

neuer START

Offizielles Magazin des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen



Fotos: Das Fahrgastfernsehen. Axel Herzig

Wahl Behindertensportler*in des Jahres 2023

Förderer des Behindertensports in Niedersachsen



Dein Auto über den BSN

Eine Partnerschaft, die sich auszahlt.

Du suchst einen Allrounder, Mannschaftsbus oder Cityflitzer? Unser Partner ASS Athletic Sport Sponsoring hat für Dich das passende Auto zu monatlichen Komplettraten.

Das Besondere: Du musst Dich um nichts kümmern! Die ASS-Mitarbeiter bestellen Dein Fahrzeug, lassen es zu, sprechen mit Dir einen Termin zur Abholung ab. Und falls Du mal ein Anliegen hast, ist die ASS immer für Dich da.

Unschlagbare Vorteile:

- Monatliche Komplettrate - inklusive Versicherung und Steuern
- Keine Kapitalbindung - Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an!
- 12-Monats-Verträge - hohe Planungssicherheit durch maximale Flexibilität
- Jährliche Neuwagen - zahlreiche Modelle verschiedener Hersteller stehen zur Auswahl
- ASS für Dich - persönliche Beratung, schnelle Bearbeitung

Die ASS mit Sitz in Bochum gibt es seit mittlerweile mehr als 20 Jahren. Sie bietet Autos zu Komplettraten an, und zwar Ehren- wie Hauptamtlichen, die im Sport aktiv sind, sowie auch deren direkten Angehörigen. Mehr als 11.000 Personen sind bundesweit schon begeistert und nutzen aktuell das einzigartige Auto-Angebot.

Behinderungsgerechte Umrüstungen der Fahrzeuge sind gegen Kostenübernahme auf Anfrage ggf. möglich.

Worauf wartest Du noch? Steig ein!

Informationen und Beratung:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH

0234 -9512840

info@ass-team.net

www.ass-team.net

Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO

GEFÖRDERTE AUTOS FÜR DEN SPORT.

EINE MONATLICHE KOMPLETTRATE:

- // Kurze Vertragslaufzeiten
- // Jährlich bis zu 30.000 km Freilaufleistung
- // Inkl. Kfz-Versicherung
- // Inkl. Kfz-Steuer
- // Inkl. Überführungs- und Zulassungskosten
- // Inkl. wintertauglicher Bereifung
- // Keine Anzahlung, keine Schlussrate

WER KANN VON DIESEM ANGEBOT PROFITIEREN?

Athleten, Übungsleiter, Trainer und Funktionäre dürfen unser Angebot nutzen. Ruf uns gerne an!

**SOFORT
VERFÜGBARE
FAHRZEUGE!**



Eine Rate, in der wirklich alles drin ist.
Scanne den QR-Code & erhalte weitere Infos.

0234 - 95 128 0 | www.ichbindeinauto.de/?partner=bsn


Behinderten Sportverband
Niedersachsen
Offizieller Partner

Wir haben für jeden das passende Auto:





Liebe Leserinnen und Leser,

für das Jahr 2023, dessen erster Monat nun auch schon wieder der Vergangenheit angehört, wünsche ich Ihnen persönlich wie auch Ihren Angehörigen und Vereinsmitgliedern alles Gute und freue mich auf die weitere erfolbringende Zusammenarbeit!

Ein Highlight steht auch diesmal gleich am Beginn des Jahres: Vom 10. Februar bis zum 08. März findet zum 23. Mal die landesweite Wahl „Behindertensportler*in des Jahres“ statt, erneut ermöglicht durch die großzügige und engagierte Unterstützung unserer Sponsoren, Förderer und Medienpartner. Ich bin Ihnen dankbar, wenn Sie sich an der Wahl aktiv beteiligen und auch in Ihren Netzwerken die Werbetrommel rühren. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe unsere herausragenden Kandidat*innen ausführlich vor. Auch diesem Jahr sind wir stolz Ihnen motivierte und ehrgeizige Sportler*innen, die im vergangenen Jahr durch außergewöhnliche Leistungen auf sich aufmerksam gemacht haben, präsentieren zu können.

Wie immer gibt es attraktive Preise für die Wähler*innen und Vereine zu gewinnen. Bitte motivieren Sie also im Verein, im Freundes-, Familien- und Kollegenkreis nach Kräften zur Teilnahme. – Unsere Sportler*innen haben es verdient!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr

Karl Finke (Präsident)

Inhalt

Wahl Behindertensportler*in

Marcel Adam	4
Tina Deeken	5
Phil Grolla	6
Norbert Hase	7
Kirstin Linck	8
Christophe Schuler	9

Aus dem Leistungssport

Para Ski Nordisch	12
WM-Medaille für Steffen Lehmker	13
Hannover United mit neuen Rollis	14

BSN-Info

Neu beim BSN	15
Potenziale des Rehasports	16
Erfahrungsbericht Rehasport bei Erkrankungen Innere Medizin	17
Erfahrungsbericht Rehasport bei psychischen Erkrankungen	19

Impressum

Herausgeber:
Behinderten-Sportverband
Niedersachsen e. V.



Neuer Start Verlag GmbH, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover,
Tel.: 0511/1268-5111, Fax: 0511/1268-4-5111, e-mail: info@neuerstart.de
Homepage: www.neuerstart.de, Geschäftsführer: Gerhard Müller

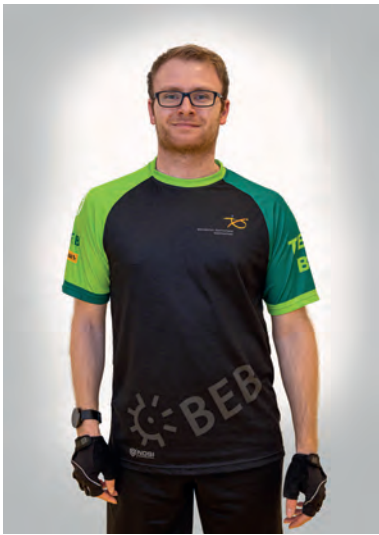
Redaktion: Hannes Hellmann, BSN-Geschäftsstelle, Mail: hellmann@bsn-ev.de

Anzeigen: Udo Schulz, Stolze Str. 37, 30171 Hannover
Tel.: 0151 14949519, e-mail: anzeigen.schulz@web.de

Layout & Druck: www.diaprint.de

Neuer Start erscheint sechsmal jährlich im Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember bei Neuer Start Verlag GmbH, Anschrift siehe Herausgeber. Er wird über die Mitgliedsvereine des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen e. V. den Mitgliedern zugestellt.

Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Vormonats.



Marcel Adam VfL Grasdorf/Team BEB

Motivation durch Respekt und Anerkennung

„Du kannst gern draufhämmern“, ruft Jens Janisch. Und was sein Schützling ihm daraufhin präsentiert, sollte den Bundesstützpunkttrainer durchaus zufriedenstellen. Marcel Adam pariert hochkonzentriert, reaktionsschnell und mit kraftvollen Schlägen so ziemlich jeden Ball, der ihm zugespielt wird. In der bereitgestellten Kunststoffbox befinden sich ca. 720 Bälle, gut die Hälfte davon wird über das Netz geschlagen und muss am Ende wieder zusammengefasst und zurück in die Kiste sortiert werden. Was die beiden hier trainieren, hat mit dem weitläufig bekannten „Federball“ rein gar nichts zu tun. Badminton ist erwiesenermaßen die schnellste Ballsportart der Welt, und Marcel Adam vom VfL Grasdorf/Team BEB betreibt Para Badminton unter fast professionellen Bedingungen. Diese haben ihm im Jahr 2022 bei hochkarätigen internationalen Turnieren in Irland und Spanien Top-Platzierungen eingebracht. Beim Weltranglistenturnier in Kanada schaffte er zudem seinen allerersten Turniersieg überhaupt. Seither steht der Linkshänder im weltweiten Ranking in der Startklasse SL4 (stehend) auf

dem vierten Platz.

Unter fast professionellen Bedingungen? „Der Sport nimmt sehr viel von meinem Leben ein, gerade auch durch die Reisen zu den Turnieren. Aber ich arbeite auch halbtags als Steuerfachangestellter,“ erzählt Marcel, der von Geburt an mit einer rechtsseitigen Hemiparese lebt. Glücklicherweise ist sein Arbeitgeber sehr entgegenkommend und ermöglicht dem Sportler, Fehlzeiten durch Überstunden auszugleichen oder online zu arbeiten. „Aus datenschutzrechtlichen Gründen darf ich keine Unterlagen aus dem Büro mitnehmen, aber was möglich ist, mache ich während der Turnierwochen.“ Der Alltag von Marcel ist strikt geregelt. Zwei- bis dreimal am Tag trainiert er an sechs Tagen in der Woche, hinzukommen Trainingslager, Lehrgänge und die Ligaspiele für seinen Verein. „Wenn ich zu Hause bin, spiele ich die Spieltage mit.“ Die sieben Termine zwischen September und März lassen sich meist ganz gut mit dem Leistungstraining vereinbaren. „Aber die internationalen Turniere gehen natürlich vor“, betont der Athlet.

Bewusste Entscheidung für den Leistungssport

Im Alter von sechs Jahren kam Marcel das erste Mal mit Badminton in Kontakt. „Meine Mutter hat damals gespielt und mich einfach mal mitgenommen.“ Viele Jahre spielte er auf Freizeitniveau, erst 2015 ist er in den Leistungssport gewechselt. „Michael Mai vom Niedersächsischen Badmintonverband gibt häufig Trainingsabende in Vereinen. Zu dem Zeitpunkt hatte ich gerade eine Operation am Fuß hinter mir und konnte nicht teilnehmen, bin aber trotzdem in die Halle gegangen, um mir sein Training anzuschauen.“ Nach einem Gespräch mit Mai, der von 2015 bis 2018 Bundestrainer Para Badminton war, hatte Marcel seine Entscheidung für den Leistungssport getroffen.

