

Foto: zVg

Ein neues Gefühl von Freiheit

Ute Studer ist im September von Salzburg nach Grado gefahren.

Das Velo ist im Alltag kaum wegzudenken. Doch was bedeutet das Velo für Menschen mit Beeinträchtigungen? Wir haben nachgefragt und erfahren: Velofahren ist für viele gelebte Inklusion.

UTE STUDERS Velo steht wieder in ihrer Garage. Neben einem Tandem, mehreren Mountainbikes und Strassenvelos. «Endlich ist es zurück aus dem Service», sagt sie. Ausgestattet mit einem stärkeren Motor. Das Velo bedeutet Ute Studer viel. Gemeinsam mit ihrem Mann erkundet die Pensionierte die Velowege der Region. Die beiden sind viel in den Bergen gewandert. Seit Ute Studers Muskeln durch die Multiple Sklerose schwächer geworden sind, pflegen sie und ihr Mann dieses Hobby nicht mehr gemeinsam.

«Das Velo ist für mich Freiheit», sagt Ute Studer. Ihr Mann spricht von einer Win-win-Situation. Sie kann dank des besseren Gleichgewichts durch das Dreirad und des eingebauten Motors bis zu 25 Stundenkilometer schnell fahren. Er erreicht mit seinem Velo ohne elektrische Unterstützung ein ähnliches Tempo. «Das Velofahren steigert meine Lebensqualität enorm», sagt Ute Studer.

Seit jeher fährt Ute Studer Velo. Nachdem sie vor einigen Jahren an einem Rotlicht umgefallen war, entschied sie sich für ein Dreirad. Sie liebt den Fahrtwind, die Touren mit ihrem Mann durch die Schweiz und im Ausland. Mit dem Dreirad hat sie die nötige Stabilität und mit dem Elektromotor genügend Unterstützung für ihre Beine. Auch für die Zukunft hat sie bereits einen Plan: «Wenn ich einmal nicht mehr Dreirad fahren kann, weil ich zu schwach werde, nimmt mich mein Mann auf einem angepassten Tandem mit, bei dem ich vorne sitze.»

«Für viele Menschen bedeutet ein angepasstes Velo ein Stück zurückgewonnene Selbstständigkeit und Selbstbestimmung», sagt Heidi Hanselmann. Sie ist Präsidentin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, die in einer eigenen Abteilung Velos und Rollstühle so anpasst, dass die Menschen mit Beeinträchtigungen im Alltag mobil sein können.

Text: Sarah Buser
Foto: zVg / Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Dem Velo fällt dabei eine besondere Bedeutung zu. Es ermögliche Bewegung an der frischen Luft, stärke die Gesundheit und erweitere den Aktionsradius, äussert sich Hanselmann. Ebenso wichtig sei die psychologische Komponente: «Wer selbstständig einen Ausflug machen, Freunde besuchen oder sportlich aktiv sein kann, erlebt mehr Selbstvertrauen und Lebensqualität.»

Inklusion heisst gute Infrastruktur

Wichtig für die Inklusion ist eine Infrastruktur ohne Hindernisse, von der alle profitieren. Laut Heidi Hanselmann bedeutet dies: breite Wege, abgesenkte Randsteine, gut zugängliche Rastplätze und sichere Verkehrsführungen. All diese Aspekte und baulichen Massnahmen helfen schliesslich nicht nur Velofahrenden ohne Beeinträchtigung, sondern auch Menschen im Rollstuhl, Eltern mit Kinderwagen oder älteren Personen, die auf einen Rollator angewiesen sind.

«Gute Infrastruktur entsteht dann, wenn sie von Anfang an für möglichst viele Menschen mitgedacht wird», sagt Hanselmann. Ute Studer kennt das aus dem Alltag. Wenn sie manchmal durch Luzern fährt, fragt sie sich an gewissen Stellen, wieso da jetzt ein Absatz auftaucht. Er sei für sie kein unüberwindbares Hindernis, jedoch störend und manchmal herausfordernd. Verbesserungspotenzial bestehe für sie auch, wenn sie in einen Kreisel einfahren muss. Mit ihrem Velo braucht sie etwas mehr Platz und kann innerhalb des Kreisels nicht überholt werden. «Da braucht es entschlossenes Auftreten und gute Signale meinerseits», sagt die Velofahrerin, die sich selbst als unerschrocken beschreibt.

Verbesserungen sind nötig

Wahrscheinlich sind nicht alle Velofahrenden so unerschrocken wie Ute Studer. Wie gelingt es, das Velowegnetz inklusiver zu gestalten? Eine inklusive Mobilität setze voraus, dass die Vielfalt der betroffenen Personen berücksichtigt und diese frühzeitig in die Planung einbezogen werden, schreibt das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB).

