport eingeführt und wir trainierten alle paar Wochen in Neumünster. Wir waren eine sehr kleine Truppe, aber mir gefiel das Training sehr. Dort versuchte man mir beizubringen, dass ich den Ball mit der Schlägerhand hochwerfen sollte, damit ich den Aufschlag regelkonform ausführen konnte. Von diesem Vorschlag war ich zunächst wenig begeistert, denn ich wollte möglichst normal sein und keine unnötige Aufmerksamkeit darauf ziehen, dass ich eine Behinderung habe. Mir fiel es schwer damit offen und ehrlich umzugehen und ich muss sagen, dass ich zwar heute besser darüber sprechen kann, es aber auch kein Thema ist, worüber ich unnötig erzähle. Denn ich glaube, in den meisten Situationen merkt man es mir nicht unbedingt an und ich will nicht, dass mich deswegen jemand anders behandelt. Eine neue Freundin aus dem Jugendlager hat mir erzählt, dass ihr Vater sie darauf aufmerksam gemacht hatte, dass wir doch das gleiche Handicap haben. Sie könne sich ja mal anschauen, wie ich damit so umgehe, worauf sie antwortete, dass ihr das völlig egal sei welches Handicap ich hätte, denn wir wären doch eigentlich alle gleich. Diese Worte zu hören erwärmte mein Herz, denn sie hatte so recht damit, wir waren durch unsere Begeisterung für Sport miteinander verbunden.

Mittlerweile bin ich so unendlich froh und dankbar, dass ich so bin wie ich bin, denn sonst wären mir sooo viele tolle Möglichkeiten und Freundschaften verwehrt geblieben. So bin ich z.B. für C-Kaderlehrgänge, DJMs und DMs schon durch ganz Deutschland gereist und habe unglaublich viele freundliche, offene und hilfsbereite Menschen kennengelernt. Darunter auch meine beste Freundin, mit der ich mich regelmäßig in den Ferien treffe und die immer ein offenes Ohr für mich hat.

Für die Schule bin ich mit meiner Schulmannschaft zweimal zu JtFO nach Berlin gefahren, welches echt unvergessliche Ereignisse waren. Dabei kamen aus allen 16 Bundesländern Mannschaften zusammen, um sich in verschiedenen Altersklassen und Sportarten miteinander zu messen. Wir wohnten alle die Zeit über im Hotel und da ich mich mit meinen Mannschaftskollegen bestens verstand, hatten wir eine unvergessliche Zeit. Die Zeit wurde zum einen durch den Freiraum Berlin zu erkunden und zweitens die große Abschlussveranstaltung in der Max-Schmeling-Halle gekrönt. Die Siegerehrung der einzelnen Mannschaften wurde teilweise durch berühmte Athleten vorgenommen und aus jeder Sportart Videozuschnitts der einzelnen Tage gezeigt. Zudem fand parallel zu JtFO JtFP statt. Beim Tischtennis in derselben Halle, nur mit kleineren Mannschaften. Wenn man mit seiner Truppe viel Spaß haben kann, sich mit allen sehr gut versteht, werden all solche Ereignisse, aber auch kleinere Events zu unvergesslichen Momenten.

Ein anderes Event, an das ich mich noch sehr gut erinnern kann, war, dass wir vom SH-Behindertensport aus bei der Rollstuhlbasketball WM 2018 in Hamburg einen TT Stand betreuen durften. Natürlich konnten wir auch bei den aufregenden Spielen zusehen, selbst einen Rolliparcours durchlaufen und versuchen Rollibasketball zu spielen.

Momentan habe ich eine der größten, spannendsten und einzigartigsten Möglichkeiten meines Lebens erhalten, vielleicht abgesehen davon, einmal selbst an den Paralympics teilnehmen zu können. Ich darf jetzt mit dem Jugendlager zu den paralympischen Spielen in Tokio 2020 bzw.

2021 fahren. Dafür hatten wir bereits ein Vorbereitungstreffen, bei dem wir uns gegenseitig und das Land Japan sowie dessen Kultur kennengelernt haben. Anschließend konnten wir noch zwischen drei Workshops auswählen. Ich habe mich dabei für das Thema „Nachhaltigkeit“ entschieden, bei dem wir uns mit den SDGs und mit unserem eigenen Energieverbrauch auseinandergesetzt, ein Sportevent geplant oder unser eigenes Duschgel hergestellt haben. Eigentlich sollte im Mai ein zweites Vortreffen zusammen mit dem olympischen Jugendlager stattfinden, was leider aufgrund von Corona vorerst abgesagt worden ist. Doch auch, wenn die Paralympics um ein Jahr verschoben werden, hoffe und wünsche ich es mir doch sehr, nächstes Jahr noch dabei sein zu dürfen.

Wenn ich ein bis zwei Jahre jünger wäre und vielleicht auch etwas mutiger, hätte ich außerdem sehr gerne am Anna Schaffelhuber Camp teilgenommen. Dieses 5-tägige Camp richtet sich an abenteuerlustige 14 – 17-Jährige mit und ohne Behinderungen, die medieninteressiert, aber vor allem sportbegeistert und dazu bereit sind, ihre persönlichen Grenzen zu überwinden und sich etwas zu (zu)trauen. Dabei gestaltet man seinen eigenen Film, probiert sich in Sportarten aus den Bereichen Wasser, Luft und Erde und muss lediglich für die An/Abreisekosten aufkommen. Ich denke, dieses Camp ist eine gute Möglichkeit neue Sportarten kennenzulernen und ich kann es euch wirklich nur empfehlen, verschiedene Sportarten auszuprobieren, egal welche Beeinträchtigungen ihr habt. Ihr werdet überrascht sein, wie viele Sportarten ihr trotzdem ausführen könnt.

