Behinderung > Urlaub und Freizeit

Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit Behinderungen möchten ihre Freizeit selbstbestimmt nach den eigenen Interessen und Fähigkeiten gestalten. Der Abbau von Barrieren gibt vielen Menschen mit körperlichen Einschränkungen zunehmend Möglichkeiten, sich selbstständig in der Öffentlichkeit zu bewegen. Menschen mit geistigen Behinderungen können z.B. mithilfe einer Begleitperson ihre Freizeit aktiv gestalten. Spezielle Angebote für Menschen mit Behinderungen können helfen, so selbstständig wie möglich am sozialen Leben teilzunehmen.

Urlaubsreisen

Urlaubsreisen für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien sind wichtige Faktoren zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Sie dienen der Erholung und Freude der ganzen Familie.

Für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen ist es allerdings oft nicht einfach, zu reisen und eine behindertengerechte bzw. barrierefreie Unterkunft zu finden.

- Bei Bedarf können Assistenzleistungen für eine Reise angefordert werden.
- Familien finden organisatorische Unterstützung über Familienunterstützende Dienste oder Familienentlastende Dienste über die Offene Behindertenarbeit.

Freizeit

Wie der Urlaub ist auch die Freizeitgestaltung für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien sehr wichtig. Für Kinder mit Behinderungen bietet insbesondere der Kontakt zu Gleichaltrigen die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen.

Die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sind auch für Menschen mit Behinderungen sehr vielfältig und sollten nach den persönlichen Vorlieben gewählt werden, z.B. Behindertensportgruppen, Besuch kultureller Veranstaltungen, Tagesausflüge, Engagement in Projekten und Vereinen etc. Auch ganz individuelle Freizeitwünsche können ggf. mit Hilfe von Assistenzdiensten oder von anderen ambulanten z.T. ehrenamtlichen Diensten realisiert werden.

Clubs/Gruppen für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen schließen sich oft in regionalen und überregionalen Clubs und Gruppen zusammen, um gemeinsam ihre Freizeit zu gestalten. Häufig sind die Clubs oder Gruppen auch ein Ort der Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen.

- Adressen solcher Angebote bietet der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) unter https://bvkm.de > Über uns > Mitgliedsorganisationen.
- Adressen von selbstorganisierten Zusammenschlüssen von Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen bietet die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe) unter www.bag-selbsthilfe.de > Basiswissen Selbsthilfe > Selbsthilfe-Netzwerk > Mitgliedsorganisationen.

Assistenzleistungen

Persönliche Assistenten können Menschen mit Behinderungen auch in den Urlaub begleiten, Näheres dazu unter Assistenzleistungen. Assistenzdienste unterstützen Menschen mit Behinderungen und Eltern von Kindern mit Behinderungen dabei, passende Assistenzpersonen zu finden. In der Regel helfen sie auch bei der Antragstellung, bei der Organisation der Assistenzkräfte und den Abrechnungen mit den Trägern.

Praxistipps

- Eine Übersicht mit Adressen von Assistenzdiensten in Deutschland finden Sie unter www.rehadat-adressen.de > Adressen > Hilfs- und Serviceangebote > Assistenz & Begleitung. Das Portal gehört zum Informationsangebot REHADAT. Dies ist ein Projekt des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln e. V. und wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert.
- Menschen mit Behinderungen können Verkehrsmittel des öffentlichen Nah- und Fernverkehrs, das sind vor allem Busse, Bahnen, Züge und Fähren, vergünstigt oder kostenlos benutzen, Näheres unter Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel.
- Im Fernverkehr können Menschen mit einem GdB von mindestens 70 die BahnCard 50 und die BahnCard 25 zum ermäßigten Preis erwerben. Außerdem gibt es zusätzliche Serviceleistungen, die Menschen mit Behinderungen das Reisen erleichtern, beispielsweise Hilfen beim ein-, um- und aussteigen. Hilfe und Informationen bietet der Mobilitätsservice der Deutschen Bahn unter www.bahn.de > Info & Services > Ihre individuelle Reise > Barrierefreies Reisen.
- Im Flugverkehr werden die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen ebenfalls berücksichtigt. Wichtig ist, dass die betroffene Person bei der Ticketbuchung, spätestens aber 48 Stunden **vor** dem Flug, ihre Einschränkungen und Bedürfnisse

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

mitteilt. Dann können Leistungen wie eine Betreuung am Check-in-Schalter, die Nutzung von Sonderbetreuungsräumen oder ein Rollstuhlservice zum erleichterten Umstieg organisiert werden.
- Der Familienratgeber der Aktion Mensch e.V. bietet unter www.familienratgeber.de > Lebensbereiche > Mobilität und Freizeit umfangreiche Tipps und Informationen zu Mobilität und Freizeit. Enthalten sind z.B. die Themen: Kostenlose Fahrt mit Bus und Bahn, Fliegen oder Urlaub mit Behinderung.
- Menschen mit Behinderungen mit einem Pflegegrad haben Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung wie z.B. Verhinderungspflege oder den Entlastungsbetrag, die auch für Urlaubsreisen genutzt werden können. Die Eingliederungshilfe unterstützt Menschen mit Behinderung dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, was auch die Finanzierung von Urlaubsreisen oder Freizeitgestaltung einschließen kann. Darunter fallen z.B. Leistungen zur sozialen Teilhabe oder Leistungen zur Beschäftigung.

Wer hilft weiter?

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.
Altkrautheimer Str. 20, 74238 Krautheim
Telefon: 06294 42810
Fax: 06294 428179
E-Mail: info@bsk-ev.org
www.bsk-ev.org

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
Raiffeisenstr. 18, 35043 Marburg
Telefon: 06421 4910
Fax: 06421 491167
E-Mail: bundesvereinigung@lebenshilfe.de
www.lebenshilfe.de

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.
Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf
Telefon: 0211 640040
Fax: 0211 64004 20
E-Mail: info@bvkm.de
www.bvkm.de

Auskünfte über regionale Angebote erteilen die Behindertenbeauftragten der Gemeinden und Stadtverwaltungen.

Verwandte Links

Allgemeine Links

Behinderung

Behinderung > Inklusion

Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen

Soziale Gruppenarbeit

Ermäßigungen bei Öffentlichen Verkehrsmitteln (Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel)

Hilfen im Flugverkehr (Behinderung > Flugverkehr)

Krankenversicherungsschutz im Ausland: Auslandsschutz

Reha-Sport und Funktionstraining

Behinderung > Sport

Behinderung > Hilfe - Beratung - Adressen

Krankheitsspezifische Links

ADHS > Sport und Freizeit, ADHS > Urlaub

Brustkrebs > Familie und Alltag

COPD > Urlaub

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Down-Syndrom

Epilepsie > Urlaub und Sport

KHK > Autofahren - Reisen

Migräne > Urlaub und Sport

Multiple Sklerose > Tipps und Selbsthilfe

Nierenerkrankungen > Autofahren

Parkinson > Reisen und Autofahren

Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub

Rheuma > Urlaub

Stoma > Reisen

Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg