



**Info
Handicap**

Conseil national des
personnes handicapées

Nationale Informations-
und Begegnungsstelle
im Bereich Behinderung

de Bulletin

Unser Informationsblatt



N°1
05 / 2025

Freizeitaktivitäten

Unterstützen Sie Info-Handicap mit einer Spende: IBAN LU12 0019 7055 8532 8000



Info Handicap

Conseil national des
personnes handicapées

Impressum

Redaktion:

**Info-Handicap – Conseil national
des personnes handicapées asbl**

65, Avenue de la Gare

L-1611 Luxembourg

Telefon: +352 – 366 466

E-Mail: info@iha.lu

Webseite: www.info-handicap.lu

Druck:

Imprimerie Centrale

Auflage:

3.000

Konzeption:

Wild Solutions

Coverfoto:

© pexels/cliffbooth



PRINTED IN
LUXEMBOURG



Inhalt

Editorial	Seiten 4-5
Kulturelle Freizeitgestaltung	Seiten 6-11
Reisen für Alle – geht das?	Seiten 12-19
Sport für alle: Ein Ideal im Aufbau	Seiten 20-31
Tanzen verbindet alle Menschen	Seiten 32-37
Musik – grenzenlos und immer da	Seiten 38-47
Freizeit und Inklusion – Erfahrungsberichte	Seiten 48-57

**Sie brauchen mehr Informationen in einfacher Sprache?
Dann rufen Sie uns an: 366 466**

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude präsentiere ich Ihnen die neue Ausgabe des Bulletins, die ganz einem Thema gewidmet ist, das uns bei Info-Handicap besonders am Herzen liegt: der Zugang zu Freizeitaktivitäten für alle.

Das Recht auf Freizeit, Sport, Kultur oder Reisen ist kein Luxus, sondern ein wesentlicher Bestandteil eines erfüllten Lebens – für jeden und jede von uns, unabhängig von unserem Werdegang, unseren Lebensumständen oder unseren Fähigkeiten.

Die UN-Behindertenrechtskonvention macht es deutlich:

Es kann keine echte Inklusion geben ohne gleichberechtigten Zugang zu allen Aspekten des gesellschaftlichen Lebens – einschließlich und vor allem in den Augenblicken der Freude, des Miteinanders und des Entdeckens, die die Freizeit bietet.

In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, inspirierende lokale Initiativen zu entdecken, inklusive Sportvereine, barrierefreie Kulturangebote und Reisen für alle kennenzulernen. Wir möchten diese – oft wenig bekannten – Strukturen ins Rampenlicht rücken, die sich täglich dafür einsetzen, sichtbare und unsichtbare Barrieren abzubauen.

Inklusion beruht jedoch nicht nur auf der Anpassung der Infrastruktur. Sie erfordert auch einen Wandel in der Wahrnehmung. Es liegt in unserer gemeinsamen Verantwortung, besser zu informieren, ein breites Bewusstsein zu schaffen, zu schulen und bestehende Angebote bekannt zu machen. Denn noch allzu oft bleiben Möglichkeiten im Verborgenen, weil es an Sichtbarkeit, geeigneter Kommunikation und angemessener Weiterbildung mangelt.

Indem wir die Erfahrungsberichte und Erfolge von Menschen teilen, die ihre Leidenschaft voll und ganz ausleben – mit oder ohne Beeinträchtigung –, hoffen wir, nicht nur inspirieren zu können,





sondern auch zum Nachdenken darüber anzuregen, was eine wirklich inklusive Gesellschaft sein kann: eine Gesellschaft, in der jeder seinen Platz hat, im täglichen Leben und in der Freizeit.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitwirkenden dieses Newsletters.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre voller neuer Einblicke und Perspektiven. /

Christine Zimmer
Direktionsbeauftragte

© Sophie Margue



**Info
Handicap**
Conseil national des
personnes handicapées

**Menschen mit
Behinderungen
vertreten und
zusammenbringen.**



Kulturelle Freizeit- gestaltung

Die kulturelle Freizeitgestaltung ist für uns Menschen sehr wichtig. Dazu gehören Aktivitäten wie zum Beispiel:

- Besuch eines Museums oder einer Ausstellung.
- Besuch eines Theaters oder einer Tanzveranstaltung.
- Besuch eines Konzertes oder eines Festivals.
- Film- oder Kinoabende.
- Und viele weitere.

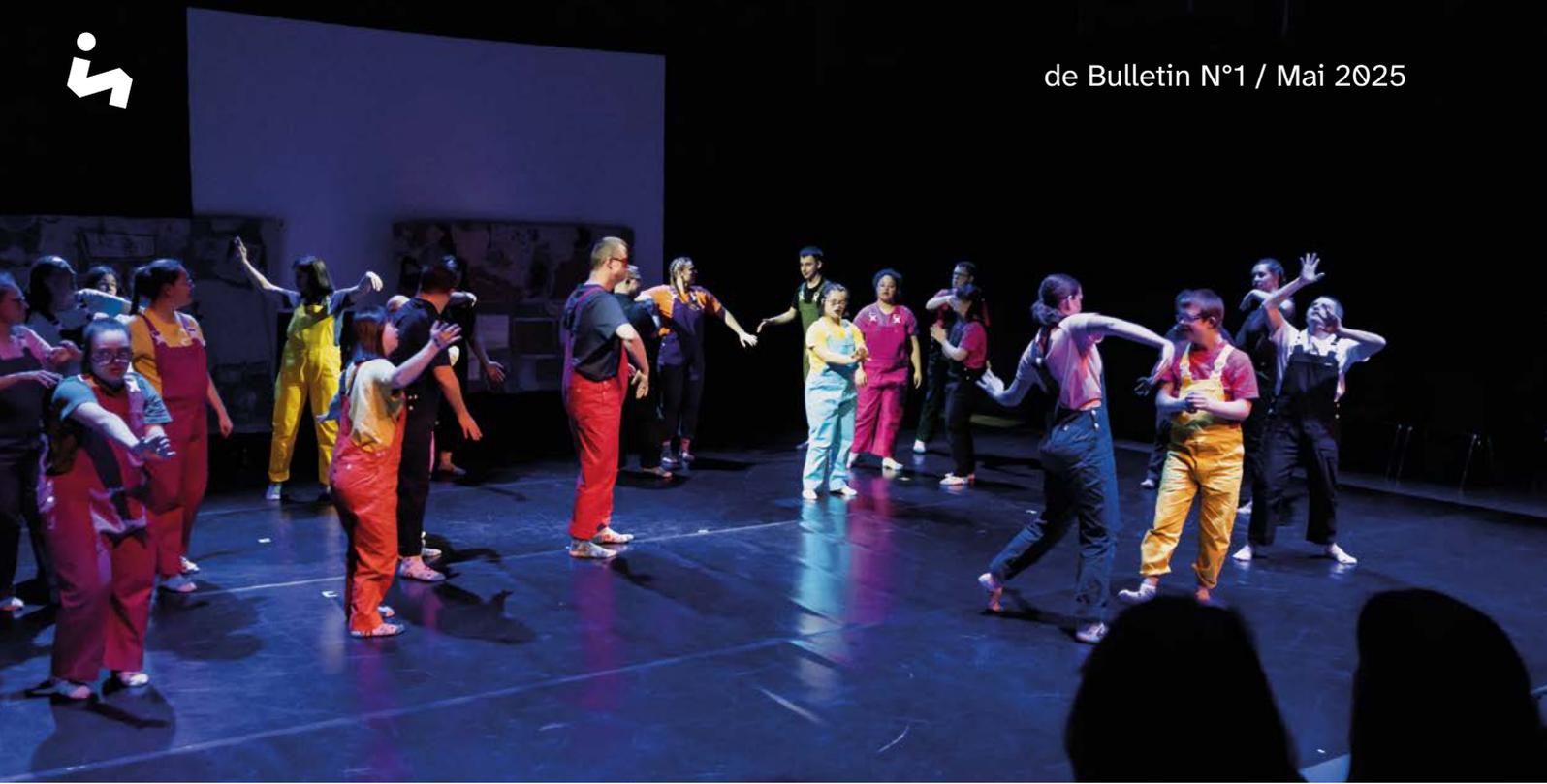
Auch für die kulturelle Freizeitgestaltung für Menschen mit Beeinträchtigungen gibt es viele inklusive Angebote in Luxemburg. Und viele Menschen und Institutionen, die sich für mehr Inklusion in der Kunst und Kultur einsetzen.





Priorität für das Ministerium für Kultur

Herr Minister Eric Thill hat im Januar 2025 im Newsletter des Ministeriums für Kultur mitgeteilt, dass er der Meinung ist, dass Kultur für alle zugänglich sein sollte und er daher eine inklusive Kulturpolitik entwickeln möchte. Das Ministerium für Kultur wird auch einen Aktionsplan für den Zugang zur Kultur entwickeln. Jedes Jahr organisiert das Ministerium für Kultur verschiedene „Kulturgespräche“ (Assises culturelles) zu unterschiedlichen Themen. Das Thema „Zugang zur Kultur“ wird Hauptthema sein bei den diesjährigen großen „Assises culturelles“, welche am 25. Juni 2025 stattfinden werden.



Tanz-Spektakel des
DreamTeamT21
von Trisomie21
© Bohumil Kostohryz

Netzwerk MOSAIK Kultur Inklusiv

Das Netzwerk MOSAIK Kultur Inklusiv wurde 2023 vom Mierscher Theater gegründet. Es besteht heute aus 16 Mitgliedern aus dem kulturellen und sozialen Bereich. Auch Künstler mit Beeinträchtigungen sind dabei. Und Info-Handicap ist auch Mitglied. Das Netzwerk setzt sich dafür ein, dass alle Menschen an der Kultur teilnehmen können. Zum Beispiel im Theater, bei Konzerten, bei Ausstellungen oder im Tanz.

Das Netzwerk MOSAIK Kultur Inklusiv veröffentlicht jedes Jahr eine inklusive Broschüre. Das heißt:

- Alle Zuschauer sind willkommen.
- Künstler aller Art stehen auf der Bühne.
- Manche Projekte gibt es in Gebärdensprache oder mit Audio-Deskription.
- Die Texte in der Broschüre sind in einfacher Sprache geschrieben.

Folgende Punkte sind den Mitgliedern des Netzwerks wichtig:

- Alle Menschen sollen an der Kultur teilnehmen können. Das gilt für Zuschauer, Künstler und Mitarbeiter.
- Wir möchten Barrieren abbauen und das Thema Beeinträchtigung soll kein Tabu sein.
- Alle Menschen sollen Kultur verstehen können.
- Menschen mit Beeinträchtigungen können Unterstützung anfragen



MOSAIK Kultur Inklusiv möchte sich in den nächsten Jahren weiterentwickeln. Das Netzwerk möchte Kriterien festlegen: so soll inklusive Kunst und Kultur gestaltet werden. Denn uns ist es wichtig, dass Menschen mit Beeinträchtigungen am künstlerischen und kulturellen Leben nicht nur teilhaben können, sondern auch unter guten Bedingungen. Egal ob als Künstler oder Zuschauer.

Entwicklung einer Weiterbildung

Inklusive Angebote schaffen und bei kulturellen und künstlerischen Projekten auf individuelle Bedürfnisse achten, will gelernt sein. Jeder Mensch mit Beeinträchtigung hat andere Bedürfnisse, jedoch gibt es auch gewisse Gemeinsamkeiten. All diese Informationen kann man lernen.

Daher plant Info-Handicap in Zusammenarbeit mit MOSAIK Kultur Inklusiv und Un-Label in Deutschland die Entwicklung einer Weiterbildung für Kunstschaffende zum Thema „Inklusives künstlerisches Arbeiten mit Menschen mit Beeinträchtigungen“. Hier soll es darum gehen, zum Beispiel Basiswissen zu den Themen Beeinträchtigung, individuelle Bedürfnisse und Zugänglichkeit zu vermitteln. Aber auch, wie Strukturen und Prozesse so angepasst werden sollten, damit die Inklusion von allen gewährleistet werden kann. Eine erste Ausgabe der Weiterbildung ist für frühestens Herbst 2025 geplant.

Zusammenarbeit von kulturellen und sozialen Trägern

Unter anderem durch das Netzwerk MOSAIK Kultur Inklusiv sind schon viele Kooperationen zwischen kulturellen und sozialen Trägern entstanden.

Die kulturellen Häuser möchten ihre Zugänglichkeit verbessern und ihr Angebot inklusiver gestalten. Außerdem ist das Personal vieler kulturellen Einrichtungen auf den Empfang von Menschen





mit Beeinträchtigungen geschult. Sie möchten, dass alle Menschen ihre Angebote nutzen können. Die sozialen Träger können hier wichtige Informationen geben und aufklären, was Menschen mit Beeinträchtigungen benötigen.

Jedoch ist das Angebot der kulturellen Häuser vielleicht nicht immer interessant für alle. Auch hier findet ein wichtiger Austausch statt, wenn soziale Träger und Menschen mit Beeinträchtigungen den kulturellen Häusern mitteilen, was sie interessiert.

Vielleicht wissen jedoch viele Menschen mit Beeinträchtigungen nicht, dass es in verschiedenen kulturellen Häusern spezifische Angebote gibt. Oder waren noch nie in einem Theater oder Museum und wissen nicht, wie so ein Besuch abläuft. Durch zum Beispiel organisierte Ausflüge von sozialen Trägern können Barrieren auf beiden Seiten abgebaut werden. Und viele kulturelle Häuser freuen sich, zum Beispiel eine spezifische Führung zu organisieren.

Beispiele

In Luxemburg-Stadt gibt es viele inklusive Angebote für viele unterschiedliche Bedürfnisse:

- Das **MUDAM** – Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean heißt Besucher mit besonderen Bedürfnissen herzlich willkommen und unterstützt gerne bei der Planung Ihres Besuchs. Rollstuhlfahrer können problemlos an den Führungen teilnehmen. Außerdem können Führungen für Besucher im Autismus-Spektrum oder mit Sehbeeinträchtigungen organisiert werden.
- Die Ausstellungen der **Villa Vauban** sind auch für Menschen mit besonderen Bedürfnissen zugänglich. Auf Reservierung bieten sie zudem Führungen in deutscher Gebärdensprache, Führungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen oder Führungen in Leichter Sprache an.
- Auch im **Casino Luxembourg** – Forum d'art contemporain können auf Anfrage Führungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen oder in deutscher Gebärdensprache organisiert werden.





- Die Ausstellungen des **Lëtzebuerg City Museum** sind barrierefrei und können ebenfalls Führungen in deutscher Gebärdensprache, für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen oder in Leichter Sprache organisiert werden.
- Menschen mit Hörbeeinträchtigungen können zum Beispiel für ein Konzert im „den Atelier“ nach Vibrationswesten fragen.
- Auch das **Grand Théâtre de la Ville de Luxembourg** bietet für verschiedene Veranstaltungen Vibrationswesten an. Für andere Vorstellungen sind Audiodeskriptionen verfügbar.

In Mersch bietet das **Mierscher Theater** ebenfalls für verschiedene Vorstellungen eine Audiodeskription an. Für das Theater-Stück „Vreckvéi“ ist außerdem am 22. Mai 2025 ein taktiles Kennenlernen der Bühne angeboten. Auch Vibrationswesten oder deutsche Gebärdensprache werden für verschiedene Veranstaltungen angeboten. Das Mierscher Theater ist zudem barrierefrei.

Weitere barrierefreie Beispiele in ganz Luxemburg sind:

- Das **Escher Theater** mit verschiedenen Veranstaltungen und Angeboten für Menschen mit Beeinträchtigungen.
- Der **Park Sënnesräich** in Lullange mit einem Museum und einem Garten, um die 5 Sinne zu erforschen.
- Im **Tourist Center Robbesscheier** in Munshausen erfahren die Besucher viel Wissenswertes zum Thema „Zurück zur Natur“. /

Und es gibt noch viele weitere interessante Angebote.

Zögern Sie nicht, mit kulturellen Häusern in Ihrer Umgebung Kontakt aufzunehmen!

Oder schauen Sie rein auf der Internetseite des EureWelcome.

Oder schauen Sie sich die Broschüre des MOSAIK Kultur Inklusiv auf der Internetseite von Info-Handicap an.

Gerne lassen wir Ihnen auch ausgedruckte Broschüren zukommen.

Melden Sie sich einfach bei uns.



Reisen für Alle – geht das?

Das Reisen ist für viele Menschen eine beliebte Art und Weise, die Freizeit zu verbringen. Aber Info-Handicap hat sich die Frage gestellt: Reisen mit Beeinträchtigung - geht das? Und wie geht das? Wir antworten mit einigen Beispielen aus Luxemburg.



Ein wichtiger Teil des Reisens: der öffentliche Transport – einige gute Praktiken aus Luxemburg

Das Reisen beginnt mit dem Transport. Wie barriere-frei ist der öffentliche Transport in Luxemburg? Wir haben unseren Koordinator für Barriere-Freiheit bei Info-Handicap, Herrn Yannick Breuer, befragt. Er hat uns einige Beispiele für gute Praktiken in Luxemburg erklärt. Mit guten Praktiken beim Transport meinen wir zum Beispiel: der Bus, der Zug oder die Tram sind für alle zugänglich.

Die Tram in der Stadt Luxemburg zeigt besonders gut, wie man barriere-frei reisen kann: für Menschen im Rollstuhl oder auch für Menschen mit einer Seh-Beeinträchtigung. Für Personen im Rollstuhl ist ein Rollstuhl-Zeichen auf dem Boden der Halte-Stelle gezeichnet. Die Tram bleibt mit ihren Türen neben diesem Zeichen stehen. So kann eine Person im Rollstuhl hier problemlos einsteigen. Eine Rampe ist nicht nötig, da die Halte-Stelle und die Tram gut aufeinander abgestimmt sind. Beide sind eben-erdig und es ist kein Abstand dazwischen.

Menschen mit Seh-Beeinträchtigung können im vordersten oder hintersten Teil der Tram einsteigen. Hier sind die Y-Stangen abgekürzt, damit eine blinde Person sich nicht den Kopf daran stößt. Die Halte-Stellen werden nicht nur mit Ton angekündigt, sondern haben jeweils eine bestimmte Musik. Diese Musik ist leichter zu hören und zu erkennen als die Halte-Stelle-Ansage, wenn die Tram stark besucht ist. So können Menschen mit Seh-Beeinträchtigung leichter ihre Halte-Stelle finden. Die Tram ist ein neues Transport-Mittel in Luxemburg. Deswegen konnte man von Anfang an die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung berücksichtigen.



Aber auch andere Transport-Mittel der Stadt Luxemburg machen viel für Barriere-Freiheit. Zum Beispiel die Busse: die Halte-Stellen werden laut von einer Sprech-Anlage angesagt. Die Stadt Luxemburg achtet darauf, dass ihre Bus-Fahrer eine Weiterbildung von Info-Handicap mitmachen. In dieser Weiterbildung lernen sie, besser mit Menschen mit Beeinträchtigung umzugehen.

Auch bei den CFL machen die Zugbegleiter diese Weiterbildung von Info-Handicap mit. Die Züge und Bahnhöfe sind noch nicht alle barriere-frei. Die CFL geben sich aber viel Mühe, um das zu ändern. Man kann bis zu einer Stunde im Voraus bei ihnen anrufen, um Unterstützung bei der Zug-Fahrt in Luxemburg zu erhalten.

Reisen mit Beeinträchtigung: folgen Sie einigen unserer Mitglieds- Vereine und entdecken Sie ihr Angebot und neue Möglichkeiten!