Könnt ihr euch zum Beispiel vorstellen, dass ihr, wenn ihr im Rollstuhl sitzt oder blind seid, Skifahren könnt? Doch, das könnt ihr. Ihr könnt nahezu jeden Sport ausüben, den ihr wollt, ihr müsst es euch lediglich zutrauen. Vielleicht sieht es nicht genauso aus wie bei nicht gehandicapten Spielern oder ihr benötigt ein extra Hilfsmittel, doch davon dürft ihr euch nicht abhalten lassen. Natürlich gibt es einige wenige anatomische Einschränkungen, man kann z.B. als blinde Person kein Tischtennis spielen, doch ich versichere euch, das meiste ist möglich!

Auf der Website des DBSJs findet ihr alle Sportarten aus dem Bereich des Behindertensportes, sowie anstehende Termine und weitere Informationen. Darunter auch die regelmäßig stattfindenden Talent Tage, die an vielen Standorten in Deutschland stattfinden und ebenfalls der Nachwuchsförderung, der eigenen Sportfindung und Talentsichtung dienen. Einen kleinen Imagefilm zu den Talenttagen findest du unter https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=2WTPDkJ8z2o&feature=emb_logo.

Para Sport bedeutet Vielfalt, Leidenschaft und Freude, dieses Motto, genauso wie #ParaTalentsWanted gemeinsam stark, kann ich nur unterstützen, denn neue Mitglieder, die für eine Sportart brennen, können wir immer gebrauchen.

Die größeren paralympischen Angebote in Schleswig-Holstein findet ihr unter RBSV S-H. Die bestehen vor allem in regelmäßigen Trainingslehrgängen, Sichtung, Wettkampfvorbereitungen im Fußball, Rollstuhlbasketball, Schwimmen und Tischtennis. Der RBSV-SH fördert auch Nachwuchs- und Spitzensportler in allen anderen paralympischen Sportarten, zum Beispiel im Fechten, Triathlon, usw.. Die Ansprechpartner der einzelnen Sportarten findet ihr auf der Homepage des RBSV-SH. Auf der Website <http://userpage.fu-berlin.de/~infobspo/bulaender/schleswig.html> findet man darüber hinaus viele Links zu Vereinen, die Behindertensport treiben, zum Beispiel Tanzen für Menschen mit Behinderung oder Skifahren als Blinde Person. In Elmshorn gibt es mittlerweile eine inklusive Unified Mannschaft, in der Menschen mit und ohne Handicap, in der ersten bundesweit inklusiven Handballliga zusammenspielen.

Was ich noch erwähnen möchte ist, dass es verschiedene Behinderungsklassen gibt, sodass nicht jemand der sich extrem schlecht bewegen kann gegen jemanden antreten muss, dessen Beeinträchtigungen kam spürbar sind. Außerdem reicht eine 20%iger Behinderungsgrad aus, man muss also nicht z.B. schwerbehindert oder dergleichen sein. Man kann auch mit Diabetes / chronischen Krankheiten / Unverträglichkeiten oder noch nicht identifizierten Handicaps mitspielen.

Damit sind wir jetzt am Ende meines Vortrages angekommen und ich habe mein Ziel erreicht, wenn ich wenigstens Einen von euch dazu ermutigen konnte, einen Sport auszuprobieren, denn das stärkt über die motorischen Fähigkeiten hinaus, das Zusammengehörigkeitsgefühl, Selbstbewusstsein und man lernt meistens großartige neue Leute kennen, die eventuell zu guten neuen Freunden werden. Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit und ich hoffe, ihr konntet daraus etwas mitnehmen.

Hier habe ich euch nochmal eine Übersicht der verschiedenen Websites zusammengestellt:

<https://parasport.de/> Finde deinen Weg in den Para Sport

https://www.familienratgeber.de/?_ga=2.190014574.436501680.1589100637-96757719.1589100637

(Aktion Mensch bei allgemeinen Fragen rund um Behinderungen)

<https://www.jugendtrainiert.com/> (Startseite von JtFO/JtFP)

<https://www.dbs-npc.de/talenttage.html> (Talenttage, von der Website kommt man weiter auf die

Termine) https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=2WTpDkJ8z2o&feature=emb_logo

(Imagefilm der Talenttage)

<https://www.dbs-npc.de/leistungssport-aktuelles.html> (Deutsche Behinderten Sportjugend) →

wichtigste Informationsstelle

<https://www.rbsj.de/ueber-uns> (Rehabilitations- und Behinderten-Sportjugend SH → Sportarten SH)

<http://userpage.fu-berlin.de/~infobspo/bulaender/schleswig.html> (Website mit weiteren Links zu

Institutionen, die Behindertensport betreiben) wird aber nicht mehr aktualisiert

<https://www.elmshorner-handball-team.de/teams/inklusives-freiwurfteam/> (inklusive

Handballmannschaft) Ansprechpartnerin: Antje Dinger Trainingszeiten: Do 17:15 – 19:00 Uhr

Olympiahalle