Seitdem galt es, wie in jeder Sportart, Höhen und Tiefen zu bewältigen. „2019 musste ich wegen meiner Ausbildung sportlich etwas kürzer treten“, erinnert er sich. Aber die Erfolgstendenz war grundsätzlich positiv. Und dann ist da noch der ganz große Traum von einer Teilnahme bei den Paralympics. Nachdem der Hildesheimer 2021 die ersten größeren Erfolge eingefahren und starke Gegner geschlagen hatte, wurde aus der Idee „Paralympische Spiele“ immer mehr ein Plan. „Gewinnen hat einfach Spaß gemacht, ich habe mich spielerisch weiterentwickelt und wurde zunehmend von meinen Konkurrenten respektiert. Das hat mich motiviert, Gas zu geben und die Paralympics-Quali zu schaffen“, sagt er. Die ersten Turniere im Februar, insgesamt 13 Termine in 2023 und weitere zwei Turniere im nächsten Jahr werden für Paris 2024 von Bedeutung sein. Ebenso ein gutes Abschneiden bei den Weltmeisterschaften und den Europameisterschaften. „Ich sollte nach Möglichkeit immer mindestens ins Viertelfinale kommen, um meinen vierten Weltranglistenplatz zu halten“, formuliert er die Meilensteine. Die sechs besten Turnierergebnisse gehen am Ende in die Qualifikationswertung ein. Ein hartes Stück Arbeit!

Da ist es wichtig, dass der 28-Jährige zwischendurch seine Aus- und Erholungszeiten hat. „Ich möchte gern ein eigenes Haus auf dem Land haben. Wenn ich morgens durchs Fenster auf ein Feld schauen kann, ist das sehr schön!“ Auch die Zeit mit seiner Freundin Lena Seibert – ebenfalls eine erfolgreiche Badmintonspielerin – ist ihm sehr wichtig. Ein Hobby betreibt Marcel zurzeit hingegen nicht. „Das Training und die Arbeit lasten mich sehr gut aus – da habe ich gar nicht mehr das Bedürfnis nach einem Hobby“, sagt er. Und so wird Marcel mit der Unterstützung seiner Familie, seines Arbeitgebers und des Team BEB seinen Fokus auf die Qualifikation für die Paralympics 2024 legen. Und mit Sicherheit im Training noch ein ums andere Mal ordentlich „draufhämmern“.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen. Axel Herzig

ExxonMobil

Tina Deeken

SSF Obernkirchen/VfL Eintracht Hannover

Eisschwimmen – keine Angst vorm Zittern

Nein, Tina Deeken friert nicht gern. Und auf Fragen wie „Ist das nicht kalt?“ mag sie eigentlich gar nicht antworten. Natürlich ist eine Wassertemperatur von unter fünf Grad Celsius nichts, was mit der heimischen Badewanne oder einem gut geheizten Freibad mithalten kann. Und dennoch: Die 46-Jährige, die für die SSF Obernkirchen und den VfL Eintracht Hannover bei Wettkämpfen an den Start geht, ist mit einer Leidenschaft Para Eisschwimmerin und Triathletin, die ihresgleichen sucht. Diese Leidenschaft ist kaum zu glauben, wenn man erlebt, wie sehr es ihren ganzen Körper nach dem Schwimmen im eiskalten Nass vor Zittern durchschüttelt. „Aber durch das Zittern wird man ja wieder warm“, sagt sie achselzuckend. Im Winter 2022 hat ihr dieser ungewöhnliche Sport insgesamt sieben Weltmeistertitel im Para Eisschwimmen eingebracht. Über 500, 250, 100 und 50 Meter Freistil, über 100 und 50 Meter Brust sowie über 50 Meter Rücken. Insgesamt hängen dementsprechend im heimischen Wohnzimmer in Hannover zwei Kilogramm Edelmetall. „Auf die bin ich schon ein bisschen stolz“, sagt die Athletin ein wenig verlegen.

Medaillen und die damit zusammenhängenden Erfolge sind Tina gar nicht so wichtig. „Was mir mehr bedeutet, ist die Anerkennung für meine Leistung vor allem von Menschen, die Vergleiche ziehen können. Manchmal wundere ich mich ja selbst, dass ich so schnell schwimme“, sagt sie. Und das in solch kaltem Wasser. Aktuell liegen ihre Zeiten beim Eisschwimmen nur wenig über den Zeiten aus dem Hallenbecken. Eindrucksvoll, wenn man bedenkt, dass die Muskulatur durch die Kälte und je länger die Schwimmstrecken werden immer schlechter angesteuert werden kann. „Deshalb schwimme ich höchstens 500 Meter“, sagt sie. Die eigenen Grenzen zu kennen, ist beim Eisschwimmen das Entscheidende. Und auf die Signale des Körpers zu hören. Dabei ist nicht nur die Wassertemperatur entscheidend. „Wenn ich aus dem kalten Wasser komme und mich in der Sonne aufwärmen kann, ist die Gefahr der Unterkühlung geringer, als wenn ich bei minus drei Grad nass im Wind stehe.“ Ohnehin empfindet sie das Schwimmen im eisigen Nass weit weniger herausfordernd, als sich hinterher schnell wieder warm anzuziehen. Es dauert bei ihr durch die Orthesen und Gehstöcke einfach länger als bei anderen. Von Erfrierungen oder Kreislaufproblemen ist die Athletin bisher verschont geblieben. Auch, weil sie sich dessen bewusst ist, was alles passieren kann. Das ist mindestens so wichtig, wie sich langsam an die Kälte zu gewöhnen, niemals allein in einen kalten See oder Fluss zu steigen und immer mit einer Rettungsboje zu schwimmen. Bleibt die Frage: Warum das alles?

Die Freiheit des draußen Schwimmens

„Eisschwimmer sind ganz besondere Menschen und noch eine Spur verrückter als die ‚normalen‘ Freiwasserschwimmer“, sagt Tina augenzwinkernd. „Ich war anfangs der festen Überzeugung, dass das nichts für mich ist. Ausprobiert habe ich es 2018 in einem schönen Oktober mit Außentemperaturen von 20 Grad, und das Wasser hatte 15 oder 16 Grad – da fand ich das noch nicht so schlimm. Mit der Zeit habe ich mich dran gewöhnt, in immer kälterem Wasser zu schwimmen.“ Auf diese Art könne sie das geliebte „draußen Schwimmen“ nach der Schließung der Freibäder im Herbst verlängern. „Es ist ein Stück Freiheit in der Natur zu schwimmen, und hinterher bin ich einfach besser drauf, auch wenn es bitterkalt ist“, schwärmt sie.

Und die Behinderung? Ist eigentlich schnell erzählt. Ein angeborener Hüftschaden verbot im Jugendalter das Tennisspielen, es gab Komplikationen bei der notwendigen Operation, und der Ischiasnerv wurde so sehr geschädigt, dass das linke Bein seither gelähmt ist. An Tennisspielen war nicht mehr zu denken. Schmerzen, eine Ganzbeinorthese und eine Kniegelenksorthese für das bändergeschädigte rechte Bein verhielten das. „Aber beim Schwimmen, das ich in der Grundschule schon gemacht habe und irgendwann langweilig fand, habe ich relativ schnell gemerkt, dass das gut gegen die Schmerzen ist und die Spastik abmildert.“ Schnell wurde das Schwimmen zur täglichen Routine. Dass sie überhaupt wieder schwimmt, hat die Förderschullehrerin einem Kollegen zu verdanken, der sie 2013 jeden Morgen mit ins Freibad nahm, weil er für einen Triathlon trainieren wollte. Ein Jahr später war es dann auch für Tina soweit: Der erste „Zwei-Drittel-Triathlon“ stand an. „Ich habe immer befürchtet, dass ich Ärger bekomme, wenn ich nach dem Radfahren aufhöre“, erinnert sie sich. Durch Unterstützung der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung und eines privaten Spenders konnte sie sich schließlich einen Rennrollstuhl kaufen, mit dem sie seitdem die dritte Disziplin – das Laufen – absolviert. „Ich hatte die Wahl, mich aufs Sofa zu legen und sauer zu sein, weil ich keine Ballsportart mehr machen kann, oder etwas aus meiner Situation zu machen.“

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen. Axel Herzig





Phil Grolla

VfL Wolfsburg/Team BEB

Mit Strategie und Konstanz nach Paris

Endlich ist der Knoten geplatzt! Die Saison 2022 war für Phil Grolla außerordentlich erfolgreich. Über 100 Meter lief der Para Leichtathlet nicht nur eine persönlich Bestzeit und blieb erstmals in seiner Karriere unter der magischen elf Sekunden-Marke. Er stellte mit seiner Zeit von 10,88 Sekunden auch einen neuen Deutschen Rekord in seiner Startklasse auf. Doch damit nicht genug: Mit der 4x100-Meter-Staffel lief er zusammen mit Johannes Floors und Markus Rehm aus Leverkusen sowie dem Wetzlarer Felix Streng sensationell zu einem neuen Weltrekord. Sie unterboten die bisherige Bestmarke der USA um 21 Hundertstelsekunden auf 40,52 Sekunden. Es läuft! Und gibt dem 22-jährigen Sprinter vom VfL Wolfsburg/Team BEB, dem von Geburt an der linke Unterarm fehlt, mehr als genug Motivation für die nächsten großen Ziele.