Wir beginnen damit, Ihnen einige Erfahrungen zu erzählen. Reisen mit dem öffentlichen Transport ist nicht immer und nicht überall barriere-frei. So haben Trisomie21 Lëtzebuerg eine sehr stress-volle Erfahrung gemacht. Sie sind mit dem öffentlichen Transport nach La Panne (in Belgien) gefahren. In Brüssel mussten sie umsteigen. In der letzten Minute wurde der Bahnsteig ihres Zuges geändert. Die Reise-Gruppe hatte schwere Koffer und die Aufzüge haben nicht funktioniert. Der Bahnsteig-Wechsel unter solchen Bedingungen war eine sehr stressige Erfahrung! Seitdem nehmen sie einen Bus, wenn das Reise-Ziel nicht zu weit entfernt ist.

Auch die Ligue HMC nutzen oft einen Mini-Bus, um zu verreisen. Sie haben eine spannende Erfahrung gemacht! In dem Bus waren zwei Erzieher und sieben Mitreisende mit Beeinträchtigung, die von der Ligue HMC betreut wurden. Die Gruppe wollte nach Stuttgart, um sich ein Musical anzusehen. Aber es gab viel Stau und viele Bau-Stellen. Immer und immer wieder sind sie im Kreis gefahren und haben das Hotel nicht gefunden. Die Fahrerin hat zu den Mitreisenden



Joëlette-Ausflug
im Müllerthal
© Tricentenaire





gesagt: „Bitte helft mir, das Hotel zu finden.“ Und plötzlich hat eine Mitreisende gerufen: „Hier rechts!“ Sie hatte das Hotel-Schild gesehen, und die Reisenden sind endlich angekommen. Die Ligue HMC bemerkt: das war viel Stress für alle. Aber auf Reisen sind die Menschen lockerer und halten zusammen. Dann entsteht ein Abenteuer, bei dem alle mitmachen.

Diese Erfahrungen waren stressig, aber nicht nur. Die Reisen an sich waren eine großartige Erfahrung für alle, die mitgereist sind.

Der Reise-Dienst 321 Vakanz des Tricentenaire hat ein großes Reise-Angebot, das Sie sich gerne auf ihrer Internet-Seite anschauen können. Es gibt Gruppen-Reisen, Reisen für einzelne Kunden und Unterstützung für das Planen einer eigenen Reise ohne Begleitung. Alle erwachsenen Menschen mit einer Beeinträchtigung oder mit einer Mobilitäts-Einschränkung können diesen Reise-Dienst nutzen.

Um Menschen mit einer Mobilitäts-Einschränkung das Reisen zu ermöglichen, gibt es einige sehr einfallsreiche Transport-Mittel, wie z. B. die „Joëlette“. Die Joëlette ist ein gelände-gängiger Rollstuhl auf einem Rad. Dieser besondere Rollstuhl ist für Ausflüge in der Natur gedacht. Der Reise-Dienst 321 Vakanz des Tricentenaire bietet

Reisen in Luxemburg – Eine Überlegung wert

Es ist auch interessant, in unserem eigenen Land zu Reisen. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind weitestgehend barriere-frei. In der App mobiliteit.lu wird die Barriere-Freiheit der öffentlichen Transportmittel größtenteils angezeigt. Adapto-Nutzer können auch den Fahrdienst im Rahmen ihrer Ausflüge und Reisen in Luxemburg nutzen. Das EureWelcome Label zeichnet Orte und Veranstaltungen aus, die fast komplett oder komplett barrierefrei sind. Auf eurewelcome.lu und in der EureWelcome App findet man alle Orte und Veranstaltungen, die das Label haben. Auf visitluxembourg.com und in der VisitLuxembourg App gibt es auch sehr viele Informationen über das Reisen in Luxemburg. Es gibt auch eine eigene Kategorie, die „Barrierefrei unterwegs“ heißt.



für seine Mitglieder solche Ausflüge an. Zum Beispiel 18 km durch das Müllerthal! Im Moment finden diese Ausflüge nicht so oft statt, weil viele ehrenamtliche Mitarbeiter dafür gebraucht sind. Man kann die Joëlette auch bei 321 Vakanz mieten, wenn man gut mit der Joëlette zurechtkommt.

Trisomie21 Lëtzebuerg bietet verschiedene Arten von Reisen für ihre Mitglieder an. Die meisten Mitglieder von Trisomie21 Lëtzebuerg sind Menschen mit Down-Syndrom. Manche Mitglieder haben aber eine andere intellektuelle Beeinträchtigung – auch sie können mit auf Reisen gehen. Die verschiedenen Reise-Angebote sind: Ferien-Kolonien mit anderen Anbietern für Kinder und Jugendliche, „City-Trips“ für Mitglieder ab 18 Jahren und nähere, ruhigere Reisen für Mitglieder, die über 30 Jahre alt sind. Die Ferien-Kolonien sind zum Beispiel von Young Caritas organisiert und beinhalten abenteuerliche Aktivitäten wie Kajak-Fahren. Oder die Kolonie „emol anescht“ des SNJ, an der ebenso viele Jugendliche mit Behinderung wie Jugendliche ohne Behinderung teilnehmen. Für junge, erwachsene Menschen sind die „City-Trips“ ideal. Das sind meist Flug-Reisen, wie zum Beispiel nach Hamburg, Wien und Barcelona – dieses Jahr geht es nach Lissabon. Hätten Sie gedacht, dass Menschen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung nicht gut mit dem Flugzeug reisen können? Dann lernen Sie neu! Man muss nur gut vorbereitet sein, dann klappt das in den meisten Fällen!

Jedoch gibt Herr Breuer von Info-Handicap zu bedenken: beim Fliegen gibt es manchmal Barrieren für Menschen im Elektro-Rollstuhl. Manche Flugzeuge können keine Passagiere im Elektro-Rollstuhl befördern, denn: ihre Türen sind nicht breit genug. Und der Elektro-Rollstuhl kann nicht immer im Fracht-Raum transportiert werden. Das soll aber nicht entmutigen – wo ein Wille ist, ist oft ein Weg.

Der Reise-Dienst 321 Vakanz des Tricentenaire sagt beispielsweise: „Viele Träume können wahr gemacht werden“. Der Reise-Dienst erinnert sich gerne an einen Kunden im Rollstuhl, der eine Safari in Kenia mitgemacht hat. Eine gut ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterin hat ihn begleitet. Dafür musste 321 Vakanz viel vorbereiten und organisieren. Aber die Reise war gut gelungen.

Ferien mit
dem Schiff der
Fondation Autisme
Luxembourg
© Fondation Autisme
Luxembourg





Adapto – Unerlässlich, um an Freizeit-Aktivitäten teilnehmen zu können

Der Adapto-Dienst ist ein Spezialtransport, der wie ein individualisierter Sammeltransport funktioniert und für Bürger mit einer Beeinträchtigung bestimmt ist. Es ist ein gelegentlicher Transportdienst auf Abruf, von „Bordstein zu Bordstein“ und funktioniert auf Bestellung. Ein gut funktionierender Adapto-Dienst ist unerlässlich, damit Menschen mit Beeinträchtigungen ihre Freizeit-Aktivitäten selbstbestimmt planen können und so an Freizeit-Aktivitäten teilnehmen können. Info-Handicap und das Ministerium arbeiten eng zusammen, um den Adapto-Dienst ständig zu verbessern.



Die Ligue HMC findet es auch wichtig, dass Menschen mit Beeinträchtigung die Wahl haben, wohin sie reisen. Und wie viel sie dafür zahlen wollen. Deswegen befragen die Ligue HMC die von ihnen betreuten Menschen, was ihre Wünsche sind. Danach stellen sie ein Reise-Programm auf. Die Ligue HMC bietet ein bunt gemischtes Programm an: nahe, kürzere Reisen, weite, längere Reisen, Sonne und Meer oder Kultur und Städte oder auch Sport-Ereignisse oder Tier-Parks. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Sie waren sogar schon einmal in Kalifornien!

Ehrenamtliche Begleit-Personen spielen eine Schlüssel-Rolle beim Reisen

Die meisten der befragten Vereine arbeiten mit ehrenamtlichen Mitarbeitern. Die Fondation Autisme Luxembourg (FAL) arbeitet viel mit ehrenamtlichen Mitarbeitern für ihre Reise-Kolonien. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind oft Studenten, die soziale Berufe lernen. Die FAL stellt nur erwachsene Ehrenamtliche ein. Die FAL bietet Reisen für Menschen auf dem Autismus-Spektrum an. Die Ferien-Kolonien waren ihr erster Dienst, den sie angeboten haben. Seither war es der FAL wichtig, diesen Dienst immer anzubieten.

Sogar während der Corona-Pandemie konnte die FAL Ferien-Kolonien anbieten; das war sehr schwierig, aber sie haben es geschafft.

321 Vakanz und Trisomie21 Lëtzebuerg berichten: meistens machen die ehrenamtlichen Mitarbeiter auch bei anderen Freizeit-Aktivitäten mit und kennen die Menschen mit Beeinträchtigung schon. Das erleichtert das gemeinsame Reisen, bei dem man noch mehr Zeit miteinander verbringt. Dann wissen die Mitarbeiter schon, wo vielleicht Schwierigkeiten sind. Und was die Menschen, die sie begleiten, gerne mögen.

Aber 321 Vakanz und Trisomie21 Lëtzebuerg sagen auch: es gibt ehrenamtliche Mitarbeiter, die in einem Beruf arbeiten und sich für die Reisen Urlaub von der Arbeit fragen müssen. Es gab eine Zeit lang einen „Congé Education“. Das ist auf Deutsch: Bildungs-Urlaub. Dieser wurde umgewandelt in „Congé Jeunesse“; das ist ein Urlaub, den man nehmen kann, um junge Menschen auf Reisen zu begleiten. Er gilt aber nicht für die Begleitung von erwachsenen Menschen. Das finden 321 Vakanz und Trisomie21 Lëtzebuerg schade, denn so können weniger ehrenamtliche Mitarbeiter mit-reisen.