Die Bedürfnisse sind vielfältig: Rund 1,8 Millionen Menschen ab 16 Jahren haben laut dem Bundesamt für Statistik ein dauerhaftes Gesundheitsproblem und sind in ihren Alltagsaktivitäten eingeschränkt. Das entspricht fast einem von vier Erwachsenen in der Schweiz – ein Anteil, der mit demjenigen in der Europäischen Union vergleichbar ist.

Hindernisse können durch komplexe oder unterbrochene Verbindungen, enge Durchfahrten, hohe Geschwindigkeiten, unzureichende Informationen oder ungeeignete Abstellmöglichkeiten entstehen, schreibt das EBGB.

Trotz Hindernissen im Velowegnetz wird im Verlauf der Recherche zu diesem Dossier klar: Das Velo ist ein sehr gutes Vehikel, um die Inklusion zu fördern. Reto Planzer ist Bereichsleiter Bildung und Inklusion bei PluSport und sagt: «Viele Behinderungen treten erst im Laufe des Lebens ein und sind nicht schon von Geburt an da. Das Velo kann häufig wieder mehr Autonomie bieten. Wie kann ich trotz einer Prothese wieder rasch einkaufen gehen? – Für viele Menschen in einer solchen Situation ist das mit einem Velo schneller wieder möglich als zu Fuss.» *OO*



Heidi Hanselmann fordert eine Infrastruktur, von der möglichst alle profitieren.

Für ein inklusives Velofahren

Pro Velo setzt sich dafür ein, dass alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder finanziellen Mitteln im Alter von 8 bis (mindestens) 80 Jahren sicher Velo fahren können. Dazu ist Folgendes erforderlich:

- Velos und motorisierten Verkehr trennen oder den Autoverkehr verlangsamen,
- 2,50 Meter breite Velowege, damit man überholen kann,
- für Velos angepasste Kreuzungen und Kreisel,
- sichere, hindernisfreie Velowege,
- eine klare, vollständige und verständliche Beschilderung,
- geeignete Abstellplätze für alle Velotypen,
- Subventionen für angepasste Velos (Dreiräder, Handbikes usw.),
- Velos im Selbstverleih für alle: mit Muskelantrieb, elektrisch und Dreiräder, zu Tarifen und mit Zugangsbedingungen, die niemanden ausschliessen.

Unterstützen Sie unseren Einsatz für eine inklusive Veloinfrastruktur mit einer Spende:

Herzlichen Dank!

Teure Spezialvelos: Diese Stellen bieten Unterstützung

Nur wenige Fachgeschäfte bieten Handbikes, Dreiräder oder Tandems an. Im «Velociped» in Kriens finden einige das passende Modell.

«*WER VELO* fahren will, soll das tun können», sagt Marius Graber, Co-Geschäftsführer von «Velociped» und Redaktor beim «Velojournal». Die Bedürfnisse seiner Kundschaft sind unterschiedlich, und das hält seine Mechaniker:innen auf Trab. Sie tüfteln an Lösungen und bringen umfangreiches Wissen zu Spezialvelos mit.

Was tun, wenn das Knie nicht mehr richtig durchgestreckt werden kann? Ein Pendelpedal einbauen, damit das Bein weniger weit nach unten treten muss. Bei «Velociped», so scheint es zumindest, wartet für jedes Problem eine Lösung.

Manchmal braucht es wenig: Tandems bieten eine gute Möglichkeit, als blinde Person auf dem Velo mitzufahren. Auf Lastenvelos mit einer Plattform vor dem Lenker können Menschen im Rollstuhl transportiert werden.



Foto: zVg

Marius Graber möchte allen Menschen das Velofahren ermöglichen.

Velos mit langer Lebensdauer

Auch dem Velohändler ist klar, dass der Preis des Spezialvelos für viele Personen eine Herausforderung ist. Dreiräder ohne Motor gibt es ab 2'700 Franken, für ein Dreirad mit Motor muss mit 6'000 Franken oder mehr gerechnet werden. Tandems, Rikschas oder Rollstuhltransporter kosten schnell einmal 10'000 Franken oder mehr. Dazu kommen allenfalls noch die Kosten für individuelle Anpassungen, die meist arbeitsintensiv sind, aber ermöglichen, dass die Velos lange gefahren werden können.

In den meisten Fällen kommt die Invalidenversicherung (IV) für die Kosten auf. Zudem gibt es verschiedene Stiftungen wie PluSport, die Personen bei einem Kauf finanziell unterstützen. Dafür muss ein Gesuch eingereicht werden. Marius Graber kennt auch Familien, die über ein Crowdfunding auf den sozialen Medien Geld für ein Spezialvelo für Ausfahrten mit einem beeinträchtigten Kind gesammelt haben und erfolgreich waren.