Einmal mehr hat sich für Phil der Umstieg auf die Sprintstrecken ausgezahlt. Denn ursprünglich war der großgewachsene Athlet ein äußerst talentierter Diskuswerfer, der international Chancen auf vorde-

re Platzierungen hatte. Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Motivation waren reichlich vorhanden, um große Ziele zu erreichen. Doch Phil wäre nicht da, wo er aktuell steht, wenn er nicht auch ein Denker und Strategie wäre. Nachdem das Diskuswerfen mit Blick auf die Spiele 2020 bzw. 2021 in Tokio in seiner Startklasse aus dem paralympischen Programm genommen worden war, setzte er ganz auf den Sprint – zu Recht, wie seine Entwicklung zeigt! Das Ziel Paralympics rückt immer näher, Phil peilt die Spiele 2024 in Paris an. „Als ich für Tokio nicht nominiert wurde, obwohl meine Zeiten eigentlich schon gut waren, hat mich das sehr beschäftigt. Daran hatte ich echt zu knabbern. Inzwischen ist meine Ausgangsposition mit der neuen Bestleistung deutlich besser. Ich gehe positiv an das Ziel Paris heran und werde alles dafür tun, dass man an mir einfach nicht vorbeikommt“, sagt er selbstbewusst.

Neben den sechs Trainingseinheiten pro Woche, den Trainingslagern und Lehrgängen absolviert Phil eine Ausbildung zum Immobilienkaufmann. Sein Arbeitgeber zeigt sich kulant, wenn es darum geht, den Hochleistungssport so professionell wie möglich ausüben zu können. „Als ich die Ausbildung begonnen habe, habe ich von Anfang an mit offenen Karten gespielt und gesagt, welche Bedeutung der Sport für mich hat und auf welches Ziel ich hinarbeite. Von meinem Arbeitgeber bekomme ich eine super Unterstützung, so dass ich zum Beispiel für Trainingslager freigestellt werde“, erzählt er. Flexible Arbeitszeiten tragen einen weiteren Teil dazu bei, dass die Rädchen perfekt ineinandergreifen.

Meilenstein Weltmeisterschaften

So sollte einer Teilnahme an den Paralympics in Paris eigentlich kaum etwas im Wege stehen, sofern Phil verletzungsfrei und gesund bleibt. Doch bis zu den Spielen 2024 müssen noch einige Herausforderungen gemeistert und Zwischenziele erreicht werden. Abgesehen von weiteren Bestzeiten, benötigt er auch ausreichend Weltranglisten-Wettkämpfe, wie den Grand Prix in Nottwil (Schweiz). Denn wenn er seine Platzierung in diesem für die Nominierung ebenfalls ausschlaggebenden Ranking von aktuell Platz sechs mindestens auf Rang vier verbessert, steigen seine Chancen. Auch die Weltmeisterschaften 2023 dürften ein Meilenstein auf dem Weg zum ganz großen Ziel sein. Zumal die Titelkämpfe im Juli in Paris stattfinden werden und so die Gelegenheit bieten, erste Frankreich-Luft zu schnuppern.

Schade findet Phil es allerdings, dass die zuletzt so erfolgreiche 4x100-Meter-Staffel vorerst wahrscheinlich keine Chance auf ein Revival haben wird. „Sie ist seit 2019 nicht mehr paralympisch, stattdessen gibt es eine Mixed-Staffel mit Rollstuhlfahrern. Ich finde aber, dass das Reglement und die Zusammensetzung an sich für Zuschauerinnen und Zuschauer schwer nachvollziehbar ist“, bedauert der Sprinter. Und so hofft er, dass es für das Erfolgs-Quartett zumindest außerhalb der ganz großen Wettkämpfe die eine oder andere Gelegenheit geben könnte, ihren eigenen Weltrekord womöglich zu toppen. „Wir hoffen dabei auch auf weitere Staffeln, denn je mehr in der Weltrangliste auftauchen, umso stärker steigen die Chancen, dass dieser spektakuläre Wettbewerb wieder paralympisch wird“, sagt Phil.

Bis es soweit ist, wird sich der 22-Jährige weiter auf sich selbst konzentrieren und seine Etappenziele strategisch und mit Bedacht angehen. „Nach und nach möchte ich die Zeit möglichst in Zehntelschritten immer weiter runterschrauben. Erst einmal ist es aber wichtig, dass ich in der kommenden Saison konstant unter elf Sekunden und vor allem immer technisch sauber laufe.“ Und wenn dann auch noch das notwendige Quäntchen Glück dazukommt, sollte der heiß ersehnten Teilnahme an den Paralympics in Paris nichts mehr im Wege stehen.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen. Axel Herzig



Norbert Hase

Vareler Turnerbund

„Ich will die Menschen von der Couch holen“

800 Mitglieder hat der Verein PingPongParkinson (PPP) in Deutschland. Und das, obwohl der Verein erst im Jahr 2020 ins Leben gerufen wurde. „Wir haben uns damals mit sieben Personen zusammengetan und den Verein gegründet. Inzwischen gibt es in Deutschland 120 Vereine für Parkinson Tischtennis. Die schießen wie Pilze aus dem Boden“, sagt Norbert Hase nicht ohne Stolz. Der 55-jährige Tischtennispieler vom Vareler TB ist selbst an Parkinson erkrankt und erlebt am eigenen Leib, wie positiv sich der Sport auf seine Gesundheit auswirkt. „Ich kann mich viel besser bewegen, nachdem ich Tischtennis gespielt habe“, sagt er. So wie ihm geht es vielen anderen Menschen, so dass die Vereine, die Parkinson Tischtennis anbieten, stetigen Zulauf an neuen Mitgliedern haben. 2017 wurde PingPongParkinson in den USA gegründet. Die rasante Entwicklung des Sports führte schließlich dazu, dass es 2019 die erste Weltmeisterschaft gab. Bei seiner ersten WM Ende 2021 ist Norbert überraschend Vize-Weltmeister im Einzel und Weltmeister im Mixed geworden. Der Auftakt zu einer Erfolgsserie. 2022 folgten ein zweiter und ein dritter Platz bei den German Open, drei Titel bei den Portugal Open im Einzel, Doppel und Mixed. Im Oktober 2022 wurde er erneut Vize-Weltmeister. Was für ein Jahr!



Zugegeben, Parkinson Tischtennis ist eine sehr junge Disziplin. „Aber der Bedarf ist da und das Niveau steigt“, sagt Norbert. Er selbst spielt bereits sein ganzes Leben Tischtennis, davon 43 Jahre in einem Verein. Das erste Mal hatte er im Alter von zwei Jahren einen Schläger in der Hand, als er kaum über die Tischkante schauen konnte. „Aber meine Schwester hat damals schon gespielt, und ich wollte immer unbedingt mit ihr spielen“, erinnert er sich. Auch der ältere Bruder war viele Jahre im Verein aktiv, und zu Hause stand ein Tischtennistisch, solange Norbert denken kann. „Tischtennis gehört einfach schon immer zu meinem Leben dazu.“ Im Alter von zwölf Jahren trat er in Wiesmoor in den Verein ein und wurde in der Jugendmannschaft aktiv. „Meine besten Jahre hatte ich in den 1990ern. Da habe ich viele Turniere erfolgreich auf Bezirksebene gespielt.“ Inzwischen spielt er seit zwei Jahren in der Weltelite im Parkinson Tischtennis mit, bezeichnet sich selbst als Kämpfernatur und als „Wand, die alles zurückbringt“. Bis zu diesen Erfolgen hatte Norbert Hase aber auch zahlreiche Tiefen zu überstehen. Nicht zuletzt die Diagnose Parkinson im Jahr 2008. Für ihn fast dramatisch: Bereits als Kind hatte er bei einem Nachbarn die Krankheit gesehen und seither immer Angst davor gehabt, einmal selbst betroffen zu sein. „Aber seit der Diagnose ist auch viel Gutes passiert“, sagt er heute.

Tischtennis verlangsamt den Krankheitsverlauf

Abgesehen von den zahlreichen sportlichen Erfolgen profitiert der 55-Jährige vor allem körperlich vom Tischtennis spielen. Tatsächlich hat eine japanische Studie im Jahr 2020 ergeben, dass Tischtennis spielen die körperlichen Werte nachweislich verbessert. Es wird das Gleichgewicht trainiert, die Reaktionsfähigkeit gesteigert und die Auge-Hand-Koordination verbessert. „Es ist wie ein kleines Wunder und wird in manchen Kliniken schon als Therapiemethode angewendet“, freut sich der Spieler.