Trisomie21 Lëtzebuerg erzählt von den Aufgaben der Begleiter. Die Begleit-Personen müssen manchmal schwierige Entscheidungen treffen: was die betroffenen Menschen alleine tun können und wann Unterstützung nötig ist. Zum Beispiel: beim Anziehen. Es ist wichtig für Menschen mit Beeinträchtigung, dass sie autonom sind. Aber manchmal ist es wesentlicher, dass sie Unterstützung haben. Zum Beispiel beim Überqueren einer Straße, oder wenn etwas gefährlich ist. Es ist gut für ihre persönliche Entwicklung, wenn Menschen mit Beeinträchtigung mehr selbst tun und entscheiden können. Trisomie21 Lëtzebuerg sagt, das ist häufig möglich, wenn die Betreuer und die Menschen mit Beeinträchtigung mehr Zeit haben. Und in Ferien hat man meistens mehr Zeit. Deswegen können Menschen mit Beeinträchtigung durch Reisen oft mehr ausprobieren und autonomer werden.

Auch die FAL berichtet: die Familien-Mitglieder sind überrascht, wenn Menschen mit Beeinträchtigung von den begleiteten Reisen zurückkommen. Sie erkennen dann, dass die betroffenen Personen selbstständiger sind, als sie dachten. Das ist für alle eine tolle Erfahrung.

Reisen mit Beeinträchtigung – geht das? Und ob!

Durchweg ist die Nachricht: wenn man gerne reisen möchte, tut Reisen gut und ist auch für Menschen mit Beeinträchtigung möglich! Wenn man gut vorbereitet ist, kann eine wundervolle Erfahrung auf die Reisenden warten, ob mit oder ohne Beeinträchtigung. Wir danken sehr herzlich allen Vereinen, der Stadt Luxemburg und Herrn Breuer für ihre wertvolle Teilhabe an diesem Artikel. /



Sport für alle: Ein Ideal im Aufbau





Wenn man von „Sport für alle“ spricht, muss man zunächst sicherstellen, dass alle dasselbe verstehen

Die Idee, dass jeder Mensch Sport treiben kann, ist nicht erst seit heute bekannt. Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts setzen sich in Frankreich Arbeiter- und Volksbewegungen für dieses Prinzip ein. So wurde beispielsweise 1907 eine Sportorganisation namens „Union sportive de la SFIO“ (französische Gesellschaft der Arbeiter-Internationale) gegründet, die Sport für alle fördern sollte. Seitdem ist diese Idee in der öffentlichen Politik wichtig geblieben.

In Luxemburg schlug Henri Heyart 1931 vor, in einem katholischen Jugendverein (Katholischer Jünglingsverein) sportliche Aktivitäten mit einzubinden. Er entschied sich für Basketball, da es ein Sport ist, der auf einem kleinen Feld mit wenigen Spielern gespielt werden kann. Auch heute noch ist „Sport für alle“ ein wichtiges Anliegen, damit sich alle Menschen bewegen und wohlfühlen können.

Heutzutage kann sich der Sport in Luxemburg auf eine inklusive Rechtsgrundlage berufen, die besagt:

„Der Sport ist von allgemeinem Interesse und seine Ausübung stellt ein Recht für jeden dar (...). Der Staat unterstützt den organisierten Sport, bei der Verwirklichung seiner Hauptziele, zu denen der Erhalt oder die Förderung der Gesundheit, die Entfaltung der Persönlichkeit, die soziale Integration und die Entwicklung gesellschaftlicher Beziehungen sowie das Erzielen von Wettkampfergebnissen auf allen Ebenen gehören (...).“

[Artikel 1 des geänderten Gesetzes vom 3. August 2005 über den Sport](#)

Darüber hinaus geht die Idee des „Sports für alle“ über die allgemeine Definition von Sport hinaus. Sie eröffnet die Möglichkeit, in jedem Alter, unabhängig von der sozialen Herkunft oder eines Gesundheitszustandes, Sport zu treiben. Die Idee ist, dass jeder einer sportlichen Aktivität nachgehen kann, die auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Deshalb wurden spezielle Sportarten für Kinder, Senioren, Menschen mit chronischen Krankheiten und Menschen mit Behinderungen entwickelt.



Jeder erkennt an, dass Sport förderlich für die Gesundheit, die Moral, das Wohlbefinden, die Beziehungen zwischen den Generationen und das Zusammenleben ist. Aber wie schafft man es, dass wirklich alle Menschen Sport treiben können?

In unserer Gesellschaft wird oft von Inklusion und „Sport für alle“ gesprochen, doch gibt es gemäß diesem schönen Ausdruck auch konkrete Angebote?

Seit den ersten Paralympischen Spielen im Jahr 1960 ist der Sport für alle zugänglicher geworden. Doch dabei geht es nicht nur um Wettkampf und Leistung. Es gibt auch den Freizeitsport, dessen Hauptziel es ist, gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben. Es wurden bereits Fortschritte gemacht, damit jeder Sport treiben kann, um Spaß zu haben und schöne Momente zu teilen. Aber es liegt noch ein weiter Weg vor uns. Eine positive und dennoch realistische Haltung ermöglicht es, bestimmte neue und motivierende Ansätze zu erkennen und zu fördern. Diese Ansätze können inspirieren und helfen, weitere Entwicklungen anzustoßen.

In einem Gespräch mit Roberto Traversini, dem Präsidenten von Special Olympics Luxembourg und Mitglied bei Info-Handicap, haben wir erfahren, dass seine Organisation 12 Sportarten für Athleten mit Behinderungen anbietet. Drei dieser Sportarten – Basketball, Fußball und Tischtennis – ermöglichen es auch, mit Partnern ohne Behinderung zu trainieren. Er erklärt außerdem, dass Einzelsportarten wie Leichtathletik, Radfahren oder Tischtennis leichter inklusiv gestaltet werden können, da sie weniger besondere Anpassungen benötigen. Er bestätigt, dass Menschen mit Behinderungen problemlos in Sportmannschaften aufgenommen werden können, selbst in Vereinen, die ursprünglich nicht darauf vorbereitet waren, Menschen mit besonderen Bedürfnissen zu empfangen. In solchen Fällen sollte der Sport in erster Linie Freizeitaktivität bleiben und kein Wettkampf sein, um Ergebnisse zu erzielen. Das Wichtigste ist die Teilnahme, sich zu entfalten und auch zu entwickeln, aber

Die Lux Rollers bei einem Basketballspiel im RehaCenter
© Steini Jónsson





nicht unbedingt zu gewinnen. Wenn ein Mensch mit Behinderungen einem Team beiträgt, ist es wichtig, dass er aktiv teilnimmt. Inklusion bedeutet nicht, dass man einfach ihren Namen zur Mitgliederliste hinzufügt und sie auf der Bank sitzen lässt. Echte Inklusion bedeutet, dass die Person vollständig an der Aktivität teilnehmen kann.

Die Basketballmannschaft [Lux Rollers](#) (ein Verein, der dem Luxembourg Paralympic Committee (LPC) angeschlossen ist) ist ein Vorbild für Inklusion im Sport.

Sie besteht nicht nur aus Spielern mit und ohne Behinderung, aus Männern und Frauen, sondern nimmt auch an Initiativen zur Sensibilisierung für Behinderungen in Schulen und Gymnasien teil. Das Team trifft sich regelmäßig mit Schülern, um zu zeigen, dass es trotz körperlicher Unterschiede möglich ist, sich im Leben weiterzuentwickeln. Der Sport dient dabei als Mittel, um dieses Beispiel zu veranschaulichen. Raymond Schingten, Vorsitzender von Lux Rollers, erklärt, dass es besonders wirkungsvoll ist, die junge Generation anzusprechen, da sich die Sensibilisierung für das Thema Behinderung über sie auf deren Familien und Freunde ausweitet. Er findet es motivierend, die Begeisterung der Schüler und ihre Bewunderung für die Rollstuhlsportler zu sehen, die zeigen, dass Sport gemeinsam betrieben werden kann.

Das Team der Lux Rollers ist gemischt und besteht aus Spielern mit und ohne Behinderung. Laut Raymond Schingten ermöglicht diese Mischung es Menschen, die bereits Basketball gespielt haben, ihren Sport fortzusetzen, während Spieler ohne Behinderung entdecken, dass Sport gemeinsam ausgeübt werden kann, indem man die Unterschiede überwindet und gemeinsame Lösungen findet. Er fügt hinzu, dass die Anwesenheit von Spielern ohne Behinderung die Spieler mit Behinderungen dazu bringt, ihre Grenzen zu überschreiten, wodurch eine positive Dynamik in der Gruppe entsteht und bei den Spielen ein beeindruckendes Spektakel geboten wird.

Ein weiteres gutes Beispiel ist die [Stadt Esch](#), die zur „Europäischen Sportstadt 2025“ gewählt wurde.

Ihre Sportpolitik basiert auf Werten wie Solidarität und Gleichheit. Dies zeigt sich in Aktionen, die körperliche Aktivität für alle fördern,





unabhängig von Alter, sozialer Situation oder Behinderung. Die Stadt Esch verwendet den Ausdruck „geteilter Sport“, um Sport zu beschreiben, der für alle zugänglich ist. Baskin ist zum Beispiel ein vom Basketball inspirierter Sport. Er ermöglicht es Menschen mit und ohne Behinderungen, gemeinsam in einer Mannschaft zu spielen, dank angepasster Regeln. Es ist ein Mannschaftsspiel, bei dem jeder mitmachen und sein Bestes geben kann.

Die Stadt Esch engagiert sich stark für inklusiven Sport. In ihrem Programm „Sport für alle“ werden verschiedene angepasste Sportaktivitäten angeboten. Zum Beispiel gibt es an drei Tagen in der Woche Multisport und Baskin. Es gibt auch LÜ, ein interaktives Spiel, bei dem eine Wand zum Touchscreen wird, um Koordination, Denken und Teamgeist zu verbessern. Es werden außerdem Schwimmkurse und Wasseraktivitäten für Familien und Kinder angeboten, die das Schwimmen lernen. Außerdem werden Handiski in der „Snowhall“ von Amnéville (für Betroffene) und Blasrohrschießen für Personen ab 16 Jahren angeboten.

