

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# Behinderung > Urlaub und Freizeit

## 1. 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. Bei Menschen mit geistigen Behinderungen bestehen Einschränkungen oft durch den Bedarf einer Begleitperson, um die Freizeit gestalten zu können. Spezielle Angebote für Menschen mit Behinderungen können helfen, so selbstständig wie möglich am sozialen Leben teilzunehmen.

## 2. Urlaubsreisen

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

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

## 3. 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 und ambulanten Diensten realisiert werden.

## 4. Behindertenclubs

In Behindertenclubs schließen sich Menschen mit Behinderungen zusammen, um gemeinsam ihre Freizeit zu gestalten. Häufig sind die Clubs auch ein Ort der Begegnung zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen.

## 5. 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 Assistenten zu finden. In der Regel helfen sie auch bei der Antragstellung, bei der Organisation der Assistenten und den Abrechnungen mit den Assistenten und den Trägern. Sie finden sie im Internet mit dem Suchbegriff "Assistenzdienst".

## 6. Praxistipps

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/barrierefrei](http://www.bahn.de/barrierefrei).

Im Flugverkehr werden die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen ebenfalls berücksichtigt. Wichtig ist, dass der Fluggast bei der Ticketbuchung, spätestens aber 48 Stunden vor dem Flug, seine Einschränkungen und Bedürfnisse mitteilt. Dann können Leistungen wie eine Betreuung am Check-in-Schalter, die Nutzung von Sonderbetreuungsräumen oder ein Rollstuhlservice zum erleichterten Umstieg organisiert werden.

## 7. 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](mailto:info@bsk-ev.org)

[www.bsk-ev.org](http://www.bsk-ev.org)

Spezielle Seite [www.bsk-reisen.org](http://www.bsk-reisen.org) mit zahlreichen konkreten Reiseangeboten in Deutschland und weltweit.

### **Freizeit ohne Barrieren e.V.**

Bleichstr. 39a, 33102 Paderborn

Telefon: 05251 4141280

E-Mail: [info@fob-paderborn.de](mailto:info@fob-paderborn.de)

[www.fob-paderborn.de](http://www.fob-paderborn.de)

### **Bundesvereinigung Lebenshilfe**

Raiffeisenstr. 18, 35043 Marburg

Telefon: 06421 4910

Fax: 06421 491167

E-Mail: [bundesvereinigung@lebenshilfe.de](mailto:bundesvereinigung@lebenshilfe.de)

[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de)

### **Miteinander unterwegs – Gemeinschaft der Roller und Latscher e.V.**

Schottstr. 6, 10365 Berlin

Telefon und Fax: 030 55491998

E-Mail: [roller.latscher@gmx.de](mailto:roller.latscher@gmx.de)

[www.rollerundlatscher.de](http://www.rollerundlatscher.de)

Auskünfte über regionale Angebote erteilen die [Behindertenbeauftragten](#) der Gemeinden und Stadtverwaltungen.

## 8. Verwandte Links

### 8.1. Allgemeine Links

[Behinderung](#)

[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](#)

### 8.2. Krankheitsspezifische Links

[Allergien > Urlaub](#)

[ALS > Urlaub](#)

[Asthma > Familie](#)

[ADHS > Sport und Freizeit](#), [ADHS > Urlaub](#)

[Brustkrebs > Sport und Urlaub](#)

[CED > Reisen und Autofahren](#)

[COPD > Urlaub](#)

[Chronische Schmerzen > Reisen](#)

[Diabetes > Urlaub](#)

[Down-Syndrom](#)

[Epilepsie > Urlaub und Sport](#)

[Hepatitis C > Urlaub und Sport](#)

[KHK > Urlaub](#)

[Migräne > Urlaub und Sport](#)

[Multiple Sklerose > Tipps und Selbsthilfe](#)

[Neurodermitis > Urlaub und Sport](#)

[Nierenerkrankungen > Dialyse > Urlaub](#)

[Parkinson > Reisen und Autofahren](#)

[Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub](#)

[Rheuma > Urlaub](#)

[Schädel-Hirn-Trauma > Urlaub und Freizeit](#)

[Schlaganfall > Sport und Urlaub](#)

[Stoma > Reisen](#)

[Transplantation > Urlaub und Autofahren](#)

[Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten](#)