So ist es nicht verwunderlich, dass Norbert voll und ganz im Tischtennis aufgeht. Neben seinem eigenen Training hat er lange Zeit in seiner Funktion als C-Trainer Gruppen trainiert und setzt sich für Parkinson-Betroffene in Deutschland ein. Seit 2018 ist er aufgrund der Erkrankung, die nicht nur körperliche Einschränkungen, sondern auch Konzentrationsschwierigkeiten mit sich bringt, Rentner. Das gibt ihm die Zeit, um sich mit Leidenschaft seiner neuen Aufgabe zu widmen. Und diese erfüllt ihn in jeder Hinsicht. 50 bis 60 Turniere spielt er im Jahr, unter anderem für den Vareler TB in der Bezirksklasse, den Blau-Weiß Borsum in der Landesliga und eben für PPP. Er motiviert immer wieder Parkinson-Erkrankte, ebenfalls Tischtennis zu spielen, gibt ihnen dadurch neuen Lebensmut und ist ihnen ein wichtiges Vorbild. „Meine Ärztin hat mir erzählt, dass Menschen zu ihr kommen, die Zeitungsberichte über mich gelesen haben und nun auch so sein wollen wie ich.“ Das sind oft Menschen, die sich aufgrund ihrer Krankheit jahrelang isolierten und nun den Mut haben, wieder aktiv zu werden. „Es ist toll, sie von der Couch zu holen!“

Was trotz der rasanten Entwicklung der Sportart und des großen Engagements aller Beteiligten noch fehlt, kann Norbert genau benennen: „Ich würde mir wünschen, dass wir irgendwann eine eigene Startklasse bei den Paralympics bekommen und dort starten dürfen.“ Dass er auch endlich einmal Weltmeister werden möchte, schiebt Norbert Hase noch hinterher. Und es spricht für ihn, dass er diesen Wunsch nicht an erster Stelle nennt.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen. Axel Herzig





Kirstin Linck
THC Lüneburg

Blindentennis – Freiheit auf dem Platz

Suchend tastet Kirstin Linck mit ihrem Tennisschläger über den Boden. So lange, bis sie die taktilen Linien gefunden hat. Hinter der extra für sie installierten Aufschlaglinie, die sich etwas vom Boden abhebt und auch mit den Füßen ertastet werden kann, stellt sie sich auf. Auf den Fußballen wippt sie leicht hin und her und wartet auf das Zuspiel ihrer Trainerin. Der Ball, den diese der 53-Jährigen zuspielt, ist etwas größer und weicher als ein normaler Tennisball und klingelt. Das Spielfeld ist mit 12,80 mal 6,10 Meter halb so groß wie ein normales Tennisfeld. Rein nach Gehör muss nun die Blindentennisspielerin den Ball mit dem Schläger treffen und über das Netz zurückschlagen. Kirstin Linck vom THC Lüneburg beherrscht das so gut, dass sie im Jahr 2022 bei den Norddeutschen Meisterschaften Dritte wurde und bei den Deutschen Meisterschaften sogar die Silbermedaille gewann.

Durch einen Workshop in Köln lernte Kirstin die noch junge Sportart kennen. Seit 2016 gibt es Blindentennis in Deutschland, seit 2019 geht die Sportlerin voll und ganz in dieser neuen Leidenschaft

auf. „Ich wünsche mir, dass bald noch mehr Spielerinnen und Spieler dazukommen, damit die Turniere größer werden und wir mehr Gelegenheit haben, miteinander zu trainieren“, sagt die Lüneburgerin. Deshalb engagiert sie sich nicht nur im Zusammenhang mit dem jährlichen Workshop für die Nachwuchsgewinnung, sondern hat auch schon ein Turnier in Lüneburg organisiert, bei dem Menschen mit und ohne Seheinschränkung einmal zum Schläger greifen durften. Sie lädt auch immer wieder Blinde und Menschen mit Sehbehinderung zu sich nach Lüneburg ein, um gemeinsam zu spielen. „Es ist die Komplexität dieser Sportart, die sie so spannend macht. Und für mich persönlich bedeutet Tennis auch, mich ohne Blindenstock völlig frei auf dem Platz bewegen zu können“, erklärt Kirstin ihre Motivation.

Überhaupt ist Freiheit für die Athletin sehr wichtig. Seit 30 Jahren lebt sie eigenständig, kauft allein ein, kocht und arbeitet Vollzeit als Verwaltungsbeamtin beim Land Niedersachsen. Angefangen hatte sie im Bereich Kunst- und Kulturförderung, kümmerte sich später unter anderem um Gefahrenabwehr, Waffenrecht und öffentliches Namensrecht. Inzwischen ist sie für die Personalverwaltung der Polizei verantwortlich. Acht Semester lang hat Kirstin Jura studiert, um „mehr Entscheidungen treffen zu dürfen“, wie sie sagt. Weil sich jedoch ihre Sehbehinderung verschlechtert hatte, und die um 50 Prozent verlängerten Prüfungszeiten einfach zu anstrengend waren, entschloss sie sich schließlich, das Studium abzubrechen. „Aber die Erfahrung möchte ich auf keinen Fall missen“, sagt sie nachdrücklich.

„Ich wusste gar nicht, wie schlecht ich sehe“

Kirstin ist mit der Augenkrankheit Retinitis pigmentosa zur Welt gekommen, bei der mehr und mehr blinde Flecken im Sichtfeld entstehen. Aber erst im Alter von etwa drei Jahren diagnostizierten die Ärzte diese Krankheit. Sie schreitet bis zur Erblindung fort und ist unheilbar. „Viele Jahre wusste ich gar nicht, wie schlecht ich sehen kann. Zu Hause herrschte eine gewisse Unsicherheit im Umgang mit dieser Krankheit, so dass wir gar nicht viel darüber gesprochen haben“, erinnert sich Kirstin. Bis zum Alter von 16 Jahren ist sie sogar noch Fahrrad gefahren. „Bis meine Mutter das nicht mehr ertragen hat“, sagt sie schmunzelnd. „Ich habe schweren Herzens eingesehen, dass es zu gefährlich ist. Aber es war ein Stück Freiheit, das ich aufgeben musste“, bedauert sie. Da ist es wieder, das Wort „Freiheit“.

„Freiheit bedeutet für mich vor allem, mich ungezwungen bewegen zu können – am Strand zum Beispiel. Wenn ich auf der einen Seite das Meer habe und den Sand unter den Füßen spüre, lasse ich den Blindenstock in der Tasche“, erzählt sie strahlend. „Das ist eine schöne Sache, fordert mich aber auch heraus.“ Aber egal, ob sie – so wie am Strand in Australien – nicht gleich zurückfindet oder auf dem Tennisplatz am Ball vorbei schlägt: „Meine Frustrationsgrenze ist relativ hoch. Ich probiere es einfach immer wieder, bis es klappt.“ Eine Einstellung, die ihr auch im Beruf und im Privatleben hilft. „Da bekommt man auch nicht immer alles so, wie man es haben möchte. Es gibt immer gute und schlechte Tage.“ Damit vor allem im Sport die guten Tage noch zahlreicher werden und sich damit weitere Erfolge einstellen, trainiert Kirstin bis zu vier Mal pro Woche beharrlich auf ihre Ziele hin. Einmal ein Turnier zu gewinnen, gehört ebenso dazu, wie 2023 an den Weltmeisterschaften teilzunehmen. Einer ihrer größten Wünsche ist allerdings, einmal im Rahmen der Hamburg Open ein Blindentennisturnier zu spielen. Mit ein Grund, warum sie sich für diese spannende Sportart einsetzt.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen. Axel Herzig



Christophe Schuler Golfclub Lilienthal

Zielstrebig und willensstark zum Erfolg

Der weiße Ball ruht auf dem Tee. Konzentriert steht Christophe Schuler am Abschlag. Ein paar Probeschwünge, den Blick kurz Richtung Loch, dann holt er aus und schlägt kraftvoll mit dem Schläger gegen den Ball. Dieser fliegt hoch durch die Luft, hüpfert ein-, zweimal über das Grün und kommt schließlich zum Stillstand. „Der war sehr gut!“, ruft Mutter Dorothea und strahlt. Christophe jedoch lässt sich in seiner Konzentration kaum stören, geht mit großen Schritten zum Ball, fokussiert diesen erneut und versenkt ihn mit dem Putter im Loch. Zufrieden schaut er drein, sucht mit Blicken die Bestätigung der Mutter. Der 34-jährige Golfspieler hat das Downsyndrom. Mit seiner Zielstrebigkeit und Willensstärke hat er bereits großartige sportliche Erfolge gefeiert. 2022 gewann er bei den Special Olympics-Landesspielen in Schleswig-Holstein zwei Medaillen. Gold im Level 4, einem Neun-Loch-Turnier, und Silber im Level 1, einer Art Geschicklichkeitswettkampf, bei dem er die Grundschnitte präsentieren muss. Bei den Nationalen Spielen von Special Olympics in Berlin wurde er Vierter im Neun-Loch-Wettbewerb.



Seit 2010 spielt Christophe Golf. Durch seinen Vater ist er auf diese Sportart aufmerksam geworden und dabei geblieben. Seine Ausrüstung umfasst inzwischen zwölf unterschiedliche Schläger, denn je nach Länge der Schläge muss er sich für einen bestimmten Schläger entscheiden. Im Rahmen von Special Olympics hat Christophe unglaublich eindrucksvolle Erfahrungen mit und durch den Sport gesammelt. Eines seiner größten Abenteuer war 2019 die Reise zu den World Games nach Abu Dhabi. „Da war es sehr heiß!“, erinnert sich der Golfspieler. Es war das erste Mal, dass er ohne seine Eltern eine solche große internationale Reise angetreten hat. Seitdem gehören große Ereignisse zu seinem sportlichen Leben dazu.

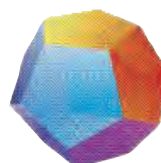
Golf spielt im Leben des jungen Mannes eine wichtige Rolle. Drei Mal pro Woche trainiert er beim Golfclub Lilienthal in einer inklusiven Trainingsgruppe seine Fertigkeiten und arbeitet Schlag für Schlag an seiner Präzision. Außerdem arbeitet er seit einigen Jahren als Greenkeeper auf dem Gelände. „Zu meinen Aufgaben gehört das Bälle einsammeln von der Driving Range, ich muss die Bälle waschen, die Maulwurfhügel plattmachen, die Bunker harken und den Rasen mähen“, erzählt er. Bei all dem ist Christophe äußerst penibel und gründlich. Überhaupt sind ihm die täglichen Routinen wichtig, geben ihm Sicherheit im Alltag. Unvorhergesehenes stellt ihn vor große Herausforderungen, wie zum Beispiel die Verspätung einer Straßenbahn. In verschiedenen Bereichen bewegt er sich jedoch selbstständig. Kurze Wege und natürlich die Unterstützung seines Umfeldes helfen Christophe dabei, sich zurechtzufinden.