Die Stadt Luxemburg ist ebenfalls sehr aktiv und bietet das ganze Jahr über ein „Sport für alle“- Programm an.

Dieses Programm umfasst mehr als 200 Sportkurse, die für alle geeignet sind: Jugendliche, Erwachsene und Senioren. Es gibt Aktivitäten in der Halle, im Schwimmbad und im Freien.

Alle Kurse werden von ausgebildeten Sporttrainern, Schwimmlehrern und Vereinstrainern geleitet.

Für Jugendliche gibt es etwa 30 Sportangebote, z.B. Bogenschießen, Skateboarding, Radfahren, Tischtennis, Zumba, Fitness, Hallenfußball, Multisport, Badminton, Volleyball, Billard, Krafttraining, Schach, Breakdance, Aikido, Feldhockey, Eislaufen und vieles mehr.

Erwachsene können wöchentlich aus über 100 Kursen wählen, darunter Aktivitäten wie: Stretching, Jogging, Nordic Walking, Gymnastik, Bauchtraining, Rückentraining, Fitness, Krafttraining, Aqua-Jogging, Aqua-Cycling, Freizeit-Volleyball und viele andere.

Für Senioren ab 55 Jahren gibt es Aktivitäten, die an ihre körperlichen Fähigkeiten angepasst sind, z.B. Stretching, Walking, Nordic Walking, Seniorengymnastik, sanftes Krafttraining, Tanz, Wassergymnastik, Boulespiel, Badminton und Schach.

Special Olympics
Young Athletes Day
in der Coque
© SOL-Frank Schintgen





Wir haben hier als Beispiele die Angebote unserer beiden größten Städte herangezogen, aber es gibt noch weitere attraktive Initiativen im ganzen Land. Erkundigen Sie sich einfach bei den Gemeinden und Verbänden, um weitere Informationen zu erhalten.

Neben dem interessanten Angebot in Esch-sur-Alzette und Luxemburg beteiligen sich auch verschiedene Vereine, um nur einige zu nennen, an Projekten rund um „Sport für alle“.

Zesummen Aktiv (ZAK), Mitglied von Info-Handicap, unterstützt die Inklusion von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung in sportliche, kulturelle und soziale Aktivitäten. Die Aktivitäten werden von Freiwilligen wie Trainern und Athleten geleitet und umfassen Bereiche wie Basketball, Schwimmen, Fitness und Wandern.

AutiSport, organisiert von der Fondation Autisme Luxembourg (FAL) und ebenfalls Mitglied von Info-Handicap, bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sportliche Aktivitäten an, die auf ihre Bedürfnisse, Fähigkeiten und ihre Lust am Mitmachen und Entdecken zugeschnitten sind.





Iron Sparks (ein Verein, der Lëtzebuurger Federatioun fir Functional Fitness) setzt sich für Gleichheit, Inklusion und Nicht-Diskriminierung ein. Ganz gleich, wer man ist, wie alt man ist, wie fit man ist oder wie man aussieht, jeder ist im Fitnessstudio willkommen und wird so angenommen, wie er ist.

Tatsächlich gibt es innerhalb der luxemburgischen Sportbewegung drei anerkannte Fachverbände, die sich besonders im Bereich „Sport und Behinderung“ in all seinen Facetten engagieren: **Luxembourg Paralympic Committee (LPC)** / **Fédération sportive luxembourgeoise des handicapés (FSLH)**, **Special Olympics Luxembourg** und die **Fédération luxembourgeoise de Sport de Santé (FLASS)** sowie ihre angeschlossenen Sportvereine und -organisationen.

Aber was steht einem inklusiveren Sportangebot noch im Weg?

Laut der Fondation Autisme Luxembourg (FAL) und den Erfahrungen ihrer Mitglieder liegt ein klarer Vorteil bei den Vereinen, die sich speziell an Menschen mit besonderen Bedürfnissen richten: Ihre Aktivitäten sind besser auf Menschen mit Behinderungen abgestimmt. Im Gegensatz dazu sind die sogenannten „klassischen“ Clubs oft enttäuschend. Sie legen oft mehr Wert auf den Wettbewerb als auf Geselligkeit und Freude an der Bewegung.

Der Präsident von Special Olympics Luxembourg erinnert daran, dass es auf die Teilhabe ankommt, nicht auf das Ergebnis. Klassische Sportvereine sollten sich mehr auf den Freizeitgedanken und weniger auf den Wettkampf konzentrieren. Derzeit gibt es hauptsächlich zwei Arten von Sportvereinen: die „klassischen“ und solche, die fast ausschließlich Menschen mit Behinderungen aufnehmen. Idealerweise sollten sich beide stärker vermischen.

Ebenfalls laut Special Olympics Luxembourg ist eines der größten Hindernisse für einen inklusiveren Sport zum einen die Schwierigkeit für die Trainer, zu wissen, wie sie eine Person mit Behinderungen trainieren sollen. Dies liegt daran, dass sie keine spezialisierte



Nora Urbing
beim Langlauf
in Pragelato,
Special Olympics
World Winter Games
2025 Turin
© SOL-Frank Schintgen





Ausbildung erhalten, um Menschen mit besonderen Bedürfnissen zu betreuen und anzuleiten.

Auf der anderen Seite gibt es das Problem der Barrierefreiheit der Infrastruktur. Zum Beispiel:

- Der Zugang zu Gebäuden ist oft nicht ausreichend barrierefrei. Hier sollte das Gesetz vom Januar 2022 baldige Verbesserungen bringen, da es dazu verpflichtet, öffentliche Orte barrierefrei zu gestalten.
- Es fehlt auch an geeigneter Ausstattung wie z.B. Bänke, Haltegriffen und barrierefreie Duschen.
- Es mangelt ebenso an Ausrüstung, die speziell für Sportler mit Behinderungen entwickelt wurde.

Trotz dieser Hürden zeichnen sich vielversprechende Fortschritte für einen inklusiveren Sport ab

Die oben genannten Best-Practices sind nur ein Teil vieler weiterer – teils weniger bekannter – Initiativen. Sie zeigen, dass Sport bei kontinuierlichen Bemühungen als Mittel zur Inklusion von Menschen mit Behinderungen dienen kann.

Das Ministerium für Sport arbeitet derzeit an der Entwicklung einer digitalen Plattform, auf der das gesamte Angebot an „körperlichen und sportlichen Aktivitäten“ im Großherzogtum aufgelistet werden soll. Ziel dieser Initiative ist es, jedem die Möglichkeit zu geben, nach einer geeigneten „sportlichen“ Betätigung in der Nähe zu suchen. Das Ministerium für Sport hat uns außerdem auf erste, wenn auch noch „zaghafte“, jedoch nicht weniger vielversprechende Initiativen aufmerksam gemacht, die sich innerhalb der Sportbewegung abzeichnen. Verbände und ihre Mitgliedsvereine setzen sich zunehmend für mehr sportliche Inklusion ein, indem sie ihre Angebote um parasportliche Disziplinen ergänzen, z. B. Para-Leichtathletik, Para-Badminton, Para-Basketball, Para-Boccia, Para-Curling, Para-Cycling, Para-Eskalation, Para-Fechten, Para-Handball, Para-Judo, Para-Tennis, Para-Tischtennis, Para-Trap-Shooting.



In Bezug auf Partnerschaften, die sich für die Entwicklung und Etablierung von Bewegung und Sport für alle einsetzen, spielt das Konzept „**Meng Gemeng lieft Sport**“ und die damit verbundene Schlüsselrolle des „**lokalen Sportkoordinators**“ eine wesentliche Rolle bei der großflächigen Umsetzung der Philosophie von **#Lëtzebuerg Lieft Sport**.

„Wenn wir körperliche Aktivität und Sport auf allen Ebenen der Gesellschaft fördern wollen, ist es entscheidend, dass wir Hand in Hand mit unseren Gemeinden arbeiten, denn sie stehen unseren Bürgerinnen und Bürgern am nächsten.“

Georges Mischo, Minister für Sport, im Rahmen der Informationsveranstaltungen „**Meng Gemeng lieft Sport**“ im November 2024

Die ersten Charten von „**Meng Gemeng lieft Sport**“ wurden am 27. Februar 2025 mit 15 Gemeinden unterzeichnet (Bettemburg, Leudelingen, Düdelingen, Differdingen, Esch/Alzette, Schifflingen, Schengen, Strassen, Hesperingen, Roeser, Bissen, Clerf, Echternach, Monnerich, Niederanven), die sich damit verpflichtet haben, die Entwicklung von körperlicher Aktivität und Sport auf lokaler und teilweise regionaler Ebene aktiv und nachhaltig zu unterstützen.

Um laut dem Ministerium für Sport einen gerechten Zugang zu den Vorteilen des Sports zu gewährleisten, bedarf es neben barrierefreien Infrastrukturen auch eines erweiterten und an die Bedürfnisse vor Ort angepassten Angebots an körperlichen und sportlichen Aktivitäten – insbesondere unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Gemeinschaft von Menschen mit Behinderungen. Dafür werden qualifizierte, gegebenenfalls spezialisierte Betreuer (Trainer, Übungsleiter) benötigt, die für Empfang, Orientierung, Begleitung und Assistenz während der sportlichen Betätigung verantwortlich sind.

In diesem Sinne konzentriert sich eine beim Institut national de l'activité physique et des sports (INAPS) eingerichtete Programmkommission auf die Integration des Bereichs „Sport und Behinderung“ in die Ausbildungscurricula der technischen Fachkräfte (Trainer, Übungsleiter) – sowohl im Rahmen der grundständigen Ausbildung (Spezialisierungsbereich) als auch der fortlaufenden Weiterbildung (mit interdisziplinärer Ausrichtung).