Der Velohändler versucht, Spezialvelos zugänglicher zu machen. Auch Lukas Eisner (Seite 11) hat sich vor wenigen Jahren bei «Velociped» ein neues Dreirad gekauft. Die IV hat die Kosten für das rund 10'000 Franken teure Modell übernommen. *OO*

Anlaufstellen

Hier eine unvollständige Liste von Stiftungen und Velohändler:innen, die beraten und unterstützen:

- Schweizer Paraplegiker-Stiftung
- Procap
- Pro Infirmis
- PluSport
- Welowerk
- Hase Bikes
- Rehatech
- Orthotec
- Velociped
- Verein Taupenivo in Genf: Velo für Leute mit einer Sehbehinderung
- Verein Tandem 91: Gratisverleih für Spezialvelos im Wallis
- Rent a Bike: Veloverleih mit Spezialvelos
- Joliat Cycles in Courtételle
- Stiftung Cerebral

Mehr Adressen finden Sie auf unserer Website www.pro-velo.ch/de/magazin/dossier

Text: Sarah Buser

Unterwegs mit dem Handbike und dem Dreirad

Ursina Camenzind, Physiotherapeutin, Bellikon (AG)

«Beruflich arbeite ich in einer Rehaklinik und sehe tagtäglich, wie das Velo den Radius von Menschen mit Einschränkungen erweitern kann. Das Velo bietet einfach so viele Möglichkeiten für Inklusion. Verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus oder eben auch Einschränkungen können gemeinsam fahren. Das ist vor allem auch dank der technischen Entwicklung in den letzten Jahren möglich geworden: Ich denke an E-Bikes, Dreiräder oder Lastenvelos. Mein Freund fährt Handbike und seit er sein neues Bike besitzt, können wir wieder gemeinsam im Wald oder in bergigem Gelände Touren unternehmen. Hindernisse, die wir antreffen, sind schmale oder seitlich sehr schräge Wege oder solche mit grossen Unebenheiten. Da geht es zum Teil nur mit meiner Unterstützung. Ein Kennzeichnen von Trails, ob sie für Handbikes geeignet sind, könnte hilfreich sein.»



Foto: zVg

Ursina Camenzind und ihr Partner bei einer Ausfahrt mit ihren Velos.

Fabian Kieliger, Athlet, Nottwil (LU)



Foto: zVg

Fabian Kieliger liebt das Gefühl der Geschwindigkeit.

«Wenn ich nach meiner Arbeit am Empfang des Paraforums ins Handbike steige, beginnt für mich ein Stück Freiheit. Ich kann selbst entscheiden, wohin ich fahre, und merke dabei immer wieder, was mit meinem Körper alles möglich ist. Genau das fasziniert mich: an meine Grenzen zu gehen und sie Schritt für Schritt zu verschieben.

Ich wünsche mir, dass Barrierefreiheit im Sport und im Alltag von Anfang an mitgedacht wird. Velowege und Veranstaltungen sollten so gestaltet sein, dass sie für alle zugänglich sind. Bei Absperrungen kann ich mich mit dem Handbike nicht einfach hindurchschlängeln, genauso wenig wie jemand mit einem Kinderwagen. Auch ein Velowweg, der plötzlich vor einem hohen Absatz endet, wird schnell zum unüberwindbaren Hindernis. In solchen Situationen bleibt mir teilweise nichts anderes übrig, als mich mit den Händen vom Boden abzustossen, um überhaupt wenden zu können.»

Lukas Eisner, Dreiradfahrer, Kriens (LU)

«Am liebsten fahre ich auf Waldwegen und Spazierrouten, auf befahrenen Strassen fühle ich mich weniger wohl. Das Dreirad gibt mir die Freiheit, Strecken zurückzulegen, die für mich sonst nicht allein zu bewältigen wären. Aufgrund einer genetischen Glasknochenkrankheit gehe ich am Rollator. Dank einer Vorrichtung an meinem Dreirad kann ich ihn aufbinden und am Ende der Velotour auf ihn zurückgreifen. Auf meinen Velotouren fehlt meine Hündin Lissi nie. In den seltenen Fällen, in denen sie nicht rennen mag, nehme ich sie ins Körbchen. Auch dieses ist am Dreirad angebracht. Bereits als Schüler brachte ich mein Velo in den Service bei «Velociped» in Kriens. Damals wollte ich mit dem Velo zur Schule radeln, später liess ich mir zur Unterstützung einen Motor ins Dreirad einbauen. So konnte ich selbstständig zur Schule fahren.»



Foto: Birgit Eisner

Hündin Lissi ist auf den Ausflügen immer mit dabei.