Vielseitig interessiert

Im Niels-Stensen-Haus, das von der Stiftung Leben und Arbeiten in Lilienthal betrieben wird, wohnt Christophe in einer Gruppe mit sieben weiteren Personen, die allesamt mit einer Behinderung leben. Er hat sein eigenes Zimmer, teilt sich Küche und Aufenthaltsräume mit den anderen und fühlt sich dort sehr wohl. Wichtige Freundschaften sind über die Jahre entstanden, so dass er in seiner Freizeit mit ihnen ins Kino geht oder auch mal in ein Schnellrestaurant – „aber nicht zu oft“, wie Christophe betont. Wie seine Eltern ist er ein begeisterter Opern-Fan und hat auch schon ein Konzert der Wiener Philharmoniker besucht. Überhaupt ist der 34-Jährige vielseitig interessiert. „Ich fahre gerne Ski in Österreich“, erzählt er. Regelmäßig spielt er Badminton und hat den modernen Ausdruckstanz für sich entdeckt. In einer inklusiven Gruppe von 25 Tänzer*innen bewegt er sich gern zu Musik.

Christophe ist ein geselliger Mensch und möchte möglichst selbstständig leben und Entscheidungen treffen. „Im Rahmen seiner Möglichkeiten unterstützen wir das natürlich auch“, betont seine Mutter. Dort, wo er sich auskennt, zeigt er sich kompetent und sicher. Und auch seine Wünsche formuliert der Golfspieler sehr deutlich. „Ich möchte bei den Special Olympics Weltspielen im Unified Team mit Maik zusammen antreten.“ Dafür trainiert er eifrig auf dem Golfplatz – auch im Winter. Ein Unified Team besteht bei den Special Olympics immer aus einem Sportler mit und einem ohne Behinderung. Maik ist ein ehemaliger Mitarbeiter des Niels-Stensen-Hauses. Doch abgesehen vom Sportlichen freut sich Christophe auch wieder auf die große Geselligkeit bei den Spielen und hofft nicht zuletzt deshalb, 2023 wieder für die World Games nominiert zu werden. Dass er dann hochkonzentriert und zielsicher seine Bälle schlagen wird, versteht sich natürlich von selbst. Doch vorher freut er sich auf die Gala anlässlich der Wahl „Behindertensportler*in des Jahres“ und hofft selbstverständlich darauf, zu gewinnen. Gewinnen macht ihm schließlich großen Spaß!

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen. Axel Herzig



AUCOTEC

Der Behinderten-Sportverband Niedersachsen präsentiert:



DIE 23. WAHL BEHINDERTENSSPORTLER*IN DES JAHRES 2023

WÄHLEN SIE IHRE*N FAVORIT*IN



Marcel Adam, VfL Grasdorf/Team BEB

Bei Top-Turnieren in Spanien und Irland belegte der 28-jährige Para Badmintonspieler mit einer Hemiparese im Jahr 2022 den zweiten Platz. Beim Weltranglistenturnier in Kanada schaffte er seinen ersten internationalen Turniersieg.



Tina Deeken, SSF Obernkirchen/VfL Eintracht Hannover

In insgesamt sieben Disziplinen wurde die 46-jährige Para Schwimmerin mit einer Lähmung im linken Bein im Jahr 2022 Weltmeisterin im Para Eisschwimmen. Ihre Souveränität im Wasser ist auch bei ihren Triathlon-Wettkämpfen von Vorteil.



Phil Grolla, VfL Wolfsburg/Team BEB

Mit seiner persönlichen Bestleistung über 100 Meter stellte der 22-jährige Para Leichtathlet, dem der linke Unterarm fehlt, einen deutschen Rekord auf. Darüber hinaus lief er mit der 4x100-Meter-Staffel Weltrekord.



Norbert Hase, Vareler Turnerbund

Der 55-jährige Parkinson Tischtennisspieler wurde im Jahr 2022 Vize-Weltmeister und gewann bei den Portugal Open im Einzel, Doppel und Mixed jeweils die Goldmedaille.



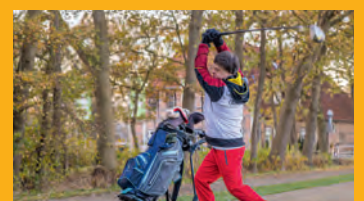
Kirstin Linck, THC Lüneburg

Die 53-jährige Blindentennisspielerin wurde im Jahr 2022 bei den Norddeutschen Meisterschaften Dritte und gewann bei den Deutschen Meisterschaften die Silbermedaille.



Christophe Schuler, Golfclub Lilienthal

Bei den Special Olympics Landesspielen in Schleswig-Holstein gewann der 34-jährige Lilienthaler mit Downsyndrom die Goldmedaille im Golf und wurde bei den Nationalen Spielen Vierter.





Partner:



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

Förderer:



GEWINNEN SIE WERTVOLLE PREISE!



1. Preis

E-Bike im Wert von 5.000 €
LOTTO Niedersachsen

2. Preis

7 Tage Aufenthalt für 2 Erwachsene
und ein Kind im Doppelzimmer Plus
im Hotel TUI SUNE0 SEETELHOTEL
das Kinderresort, All Inclusive und
Eigenreise
TUI Deutschland

3. Preis

Apple iPad AIR 256 GB
Hannoversche Volksbank

- 4. Preis **ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt:** Reisegutschein im Wert von 1.000 €
- 5.–6. Preis **AUCOTEC:** Je ein Aktiv-Wochenende für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im DZ im 4-Sterne „relexa hotel Harz-Wald“ in Braunlage
- 7. Preis **Continental:** Einladung für 2 Personen für ein ADAC-Fahrsicherheitstraining mit einer Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück im 4-Sterne-Hotel in Hannover
- 8.–10. Preis **Volkswagen Sportkommunikation:** Zwei VIP-Tickets für die Fußball-Bundesliga VfL Wolfsburg : Bayer Leverkusen und vier VIP-Tickets für das Spiel VfL Wolfsburg : FSV Mainz 05
- 11.–15. Preis **Hallo Niedersachsen und NDR 1 Niedersachsen:** Jeweils 2 Eintrittskarten für ein Konzert der NDR Radiophilharmonie nach Wunsch
- 16.–17. Preis **Hannover 96:** Jeweils zwei Business-Tickets für das Fußball-Bundesligaspiel Hannover 96 : 1. FC Heidenheim
- 18. Preis **ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt:** Gutschein für ein ADAC-Fahrsicherheitstraining „Individuell“ im Fahrsicherheitszentrum Hannover-Laatzten
- 19.–20. Preis **Ole Siegel Sports:** Je ein Sportausrüstungsset von HUMMEL im Wert 150 €
- 21.–25. Preis **Hannover 96:** Jeweils zwei Tickets für das Fußball-Bundesligaspiel Hannover 96 : 1. FC Heidenheim
- 26.–30. Preis **TSV Hannover-Burgdorf:** Jeweils zwei Tickets für die Handball-Bundesliga TSV Hannover-Burgdorf : Füchse Berlin und ein „Match-Worn“ RECKEN Trikot
- 31.–35. Preis **GOP-Entertainment-Group:** Ein Variétébesuch für jeweils 2 Personen im GOP Variété-Theater Hannover
- 36. Preis **BG Göttingen:** 2 Eintrittskarten für die Basketball-Bundesliga BG Göttingen : ratiopharm Ulm
- 37.–41. Preis **TK zu Hannover:** Jeweils 2 Eintrittskarten für die Damen-Basketball-Bundesliga: TK Hannover in den Playoffs
- 42.–45. Preis **Hannover United:** Jeweils 2 Eintrittskarten für die RBBL1-Rollstuhlbasketball-Bundesliga: Hannover United in den Playoffs



Favorit*in wählen, ausschneiden, in einem frankierten Briefumschlag bis zum 8. März 2023 schicken an:
Behinderten-Sportverband Niedersachsen e. V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
Online wählen: www.bsn-ev.de/voting oder einfach den QR-Code scannen

- Marcel Adam
- Tina Deeken
- Phil Grolla
- Norbert Hase
- Kirstin Linck
- Christophe Schuler

Absender*in:

Telefon: _____

E-Mail: _____



Steffen Lehmker/Foto: Ralf Kuckuck, BSN

Para Ski nordisch

Das Privileg des Jongleurs

Steffen Lehmker startet für den WSV Clausthal-Zellerfeld/Team BEB bei der WM in Östersund (20. - 29.01.2023) und wird seit mehreren Jahren durch den BSN gefördert.

Anlässlich der WM hat Benjamin Schieler den erfolgreichen Wintersportler portraitiert:

Nach fast dreijähriger berufs- und pandemiebedingter Wettkampfpause mischt Steffen Lehmker wieder im Para-Ski-nordisch-Weltgeschehen mit. Bei der WM 2023 in Östersund (Schweden) will der Paralympics-Medaillengewinner von 2018 aus Niedersachsen in vier Einzelrennen starten. Beim Langlauf-Sprint will Steffen Lehmker das erste Mal auf die Loipe gehen, danach sind noch drei weitere Einzelstarts geplant. Diese Jonglage mit den Bällen des Alltags als Berufsschullehrer für die Fächer Wirtschaft und Sport und denen des Leistungssports beschreibt sehr treffend die Herausforderungen, mit denen sich der in Bad Bevensen im Landkreis Uelzen beheimatete Lehmker konfrontiert sieht.