Im Hinblick auf einen inklusiven Sport, in dem Menschen mit und ohne Behinderungen aktiv sind, sind die Vorteile eindeutig

Special Olympics Luxembourg erklärt, dass es für manche Athleten tatsächlich unmöglich ist, mit Sportlern ohne Behinderung zu trainieren. Für die meisten von ihnen kann es jedoch, wenn der Arzt zustimmt, sehr vorteilhaft sein, in einem gemischten Umfeld zu trainieren. Es hilft, ihr Selbstvertrauen zu stärken, da das Sporttreiben mit Menschen ohne Behinderung ihr Selbstbild verbessern kann. Es motiviert außerdem, körperliche und geistige Grenzen zu überschreiten.

Die Lux Rollers bei einem Sensibilisierungsprojekt im Lycée Aline Meyrisch © Lux Rollers





Auf der sozialen Ebene ermöglicht es ihnen, neue Menschen kennenzulernen und Freundschaften mit Menschen aus verschiedenen Bereichen zu schließen. Nicht nur für Sportler mit Behinderungen ist das ein positiver Aspekt. Auch Sportler ohne Behinderung profitieren davon. Es hilft ihnen, ihre Vorurteile zu hinterfragen und einen offeneren und inklusiveren Blickwinkel einzunehmen. Sie stärken wichtige Werte wie Hilfsbereitschaft, Geduld und Zuhören und lernen, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen. Sie teilen auch Momente, in denen sie über ihre eigenen Grenzen hinausgehen, mit Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebenswegen, die sie inspirieren können.

Bei unseren Interviews ist uns eine Antwort besonders in Erinnerung geblieben. Es war die Antwort einer Mitarbeiterin des Ministeriums für Sport. Als wir sie fragten, was „Sport für alle“ bedeute, gab sie uns folgende aufschlussreiche Antwort: „Die Hebel, die im Hinblick auf die Vielfalt zugunsten einer kontinuierlichen Entwicklung des Sportangebots wirksam bedient werden müssen, lassen sich unabhängig von der Bezeichnung und dem Rahmen - paralympischer Sport, geteilter Sport, vereinter Sport, Sport für alle - durch das Triptychon beschreiben:

Good people - **Good programs** - **Good places** (die richtigen Menschen, die richtigen Programme und die richtigen Orte).“

Der Begriff **Good people** steht sowohl für Athleten als auch für aktive Menschen, die selbst Sport treiben, sowie für alle Akteure, die sich im und für den Sport engagieren und ihn ermöglichen.

Good programs sollen Good people dabei helfen, ihre Ziele zu erreichen, indem sie sie während ihres gesamten Engagements entsprechend ihren spezifischen Ambitionen, Interessen und Bedürfnissen unterstützend wirken...

Der Sport mit seinen verschiedenen Facetten und seiner Vielfalt erfordert ein qualitativ hochwertiges Aktivitätsumfeld, das für alle Bürger leicht zugänglich ist. Lokale, regionale oder nationale Infrastrukturen sind für die Umsetzung des breiten Spektrums an Programmen von entscheidender Bedeutung, da sie die Ausübung von Sport und körperlichen Aktivitäten ermöglichen. Diese lokalen, regionalen oder nationalen Infrastrukturen werden als **Good places** bezeichnet.

Sitzvolleyball beim
Paralympic Day
im RehaZenter,
organisiert vom
Luxembourg
Paralympic
Committee
© Roland Miny





Vereinfacht ausgedrückt heißt das: **Good people** sind alle Sportler, alle Freizeitsportler und alle Personen, die sich für die Organisation, Betreuung und Durchführung von Sport- und Bewegungsangeboten engagieren.

Good programs sind Programme, die Good People dabei unterstützen, ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

Bei den **Good places** handelt es sich um Orte und Infrastrukturen, die es Good People ermöglichen, Good Programs durchzuführen. Das heißt, die Gebäude und Sportflächen sind zugänglich und mit der notwendigen Ausrüstung ausgestattet, die für alle Sportler geeignet und gut nutzbar ist.

Und zu guter Letzt...

„Sport für alle“ ist nicht nur ein Ziel, das es zu erreichen gilt, sondern vor allem ein wichtiges Instrument für Inklusion, Wohlbefinden und den sozialen Zusammenhalt. Indem wir Sport für alle Menschen zugänglich machen, unabhängig von Alter, Niveau, körperlicher Verfassung oder Behinderung, schaffen wir eine gerechtere und gesündere Gesellschaft.

Damit diese Vision Wirklichkeit wird, sind konkrete Maßnahmen erforderlich. Es ist entscheidend, barrierefreie Infrastrukturen zu bauen und geeignetes Material zur Verfügung zu stellen. Die Leitenden von Sportaktivitäten müssen für besondere Bedürfnisse geschult werden und sich mit inklusiven Methoden vertraut machen. Ebenso wichtig ist es, die Öffentlichkeit für den Stellenwert von körperlicher Aktivität sowie den Abbau von Vorurteilen gegenüber Behinderungen zu sensibilisieren. All diese Bemühungen zielen darauf ab, das Konzept „Sport für alle“ zu verwirklichen und durch den Sport eine inklusivere Gesellschaft zu fördern.

Der Erfolg dieser Initiative hängt vom Mitwirken aller ab: Institutionen, Vereine und Bürger. „Sport für alle“ zu fördern bedeutet, in eine aktivere, solidarischere und gesündere Zukunft zu investieren.

Wir danken allen Interviewpartnern für ihre freundliche Zusammenarbeit und die Zeit, die sie sich für uns genommen haben.

/





Generalprobe
von „Re V Ivre“
im Mierscher Theater
© Jeannine Unsen



Tanzen verbindet alle Menschen

Tanzen bringt Menschen zusammen. Es macht Spaß, fördert die Gemeinschaft und ist gut für die Gesundheit. Beim inklusiven Tanzen können alle mitmachen. Sie können sich bewegen, kreativ sein und Teil einer Gruppe werden.





Tanzen ist mehr als nur Sport und Kultur – es stärkt die Gemeinschaft und hilft, Gefühle auszudrücken

Es gibt viele Gruppen für inklusives Tanzen. Hier sind einige Beispiele:

- **BetzDance**: Tanz für Menschen mit besonderen Bedürfnissen, geleitet von Elisabeth Handicap.
- **Trisomie21 Lëtzebuerg**: Tanz-Kurse für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.
- **DreamteamT21**: Eine Tanz-Gruppe aus Teilnehmenden der Trisomie 21 Tanz-Kurse die zusammen mit Tänzern ohne Beeinträchtigung tanzen.
- **Ensemble blanContact**: Eine gemischte Gruppe aus Künstlern, Amateuren und Menschen mit und ohne besondere Bedürfnisse.
- **Majorettes de Luxembourg**: Eine Tanz-Gruppe, in der alle gemeinsam tanzen.

Diese Gruppen zeigen, wie unterschiedlich Tanz sein kann. Manche tanzen einfach zur Bewegung, andere üben spezielle Tanz-Stile. Einige Gruppen treten auf, andere tanzen nur für sich.

Beim DreamteamT21 und Ensemble blanContact helfen Tanz-Lehrer den Teilnehmenden, eigene Tänze zu entwickeln. Dabei geht es darum, individuelle Stärken zu zeigen.

Die Majorettes de Luxembourg trainieren gezielt Techniken wie Jonglage und bauen diese in ihre Tänze ein.

Inklusives Tanzen bedeutet: Jeder kann mitmachen und auf seine Weise kreativ sein.

Trainer und Choreografen berichten: Inklusives Tanzen stärkt das Selbstbewusstsein, macht Freude und lässt die Tänzer stolz auf ihre Leistungen sein.

Majorettes de Luxembourg: Tanzen ohne Grenzen

Stéphanie Grüneisen-Theis gründete 2017 die Majorettes de Luxembourg, um Tanzen für alle anzubieten. Die Trainerin hat eine Seh-Behinderung und weiß, wie Ausgrenzung sich anfühlt. Ihr Ziel: Jeder ist willkommen.

Die Gruppe trainiert zweimal pro Woche in Clausen und Gasperich. Beim Majoretten-Tanz sind Elemente aus Tanz, Cheerleading, Gymnastik und Parademärschen dabei.

Inklusives Training bedeutet:

- Menschen mit und ohne Behinderung tanzen gemeinsam.
- Jeder lernt in seinem Tempo.
- Jeder darf sich frei bewegen und eine Pause machen, wenn er diese benötigt.

Tanzen hilft, Barrieren abzubauen und stärkt das Gemeinschafts-Gefühl. Die Tänzer entwickeln Selbstbewusstsein.

Die Majorettes de Luxembourg treten auch bei Wettbewerben an. Sie zeigen: Inklusives Tanzen ist nicht nur Kunst, sondern auch Sport. Ihr Ziel ist eine Tanz-Welt, in der alle dazugehören.

Tanz-Spektakel des
DreamTeamT21 von
Trisomie21
© Bohumil Kostohryz





Gemeinsames Tanzen bei Trisomie21 Lëtzebuerg und DreamteamT21

Sandra Beck leitet die inklusiven Tanz-Gruppen Trisomie21 Lëtzebuerg und DreamteamT21. In Esch/Alzette und Lorentzweiler finden jede Woche Tanz-Kurse für alle statt.

Die Kurse laufen normalerweise in der Reihenfolge ab:

- Ankommen und Austausch
- Warm-up
- Übungen und Proben

Aus den Tanz-Kursen wird die Gruppe DreamteamT21 gebildet. Wer möchte, kann bei einem Bühnen-Projekt mitmachen. In den Proben erfinden die Tänzer ihre eigenen Choreografien mit Bewegungs-Improvisation. Improvisation heißt: man tanzt etwas spontan, ohne dass es geplant war. Der kreative Teil ist genauso wichtig, wie der Auftritt.