Sehnsucht Schnee

Früher war vieles einfacher. „Da konnte ich das Studium und den Alltag an den Sport anpassen“, sagt er. 2014 begann der frühere Fußballer und Marathonläufer, der von Geburt an eine Plexuslähmung am rechten Arm hat, mit Biathlon und Langlauf. Im Februar 2016 feierte er in Finsterau (Bayerischer Wald) sein Weltcup-Debüt, ein Jahr später folgte an selber Stelle die WM-Premiere. Inzwischen steht der Alltag in der Rangfolge notgedrungen vor dem Sport. Lehmker unterrichtet 18 Wochenstunden, etwa genauso viel Zeit investiert er in Vor- und Nachbereitung. Und daheim wartet die zweijährige Tochter. „Papa Arbeit“, sage die manchmal, wenn er sich zum Training umziehe, berichtet er lächelnd. Vollzeit arbeiten, Zeit mit der Familie verbringen, der Leidenschaft Leistungssport frönen – das alles unter einen Hut zu bringen, ist komplex. „Es gibt Phasen, da komme ich mit dem, was ich mir vornehme, nicht hinterher.“ Zumal: Auf Schnee zu trainieren bedeutet für ihn als tief verwurzeltens Kind des Nordens die nächste Herausforderung. Das-Para Ski-nordisch-Bundesleistungszentrum im Schwarzwald ist knapp zehn Autostunden entfernt, die Skisporthalle im thüringischen Oberhof dreieinhalb

– keine Distanzen für Tagesausflüge, geschweige denn fürs Feierabendtraining. Statt mit Langlaufskiern sammelt Steffen Lehmker seine Trainingskilometer überwiegend mit Skirollern auf Asphalt. „Die Abläufe im Körper sind ähnlich. Wenn ich wieder auf Schnee bin, komme ich relativ gut rein in die Bewegung“, sagt er. Trotzdem bräuchten Sehnen und Bänder eine Weile für die Verarbeitung. Eins zu werden mit den Skiern und dem Untergrund, in ein wahrhaftiges Flow-Gefühl zu kommen, das klappt nicht von jetzt auf gleich. Umso mehr genoss Lehmker die Zeit beim Vorbereitungslehrgang in Toblach (Südtirol) Anfang des Jahres, nachdem der Bundestrainer Ralf Rombach feststellte: „Die Schneekilometer und die Komplexeinheiten haben Steffen gutgetan. Es lief bei ihm jeden Tag ein Stückchen besser.“ Allerdings: Aus dem Trainingslager musste Lehmker vorzeitig abreisen. Die Schulferien waren vorüber.

Der Geschmack sportlicher Emotionen

Aufgrund der beruflichen Belastung und weil pandemiebedingt viele Wettkämpfe ausfielen, pausierte Steffen Lehmker lange. Sein letzter Weltcup vor Corona war im Januar 2020 in Dresden, seine Rückkehr folgte erst im vergangenen Dezember im finnischen Vuokatti. Im Langlauf-Sprint wurde er Zwölfter und stellte fest, dass die Konkurrenz in seiner Abwesenheit nicht geschlafen hat. Zumal einige andere Nationen Profisportler ins Rennen schicken. Diesen Umstand betont er zur Einordnung. Nicht – das ist ihm wichtig – um über ungleiche Bedingungen zu klagen. „Der Para Sport in Deutschland hätte mehr Beachtung verdient, damit die Menschen verstehen, wie viel Engagement hinter all dem steckt“, sagt er. „Aber ich bin dankbar für meine Lebensumstände, für die Förderungen und die Unterstützung.“ Der BSN etwa verschaffte ihm ein Gewehr. „Es ist für mich ein Privileg, Biathlon machen zu können.“

Für die WM 2023 hat er sich vorgenommen, nach den Rennen mit sich selbst zufrieden zu sein. Weil er spürt, gezeigt zu haben, was in ihm steckt. Zudem hofft er, sich zum Abschluss der Wettkämpfe am 29. Januar einen Platz in der Staffel ergattern zu können. Mit ihr verbindet er das emotionalste Erlebnis seiner bisherigen Karriere. 2018 bei den Paralympics in Pyeong Chang (Südkorea) gewann er an der Seite von Andrea Eskau und Alexander Ehler (beide ebenfalls in Östersund dabei) Bronze im Mixed. „Unglaublich aufregend“ sei das gewesen. „Es kam für mich völlig unerwartet.“ Am Ende des Jahres



Voller Konzentration /Foto: Ralf Kuckuck, BSN



Die deutsche Bronze-Staffel /Foto: Ralf Kuckuck, BSN

wurde das Trio zur Para Mannschaft des Jahres gewählt. Und Steffen Lehmker wusste: Von diesen Momenten, die ihm der Leistungssport schenkt, will er noch mehr kosten. Komme, was wolle.

Text: Benjamin Schieler

Anmerkung der Redaktion: Wie die WM für Steffen Lehmker ausgegangen ist, kann in der nächsten Spalte nachgelesen werden.



Foto: Ralf Kuckuck, BSN

WM-Medaille für Steffen Lehmker

BSN-Athlet holt Bronze in der Mixed-Staffel

Steffen Lehmker (WSV Clausthal-Zellerfeld/Team BEB) hat bei der Para Ski nordisch-Weltmeisterschaft in der Mixed-Staffel die Bronzemedaille gewonnen. Gemeinsam mit Anja Wicker, Alexander Ehler und Leonie Walter (mit Guide Primin Strecker) konnte der 34-Jährige am letzten Wettkampftag der WM über Edelmetall jubeln. „Alle haben ein Superrennen gemacht, alles gegeben, und dass es am Ende mit Bronze ausgeht, da freuen wir uns riesig“, so Lehmker. Weltmeister wurden die USA vor der Ukraine.

Damit nahmen die Titelkämpfe im schwedischen Östersund (21. – 29.01.2023) für Lehmker ein versöhnliches Ende. Der Paralympics-Bronzemedailengewinner von 2018 war nach fast dreijähriger Wettkampfpause mit Platz 6 (10 Kilometer), Platz 9 (12,5 Kilometer) und dem Halbfinal-Aus (Sprint) bis zum Start der Mixed-Staffel ohne Medaillenerfolg geblieben. Den Sprung ins WM-Finale der Sprint-Distanz verpasste Steffen Lehmker knapp; es fehlten 0,51 Sekunden. Dank der Medaillenerfolge am letzten Wettkampftag beendet Deutschland die WM mit Platz eins im Medaillenspiegel (8 Gold, 12 Silber, 8 Bronze) vor den USA (8/5/2) und Kanada (7/6/3).

Der BSN unterstützt Steffen Lehmker u. a. durch das Spitzensportteam „Team BEB“.



Landesvertretung
Selbsthilfe
Körperbehinderter
Niedersachsen



Euro-WC-Schlüssel hier bestellen

Hans-Werner Eisfeld • Am Eikel 14a • 38259 Salzgitter
Tel.: 05341 2251181 • E-Mail: niedersachsen@lv.bsk-ev.org



Tobias Hell erklärt den Kindern eine Übung



Rollstuhlbeherrschung mit Ball - keine leichte Aufgabe

Hannover United mit neuen Rollis

„Rollstuhlbasketball macht Schule – Sitzenbleiben erwünscht“

Große Aufregung in der neuen Sporthalle der Grundschule am Welfenplatz in Hannover. Ein Transporter fährt vor, und es werden nagelneue Sportrollstühle ausgeladen. Viele Hände helfen und rollen die Sportrollis in die neue Sporthalle, wo bereits die ersten Schüler*innen der 4. Klasse ganz gespannt auf den besonderen Projekttag warten. Die Rollis glänzen in Mint bzw. Silber, und auf dem Speichenschutz leuchten die Logos der Katarina Witt Stiftung und von John+Bamberg, dem führenden Orthopädietechnikunternehmen der Stadt. Zu dieser ersten Einheit kommen die Bundesliga- und Nationalspieler Tobias Hell und Oliver Jantz nebst weiteren Helfenden. Tobi und Olli sind die Referenten und Experten und schulen die Kinder im Umgang mit den Sportgeräten – den Sportrollis. Vor- und Rückwärtsfahren, Bremsen, Slalom, und nach der schnellen Eingewöhnung kommt dann auch der Ball mit ins Spiel. Dribbeln, Passen und erste Korbwurfaktionen sowie zum Abschluss ein Spiel auf die Körbe sorgen für einen rasend schnell vergehenden Vormittag. Der neunjährige Elia findet schnell Gefallen an der Sportstunde. „Das bockt voll. Und dann auch noch mit Dribbeln“, äußert er sich euphorisch.

Der Projekttag wird im Rahmen der Ganztagsbetreuung an der Grundschule am Welfenplatz durchgeführt. Verantwortlich für diesen Bereich ist Simon Oys vom Turn-Klubb zu Hannover. Simon zeigt sich auch begeistert: „Das wird von den Kindern echt super angenommen. Sie hatten vor dem heutigen Tag keine Berührungspunkte mit einem Rollstuhl bzw. einem Menschen, der auf den Rollstuhl angewiesen ist. So gab es viele Fragen, aber schnell stand das Sportgerät im Mittelpunkt. Und am Ende wollten einige Autogramme von den Nationalspielern, und ich bin mir sicher, dass auch der ein oder andere zum nächsten Heimspiel in der Rollstuhlbasketball-Bundesliga kommen wird.“

Es haben insgesamt drei Klassen des 4. Jahrgangs teilgenommen. Für die Grundschüler*innen waren die neuen Junior-Sportrollstühle optimal. Das bestätigte auch Hannover-United-Nationalspieler und Referent Tobias Hell: „Dieser Projekttag war auch für mich und Oliver Jantz etwas ganz Besonderes. Kids im Alter von neun und

zehn Jahren in kurzer Zeit den Umgang mit dem Sportrollstuhl und unseren komplexen Sport beizubringen, war herausfordernd – und es war sehr gut, dass wir passende Sportrollstühle dabei hatten. Die Kinder waren von Anfang an mit Freude und Energie dabei. Ich war echt erstaunt, wie schnell die Schüler*innen es geschafft haben, das neue Sportgerät zu beherrschen und später auch den Sportrollstuhl, den Ball und den Spielgedanken koordiniert zu bekommen. Auch echt stark zu spüren, wie das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Klasse an diesem Tag gestärkt werden konnte.“ Die Anschaffung, die Hannover United durch die großzügige Unterstützung der Katarina Witt Stiftung ermöglicht wurde, hat sich sehr bewährt. Und so blickt Hannover United mit Freude in die Zukunft, weil das bisher erfolgreiche Schulprojekt jetzt auch an Grundschulen angeboten werden kann und damit auch jüngeren Schüler*innen die neue Sporterfahrung ermöglicht wird. Das Teilprojekt ist eingebettet in das Projekt „Inklusive Sporterfahrungen – Brücke für gemeinsame Aktivitäten und inklusives Erleben“, das durch die Aktion Mensch gefördert wird.

Hannover United bedankt sich bei der Aktion Mensch, der Katarina Witt Stiftung und John+Bamberg für die Förderung und Unterstützung.

Text: Udo Schulz/Fotos: Maike Lobback



Erste Bewegungserfahrung mit dem Sportrollstuhl



Dagmar Dabrat



Katja Ossenkopp

Neu beim BSN

Ressort Bildung

Es freut mich sehr, dass ich mich Ihnen vorstellen darf. Ich heiße Katja Ossenkopp und bin seit dem 20. Juni 2022 Mitarbeiterin beim BSN.

Geboren bin ich in Niebüll und wohne mit meiner Familie in Resse/Wedemark.

Meine Tätigkeiten beim BSN liegen in der Sachbearbeitung im Lehrbereich.

Während meiner Selbstständigkeit im Fitnessbereich habe ich viele Erfahrungen in diesem Aufgabenbereich gesammelt.

Selbst bin ich auch sehr sportlich im Fitnessbereich.

Jetzt freue ich mich auf eine gute Zusammenarbeit und einen regen Austausch.

Erreichbar bin ich in der Regel von Montag bis Freitag von 08.30 bis 13.00 Uhr.

Office-Management

Dagmar Dabrat stellt sich als neue Ansprechpartnerin vor

Liebe Lesende,

im Dezember 2022 habe ich die Nachfolge von Carina Kalinke als Office-Managerin beim BSN angetreten.

Aufgaben, die mir durch meine bisherigen Tätigkeiten in Sportverbänden und sozialen Einrichtungen gut bekannt sind, werden mir helfen, mich möglichst schnell in die vielfältige Welt des Behindertensports einzuarbeiten. Vielfältigkeit ist auch das Stichwort, das mir bei meiner täglichen Arbeit hier begegnet und für neue Herausforderungen und Chancen sorgt. Diese Herausforderungen nehme ich gern an frei nach dem Motto: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit allen Mitstreiter*innen, sowohl im hauptamtlichen als auch im ehrenamtlichen Bereich, und auf den spannenden Weg der noch vor mir liegt.



Exopulse Suit

Reduziert Spastiken, aktiviert Muskeln

Für Menschen mit neuronalen Erkrankungen kann der Exopulse Mollii Suit zur Verbesserung der Mobilität, des Gleichgewichts, der Blutzirkulation und der damit verbundenen Schmerzen beitragen. Der Anzug ist eine nicht invasive, medikamentenfreie Lösung.

Orthopädietechnik im Annastift

www.john-bamberg.de | 0511 53584-0

Anna-von-Borries-Str. 2 | 30625 Hannover

JOHN+BAMBERG
ottobock.



Potenziale des Rehasports

Umfangreiche Info-Kampagne des DBS

Der Mehrwert von Rehabilitationssport im Bereich der orthopädischen Erkrankungen, etwa bei Rückenschmerzen, nach Gelenkersatz oder Operationen, ist vielfach bekannt. Rund 78 Prozent der Angebote sind in diesem Indikationsbereich anerkannt. Es gibt jedoch weit aus mehr Erkrankungen, für die spezifischer Rehabilitationssport eine Verbesserung der Lebenssituation bewirken und die Teilhabe an Gesellschaft und Arbeitsleben fördern kann.

Der DBS informiert über die vielfältigen Potenziale von körperlicher Aktivität und Sport in der Nachsorge unterschiedlicher Erkrankungen und stellt die positiven Effekte des Rehabilitationssports dar.

Unter dem Titel „Rehasport ist für mich...“ sprechen Betroffene über ihre Erfahrungen und die positiven Auswirkungen, die sie durch körperliche Bewegung und insbesondere durch Rehabilitationssport in ihrem Alltag erreichen konnten. Thematisiert werden in der Öffentlichkeits-Kampagne des Deutschen Behindertensportverbands unter anderem neurologische und psychische Erkrankungen sowie geistige Behinderung.

Herzkrankungen und Rehabilitationssport

Das Spektrum der Herz-Kreislaufkrankungen ist breit, doch es sind einige wenige Erkrankungen, die den größten Anteil daran ausmachen. Der Bluthochdruck ist eine der häufigsten Herz-Kreislaufkrankung. Etwa 20 Prozent aller Erwachsenen sind davon betroffen. Darüber hinaus weisen über drei Millionen Menschen in Deutschland eine koronare Herzkrankung auf. Etwa zwei Millionen Deutsche leiden an chronischem Herzversagen oder Herzinsuffizienz, einer Erkrankung, bei der die Pumpleistung des Herzens immer weiter nachlässt. Körperliche Aktivität und Sport können in der Rehabilitation und Nachsorge von Menschen mit Herz-Kreislaufkrankung eine tragende Rolle spielen.

Krebserkrankungen und Rehabilitationssport

Krebserkrankungen haben weltweit zugenommen und stellen z.B. in den westlichen Industrienationen nach den Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems die zweithäufigste Todesursache dar. Jedes Jahr erkranken rund 510.000 Menschen in Deutschland neu an Krebs – Tendenz steigend. Die Heilungschancen liegen heutzutage bei etwa

50 Prozent. Während früher die Meinung bestand, dass für Krebspatient*innen körperliche Ruhe für die Genesung besonders wichtig sei, sind inzwischen die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität in der Krebsprävention, -therapie und -nachsorge wissenschaftlich bestätigt.

Geistige Behinderungen und Rehabilitationssport

Die WHO definiert geistige Behinderungen als eine signifikant verringerte Fähigkeit neue oder komplexe Informationen zu verstehen und neue Fähigkeiten zu erlernen. Eine geistige Behinderung ist somit sehr vielfältig und tritt in unterschiedlichsten Ausprägungsformen auf. Dabei sind nicht nur Auswirkungen auf Kognition und Aufmerksamkeit, sondern auch auf Mobilität, Emotionen und Verhalten möglich. Der Personenkreis wie auch der Sport mit Menschen mit einer geistigen Behinderung muss daher sehr differenziert betrachtet werden. Das Maß der Unabhängigkeit sowie die Betreuung, sind von der Art und Schwere der geistigen Behinderung sowie der daraus entstandenen individuellen Einschränkungen abhängig.

Psychische Erkrankungen und Rehabilitationssport

In Deutschland sind jedes Jahr etwa 27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen, das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Angststörungen (15,4 %), gefolgt von affektiven Störungen (9,8 %, unipolare Depression allein 8,2 %). Körperliche Aktivität wirkt sich sowohl bei psychisch Erkrankten als auch bei Gesunden günstig auf die emotionale und geistige Gesundheit aus. Umso wichtiger ist es, dass immer mehr Betroffene den Weg in die Rehabilitationssportangebote der Sportvereine finden.

Neurologische Erkrankungen und Rehabilitationssport

In Deutschland leben rund 1,6 Mio. Menschen mit Demenz (Stand 2020). Pro Jahr treten in Deutschland 200.000 erstmalige und 70.000 wiederholte Schlaganfälle auf. In Deutschland leben ungefähr 140.000 Menschen mit Querschnittlähmung – Jahr für Jahr kommen aufgrund von Unfällen und Erkrankungen ca. 2.400 Betroffene hinzu. Geschätzt 240.000 bis 280.000 Menschen leben in Deutschland, die an Parkinson erkrankt sind. Vielen dieser Menschen mit neurologischen Erkrankungen kann Rehabilitationssport helfen, eine größtmögliche Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit zu erlangen bzw. zu bewahren.



Erkrankungen im Bereich innere Medizin und Rehabilitationssport

Dem Bereich der inneren Medizin werden Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus, Lungenerkrankungen, Nierenerkrankungen oder auch Gefäßerkrankungen zugeordnet. Eine große Anzahl der Deutschen ist von einer dieser Erkrankungen betroffen. So gibt es unter anderem 6,8 Millionen Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sowie mehr als 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes mellitus in Deutschland. Jedes Jahr kommen weitere Personen hinzu. Körperliche Aktivität und Sport können für viele Betroffene die Lebensqualität verbessern und zu mehr Teilhabe führen.