Inklusives Tanzen braucht Offenheit und Flexibilität. Flexibilität heißt: man kann sich gut anpassen. Genau das macht es für alle möglich und stärkt die Gemeinschaft.

Ensemble blanContact und Re V Ivre: Ein inklusives Tanzprojekt

Das Ensemble blanContact vereint seit 2008 Profi-Tänzer und alle, die tanzen möchten. Im Jahr 2022 entstand das Tanzstück „Re V Ivre“. Es verbindet Tanz, Klang und Materie.

Das Stück wurde durch Tanz-Improvisation entwickelt und wurde zuerst im Mierscher Theater und im Grand Théâtre de la Ville de Luxembourg gezeigt. Die Zusammen-Arbeit von Choreografen und Tänzern mit und ohne besondere Bedürfnisse war dabei entscheidend.

Tänzerin Sandra Beck erinnert sich besonders an den emotionalen Moment nach dem ersten Auftritt: „Wir teilten unsere Freude und Erleichterung.“ Das Ensemble zeigt: Tanz schafft Barrieren ab und verbindet Menschen.



BetzDance: Tanzen für alle

BetzDance begann mit einem Flashmob der Küchen-Mitarbeiter von Elisabeth Handicap. Die Zuschauer waren begeistert, vor allem die Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

Daraus entstand ein festes Tanz-Angebot, das heute zweimal pro Woche stattfindet. Wegen des großen Erfolgs soll es in Zukunft öfter sein und noch inklusiver werden.

Inklusion bedeutet, dass alle mitmachen können.

Tanz-Gruppen haben dabei unterschiedliche Ansätze:

- DreamteamT21 und Ensemble blanContact setzen auf Improvisation und individuelle Bewegungen.
- Majorettes de Luxembourg trainieren mit festen Choreografien und Technik-Training.

Trainerin Stéphanie Grüneisen-Theis betont, dass alle die gleiche Chance haben. Viele Kinder mit besonderen Bedürfnissen haben erlebt, dass man ihnen wenig zutraut. Im inklusiven Tanz lernen sie, dass sie alles ausprobieren dürfen. Sandra Beck berichtet, dass im DreamteamT21 kreative Methoden genutzt werden. Zum Beispiel malen die Tänzer Bilder, um daraus eigene Bewegungen zu entwickeln. Es geht nicht darum, perfekt synchron zu tanzen, sondern gemeinsam eine Geschichte zu erzählen.

Bei den Majorettes de Luxembourg gibt es klare Techniken, aber jeder wird individuell gefördert. Ein großer Erfolg: Eine Tänzerin mit besonderen Bedürfnissen gewann beim Turnier in Belgien den dritten Platz im Einzel-Tanz.

Tanz-Leiterin Sandra Beck liebt es zu sehen, wie Tänzer durch Inklusion offener werden und wachsen. Sie bewundert ihre Kreativität und Ausstrahlung.

**Egal welcher Stil: Ein guter Tanz-Leiter erkennt Talente, gibt Sicherheit und unterstützt jeden Einzelnen.
So wird Tanz für alle möglich.**



Generalprobe
von „Re V Ivre“ im
Mierscher Theater
© Jeannine Unsen



Kann Tanz helfen, Inklusion zu fördern?

Tanz und Kunst bringen Freude, Bewegung und Gemeinschaft. Das gilt für alle, egal wer sie sind. Tanzgruppen wie BetzDance, Trisomie21 Lëtzebuerg, DreamteamT21, Ensemble blanContact und die Majorettes de Luxembourg zeigen, dass alle beim Tanz mitmachen können.

Am Conservatoire ist Tanzen für alle möglich und es können Anpassungen angefragt werden.

Bisher gibt es sehr wenige inklusive Tanz-Angebote für die Freizeit. Das muss sich ändern.

Manchmal ist es schwer für die Tanz-Leiter, zu sehen, was alle brauchen, damit es allen gut geht. Was Menschen brauchen, nennt man ein Bedürfnis. Dazu ist es wichtig, dass die Tanz-Leiter die Bedürfnisse von den Tänzern verstehen. Tanz-Leiter müssen lernen und wissen, was Menschen mit besonderen Bedürfnissen brauchen. Manche Tanz-Leiter kennen sich gut aus und haben eine Ausbildung wie zum Beispiel in Erziehung oder Tanz-Vermittlung und wissen auch, wie man mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen umgeht. Leider kennen sich viele Tanz-Leiter aus Luxemburg noch nicht aus. Das möchte Info-Handicap ändern.

Damit in der Zukunft Kunst-Schaffende besser vorbereitet werden, plant Info-Handicap eine Fortbildung. In der Fortbildung kann man lernen, wie man mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen umgeht. Tanz ist Kultur und Kunst zugleich. Damit Menschen an Kultur teilnehmen können, wie zum Beispiel am Theater oder im Tanz, ist das Netzwerk MOSAIK Kultur Inklusiv entstanden. Das Netzwerk möchte Hindernisse abbauen und bietet Freizeit-Angebote für alle an.

Unser Wunsch ist es, dass es in Zukunft mehr inklusive Freizeit-Angebote für den Tanz gibt. Wenn alle daran arbeiten, kann Tanzen für alle eine wichtige Möglichkeit sein, Inklusion und Teilhabe von allen zu fördern. /



Musik – grenzenlos und immer da

„Musik endet nicht, auch wenn sie nicht mehr spielt. Sie bleibt in unserem Kopf, in unserem Herzen und in unseren Träumen. Musik verklingt niemals.“ Mit diesen Worten beschreibt Markus Keimel die besondere Kraft der Musik.



Jeder Mensch erlebt Musik anders. Aber für alle kann sie etwas Schönes und Wichtiges sein. Musik kann Erinnerungen wecken. Ein Lied kann uns an schöne Momente oder besondere Menschen erinnern.

Musik hören ist mehr als nur Töne wahrnehmen. Sie kann Gefühle wecken und unsere Stimmung beeinflussen. Ruhige Musik entspannt uns, fröhliche Musik gibt uns Energie und macht uns stark. Musik kann glücklich oder traurig machen. Musik kann aufregen. Musik kann aber auch helfen, Stress abzubauen. Musik regt das Gehirn an und fördert das Denken.

Musik bringt Menschen zusammen, ob beim Konzert, im Chor oder in einer Band. Besonders gemeinsames Musizieren stärkt das Miteinander und hilft Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, sich zu entwickeln und weiter zu entwickeln. Musik ist mehr als Klang. Musik verbindet Menschen. Egal, wo wir herkommen oder welche Sprache wir sprechen – Musik versteht jeder. Beim Singen, Tanzen oder Musizieren fühlen wir uns verbunden.

Musik für alle – Entwicklung und Förderung

Das Projekt „Sounds of Intent“ wurde 2001 ins Leben gerufen, als Adam Ockelford, Graham Welch und Sally Zimmermann, die in London an der University of Roehampton, dem UCL-Institute of Education und dem Royal National Institute of Blind People tätig waren, herausfinden wollten, wie Kinder mit Lernschwierigkeiten musikalisch gefördert werden können.

Es beschreibt sechs Stufen, die sich von der frühen Wahrnehmung von Klängen bis zum tiefen Musik-Verständnis erstrecken.



Die sechs Stufen der musikalischen Entwicklung sind:

1. **Hören lernen**
Schon vor der Geburt beginnt das Kind, Klänge wahrzunehmen.
2. **Klang entdecken**
Babys finden Geräusche interessant.
3. **Muster nachahmen**
Erste Melodien oder Rhythmen werden imitiert.
4. **Klang-Gruppen erkennen**
Kinder ordnen Töne bestimmten Mustern zu.
5. **Musik verstehen**
Einfache Strukturen werden erkannt.
6. **Musik tief erfassen**
In der Jugend entsteht ein reifes Musik-Verständnis.

Jeder Mensch kann Musik erleben – auf seine eigene Weise. Manche hören einfach nur zu, andere singen oder spielen ein Instrument. Menschen mit besonderen Bedürfnissen sollten die Möglichkeit bekommen, Musik für sich zu entdecken.

Mireille Schock von der Ligue HMC betont: „Menschen mit besonderen Bedürfnissen brauchen Zugang zu musikalischen Erlebnissen. Ob Konzert-Besuch oder Musizieren – sie sollen selbst entscheiden können, was sie ausprobieren möchten. Denn Musik ist für alle da!“

Projekt All Together
der Fondation EME
© Laurent Sturm





Musik und Inklusion in Luxemburg

An der Universität Luxemburg leitet Assoc. Prof. Dr. Luc Nijs den Studiengang in Musik-Bildung (Music Education) und setzt sich dafür ein, dass alle Menschen Zugang zur Musik bekommen.

Innerhalb des Studiums gibt es deshalb den Kurs „Inclusive and Intercultural Music Education“. Er hilft Studierenden zu lernen, wie sie Menschen mit besonderen Bedürfnissen im Musik-Unterricht unterstützen können. Dabei geht es um:

- **Praxisnahes Lernen**
Studierende sammeln Erfahrungen mit verschiedenen Menschen.
- **Vergleich von Methoden**
Musik-Pädagogik und Musik-Therapie werden betrachtet.
- **Neue Unterrichtsformen**
Musik soll für alle zugänglich sein.

Der Kurs nutzt das Konzept Universal Design for Learning (UDL), das von zwei Wissenschaftlern der Harvard Graduate School of Education entwickelt wurde. Universal Design for Learning (UDL) bedeutet: Jeder kann auf seine Weise lernen, Musik erleben und mitmachen. Der Kurs ist ein erster Ansatz für mehr Inklusion im Musik-Studium. Insgesamt gibt es in der Musik-Bildung noch viele Hürden. Die traditionellen Unterrichts-Methoden sind oft nicht inklusiv, und das Musik-Repertoire ist nicht für alle angepasst. Grundsätzlich gibt es noch zu wenige Weiterbildungen für Musik-Lehrer, damit sie den Musik-Unterricht inklusiv gestalten können.