Sie möchten mehr zu den positiven Effekten des Rehabilitationssports bei Erkrankungen im Bereich der inneren Medizin erfahren? Hier finden Sie Erfahrungsberichte von Betroffenen, Hintergrundinformationen und Hinweise, wie Sie selbst oder Ihre Angehörigen am Rehabilitationssport teilnehmen können:

www.dbs-npc.de/potenziale-des-rehasports.html



Erfahrungsbericht Rehasport bei Erkrankungen Innere Medizin

„Der Sport ist für mich eine große Hilfe im Alltag.“

„Ohne den Rehasport wäre ich gesundheitlich sicher nicht dort, wo ich jetzt bin“, sagt Helga Lindner. Für die 79-Jährige aus Gärtringen im Kreis Böblingen ist der Rehabilitationssport zu einer Art Lebenshilfe geworden, seit bei ihr vor knapp neun Jahren eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung – kurz COPD – diagnostiziert wurde. Die Atemwege sind dabei dauerhaft verengt, was bei den Betroffenen zu starken Beschwerden führen kann. Heilbar sei COPD zwar nicht, sagt Lindner, aber sie habe gelernt, gut damit zu leben, auf sich Acht zu geben und aktiv zu bleiben. Der Rehasport helfe ihr im Alltag dabei. Als langjährige Herz-Patientin kannte sie sich mit den Angeboten im Rehabilitationssport aus und wusste um die positiven Effekte. Seit ihrer Operation 2005 mit mehreren Bypassen geht sie einmal wöchentlich zum Herzsport. „Der tut mir gut, also suchte ich auch nach einem Angebot, das sich gezielt an Menschen mit Lungenerkrankheiten richtet. Weil ich seit meiner COPD-Erkrankung verstärkt unter Atemproblemen leide, habe ich meinen Facharzt gefragt, ob es auch die Möglichkeit gibt, mir eine spezielle Atemgymnastik zu verordnen“, schildert Lindner. „Ich war ganz glücklich zu hören, dass es in Herrenberg, nur sieben Kilometer von mir entfernt, auch eine Lungensportgruppe gibt.“

Offset + Digitaldruck

diaprint.

Flyer | Broschüren
Briefbogen | Folder
Mappen | Visitenkarten
Mailings | Plakate
Blocks und vieles mehr.

diaprint KG
Planetenring 7
30952 Ronnenberg-Empelde
Telefon 0511 43889-0
Telefax 0511 43889-89

Gut gedruckt seit 1975.

www.diaprint.de



Seit dem Frühjahr 2018 nimmt sie einmal wöchentlich am Angebot des VfL Herrenberg teil. Die Einheit dauert 45 Minuten und richtet sich gezielt an Menschen mit Lungenproblemen. „Ich bin sehr froh für dieses Angebot“, betont Lindner. „Nicht nur, weil ich dort auf Menschen mit ähnlichen Erkrankungen und Problemen treffe, mit denen ich mich austauschen kann. Mir tun das Training und die Übungen gut, sie sind für mich zu einer wichtigen Unterstützung geworden.“ Insbesondere in Stressmomenten helfen ihr die speziell erlernten Techniken, den Atem zu beruhigen und weitere Einschränkungen durch die Krankheit möglichst zu verhindern. In der Lungensportgruppe des VfL Herrenberg trainieren bis zu 16 Teilnehmer*innen gemeinsam. Eine ausgebildete Übungsleiterin geht gezielt auf die jeweilige Erkrankung und den individuellen Gesundheitszustand ein. Sie erläutert, warum welche Übung nötig ist, und stellt immer wieder auch den Bezug zu Aktivitäten des täglichen Lebens her. Die Übungen reichen von schnelleren Bewegungen bis zur ruhigen Gymnastik im Sitzen. „Wir starten immer mit Atemübungen. Dabei sitzen wir auf dem Stuhl und beginnen mit dem richtigen Aufstehen und Hinsetzen“, erklärt Lindner.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden etwa mit Therabändern, Bällen oder Idogo-Stäben trainiert. „Unsere Übungsleiterin macht das ganz wunderbar. Sie variiert regelmäßig das Programm und baut die Stunden strukturiert auf: vom Einfachen zum Schwereren, ohne dass man überanstrengt wird.“

Bei allen Übungen sollen die Teilnehmer*innen auf ihren Atem achten und die neuen Techniken verinnerlichen. Wer wie Helga Lindner eine Lungensportgruppe besucht, lernt seinen Körper besser kennen. Die Betroffenen bauen einerseits Kondition und Muskulatur auf – andererseits aber zugleich ihre Ängste ab. Ganz nebenbei trainiert es sich in einer Gruppe viel leichter. Sie ist sozialer Treffpunkt, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und das Selbstbewusstsein.

Für Lindner gibt es viele Gründe, zum Rehabilitationssport zu gehen. „Manche Leute haben eine Scheu oder wissen gar nicht, dass es solche Angebote gibt. Ich höre auch immer wieder, dass Leute sagen: So was brauche ich nicht. Ich persönlich kann Rehasport nur empfehlen und mache das auch regelmäßig“, betont die 79-Jährige, die ihre Tipps inzwischen auch an Bekannte weitergibt. „Die sind froh, dass ich ihnen das erkläre. Mein Arzt findet es auch positiv, wie ich mit meiner

Krankheit umgehe und dass ich mich nicht unterkriegen lasse.“ Helga Lindner hat viele der Übungen in ihren Alltag integriert. Ob auf dem Sofa, beim Gehen oder im Haushalt: Es gibt keinen Ort, an dem sie nicht aktiv ihre Atmung trainieren kann. Sie braucht dafür kaum Hilfsmittel, geschweige denn teure Geräte. Wenn es mal stressig um sie herum wird, weiß sie sich zu helfen. Und sie hat mit Hilfe ihrer Gruppe gelernt, welche Belastungen sie problemlos bewältigen kann und welche nicht. „Ich kann keine Bergtouren machen, aber ich spaziere gerne. Ich brauche dabei meinen Rhythmus und nehme mir Pausen. Was ich nicht brauchen kann, ist eine Hetze. Dann kann ich schon mal kurzatmiger werden“, sagt Lindner. „Aber die Menschen, die mich näher kennen, wissen das und nehmen Rücksicht.“





Erfahrungsbericht Rehasport bei psychischen Erkrankungen

„Fitnessangebot, Treffpunkt, natürliches Antidepressivum“

Bis vor wenigen Monaten hatte Nils nicht nur wenig Berührungspunkte mit dem Thema Rehasport, er hatte auch keine genaue Vorstellung davon, was dieser leisten und in welcher Weise junge Menschen wie er vom Rehasport profitieren könnten. „Ich hatte ehrlich gesagt keine wirkliche Ahnung, was mich in meiner Gruppe erwarten würde“, sagt der 35-Jährige in der Rückschau. „Ich habe bloß gehofft, dass die Gruppe bunt gemischt sein würde. Die Ärzte haben mir dann recht schnell erklärt, dass dies kein Angebot nur für ältere Herrschaften ist.“ Tatsächlich leiden zunehmend auch jüngere Menschen an psychischen Erkrankungen. Nils ist 34 Jahre alt, als er im vergangenen Jahr eine Tagesklinik aufsucht. Der gebürtige Flensburger, der inzwischen in Rostock lebt, ist an Depressionen erkrankt und leidet unter Angstzuständen. „Bei mir geht es um soziale Ängste“, erklärt er. Der Sport und die körperliche Bewegung sind für Nils ein gutes Ventil, um diesen Ängsten zu begegnen. Einmal wöchentlich trifft sich Nils mit Betroffenen beim SV Shania, einem Verein in Rostock, der sich mit seinem Bewegungsangebot speziell an Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen wie Depression oder sozialen Ängsten richtet. Menschen jeden Alters halten sich dort gemeinsam fit. „Wir sind flexibel, in dem was wir machen, meist spielen wir Bewegungsspiele wie Fußball, Basketball oder Handball. Wir tauschen uns natürlich auch aus, aber der Sport steht immer an erster Stelle. In dieser Stunde geht es für uns darum, einfach mal Spaß zu haben, den Kopf auszuschalten.“ Die Krankheit auszublenden, ihr keinen Raum zu geben, mal wieder unbeschwert sein. Der Rehasport hilft dabei und ist für Nils inzwischen mehr als nur ein Fitnessangebot. „Rehasport gibt mir ganz viel: Dieser regelmäßige Termin sorgt bei mir für eine Tagesstruktur und bringt soziale Kontakte. Er ist Treffpunkt und natürliches Antidepressivum“, erklärt Nils, „weil es gute Laune macht. Es hilft mir, den Kopf von schlechten Gedanken freizubekommen und gibt mir Kraft.“

„Bewegung tut gut und Auspowern ist wichtig“

„Bevor ich in die Tagesklinik ging, gab es eine Phase, in der ich nicht arbeiten konnte. Ich war zu Hause, wenig unter Menschen und musste allein viel Zeit überbrücken. Durch diesen festen Sporttermin ist man gezwungen, anderen Menschen wieder nahezukommen“, erzählt Nils und empfindet das nicht nur als Motivation, sondern auch als wichtige Erfahrung auf dem Weg zurück zur Normalität. „Ich kann nur jedem empfehlen, solche Angebote auszuprobieren. Der Weg dorthin kostet anfangs etwas Überwindung, aber wenn man erst einmal in der Gruppe unter Gleichgesinnten ist, merkt man: Das ist gar nicht so schlimm, wie man vielleicht vorher gedacht hat. Das ist ein fester Termin, auf den ich mich immer sehr freue und an dem man sich entlanghangeln kann, wenn es einem nicht so gut geht.“

Was er vom Rehasport bisher mitgenommen hat? „Die Erkenntnis, dass Bewegung guttut. Auspowern ist wichtig“, sagt Nils. Entsprechend achtet er darauf, auch im Alltag genügend in Bewegung zu sein. „Ich bin privat viel draußen, mache längere Spaziergänge, das tut mir gut. Der Körper ist müde, aber eben nicht aufgrund von psychischer Erschöpfung, sondern nach körperlicher Bewegung. Das ist ein enormes Glücksgefühl.“



WENN

das Leben an Fahrt
aufnimmt,

DANN

fahrt ihr mit uns gut.

VGH 
fair versichert