Immerhin werden Musik-Studierende in Luxemburg mit diesem Kurs auf eine Zukunft vorbereitet, in der sie Musik für alle unterrichten können. Sie bewirken damit, dass Musik alle verbindet.

Auch die Fondation EME nutzt Musik, um Menschen miteinander zu verbinden. Sie glaubt daran, dass Musik eine universelle Sprache ist, die das Zusammenleben verbessert.

Die Fondation EME organisiert Konzerte für alle, zum Beispiel mit Profi-Musikern, die in Pflegeheimen und sozialen Einrichtungen für



Menschen mit und ohne besondere Bedürfnisse spielen. Ebenso organisiert sie inklusive Projekte, bei denen Musik und andere Kunst-Formen miteinander kombiniert werden. Im Chor „All together“ der Fondation EME kann jeder mitsingen, unabhängig von seinen Fähigkeiten. Nach einem Auftritt fühlen sich die Teilnehmer stolz, selbstbewusster und glücklich. Hier sind auch viele Mitglieder von Info-Handicap aktiv. So hat zum Beispiel der Chor von Op der Schock am 3. Dezember 2024 im Rahmen der Info-Handicap-Veranstaltung zum Internationalen Tag von Menschen mit Beeinträchtigungen Weihnachtslieder gesungen.

Christine Bausch von der Fondation EME erklärt: „Lieder in einer fremden Sprache zu lernen, hilft dabei, das Gehör und das Gedächtnis zu fördern.“ Die Musik schafft auf diese Weise nicht nur Freude, sondern sie verbindet Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen.

Musik in den Fingerspitzen – blind Klavier lernen

Patrick Hurst und Sascha Lang sind beide blind. Sie haben als Kinder das Klavier-Spielen gelernt. Im Centre pour le Développement des compétences relatives à la vue (CDV) lernten sie mit Braille-Noten und besonderen Hilfsmitteln, wie zum Beispiel Markierungen und Abgrenzungen der Tastatur. Als sie Klavier spielen lernten, war zu Beginn ein Teil des Klaviers abgegrenzt, und die Tasten wurden mit runden Kreisen markiert. Später lernten sie, Braille-Noten zu lesen. Dabei ertastete eine Hand die Noten und die andere Hand spielte die Tasten.

**Auch wenn sie nicht immer Klavier spielten,
blieb Musik Teil ihres Lebens.**

Patrick spielte auch Flöte und entdeckte später den Gesang. Heute nimmt er Gesangs-Unterricht und singt im Chor.



© istock/Fertnig



Sascha lernte später das Akkordeon. Heute spielt er wieder Klavier und dies hauptsächlich nach dem Gehör. Er beschreibt das Klavierspiel als eine Art Meditation, die ihn entspannt.

Heute kann man im Internet viele Informationen finden, wie man ein Instrument lernt. Man kann üben und neue Lieder lernen. Vor allem Sascha nutzt dazu die Vorteile des Internets.

Für Patrick und Sascha ist Musik nicht nur ein Hobby, sondern eine Möglichkeit zur Entspannung und zum Ausdruck.

Freizeit-Angebote im Bereich der Musik für Menschen mit besonderen Bedürfnissen – So wird es einfach und verständlich

Ein Freizeit-Angebot im Bereich der Musik, das in Leichter Sprache geschrieben und barrierefrei zugänglich ist, reicht nicht aus, um Menschen mit besonderen Bedürfnissen zur Teilnahme zu motivieren. Ein reiner Text reicht manchmal nicht, um die Begeisterung für ein Konzert oder ein Musical zu wecken. Mireille Schock ist Educatrice bei der Ligue HMC und erklärt: „Jeder hört und beschreibt Musik anders. Deshalb ist es wichtig, den Menschen zu zeigen, welche Musik sie erwartet.“

Hier kann das Informations-Material mit Hör-Proben helfen. Mit Hilfe von Musik-Beispielen zeigt man, wie die Musik klingt. Mit QR-Codes, die zu Hör-Beispielen führen, können die Menschen selbst entscheiden, ob ihnen die Musik gefällt.

Manchmal werden Freizeit-Angebote zu spät geschickt. Wenn noch Informationen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen fehlen, müssen sie hinzugefügt werden. Das macht es schwierig, die Informationen rechtzeitig an die Personen zu geben.

Das Projekt „Sounds of Intent“ (www.soundsofintent.org) hilft dabei, Fachleuten zu zeigen, wie sie die richtigen Musik-Angebote für



Menschen mit besonderen Bedürfnissen gestalten können. Es ist wichtig zu wissen, wie sich eine Person mit Musik beschäftigt, was ihr gefällt und welche Fähigkeiten sie hat. So können passende Angebote gemacht werden. Musik-Angebote sollen alle Menschen erreichen und ihnen Freude bereiten.

Musik als Freizeit-Angebot für Menschen mit besonderen Bedürfnissen – oft noch Träger-Sache?

Es gibt einige inklusive Musik-Angebote für Menschen mit und ohne besondere Bedürfnisse, wie zum Beispiel die Fondation EME, die Trommler der Majorettes, die die Tänzer der Majorettes begleiten oder die Knupperten vom Tricentenaire. Dies sind nur ein paar Beispiele, denn oft finden ganz unterschiedliche Musik-Angebote in den Einrichtungen statt, in denen Menschen mit besonderen Bedürfnissen betreut werden oder arbeiten.

Öffentliche oder private Musikangebote außerhalb dieser Einrichtungen sind noch selten. Es fehlt dort oftmals an Barrierefreiheit sowie an pädagogischen Methoden, Materialien und Kompetenzen im Umgang mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Deshalb ist es für viele schwer, mitzumachen.

Inzwischen können alle Menschen die Musik-Schulen (Conservatoires) in Luxemburg besuchen und dort Anpassungen anfragen. Bisher ist nicht bekannt, wie viele Menschen mit besonderen Bedürfnissen das Angebot nutzen.

Manchmal gibt es andere Wege, an Musik-Angeboten teilzunehmen. Manche Menschen erzählen, dass sie ein Instrument lernen konnten, weil sie einfach nachgefragt haben. Manchmal gibt es Chancen, die nicht klar sichtbar sind – aber wer fragt, kann neue Wege entdecken.

Es ist immer gut, nachzufragen, ob ein Musik-Angebot für alle offen ist. Patrick sagt: „Trau dich, etwas Neues auszuprobieren!“





Musik als Lebens-Begleiter – wenn Musik guttut!

Ein Beispiel dafür, dass Musik guttut, ist Michael Watson. Er arbeitet bei Autisme Luxembourg, einem Mitgliedsverein von Info-Handicap. Bei ihm wurde im Alter von 12 Jahren Asperger-Autismus festgestellt. In seiner Freizeit wurde er bereits als Kind von seinem Vater in Musik-Theorie und Klavier unterrichtet. Er liebt Musik noch heute und spielt sogar in Musicals mit. Musik hilft ihm, seine Emotionen auszudrücken und gibt ihm Freude, egal ob in guten oder schlechten Zeiten.

Als Kind lernte er in der Schule Trompete spielen und trat schon früh auf. Auf der Bühne fühlt er sich frei und vergisst, dass er eine Autismus-Spektrum-Störung hat. Er konnte auch schon als Solist auftreten und fühlte sich besonders und normal. Für ihn gibt es keine Grenzen!

Michael Watson nutzte Musik, um schwierige Momente zu verarbeiten, wie den Unfall und den Tod seines Vaters. Als die Melodien ihm im Traum erschienen, schrieb er sie sofort auf. Diese starke Verbindung zwischen Musik und Gefühlen ist nicht nur bei ihm zu finden. Auch berühmte Komponisten wie Beethoven und Tschaikowski nutzten die Musik, um ihre eigenen Emotionen auszudrücken und schwere Zeiten zu überstehen.

Für Michael Watson ist Musik mehr als nur ein Hobby – sie ist ein Lebens-Begleiter.

Musik als besondere Kunst-Form – zugänglich für alle?

Patrick sagt: „Für Menschen mit einer visuellen Beeinträchtigung ist Musik die naheliegendste Kunst-Form.“ Musik bietet einen direkten Zugang zur Kunst, auch ohne visuelle Wahrnehmung. Sie ist für viele ein Ausdrucksmittel, um Emotionen zu teilen und sich kreativ auszuleben.





Aus diesem Grund wurde auch das Netzwerk MOSAIK Kultur Inklusiv gegründet. Es setzt sich dafür ein, dass alle Menschen und Kunstschaaffenden mit und ohne besondere Bedürfnisse an kulturellen Veranstaltungen teilnehmen können. Um die Zusammenarbeit mit Künstlern mit Beeinträchtigungen inklusiver zu gestalten, entwickelt Info-Handicap derzeit eine Weiterbildung für Kunstschaaffende, die mit Künstlern mit einer Beeinträchtigung arbeiten und inklusive Projekte gestalten möchten.

Auch für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen gibt es Möglichkeiten, Musik intensiver zu spüren. Die Hörgeschädigten Beratung verleiht auf Anfrage gratis Vibrationswesten für Veranstalter von Konzerten. Die Vibrationswesten funktionieren magnetisch und greifen den Rhythmus der Musik auf, zu dem sich alle bewegen können. So können Menschen mit Hörbeeinträchtigungen die Musik mithilfe der Vibrationswesten erspüren.

Veranstalter wie zum Beispiel „den Atelier“ kennen sich mit den Vibrationswesten der Hörgeschädigten Beratung aus und leihen diese für Konzerte aus. Der Hauptsaal des Ateliers ist für Menschen mit besonderen Bedürfnissen barrierefrei, und sie können laut Atelier-Webseite von deren Safety-Team begleitet werden. Ebenso ist der Hauptsaal der Rockhal für Menschen mit besonderen Bedürfnissen zugänglich. Veranstaltungen und Konzerte der Stadt Luxemburg sind oftmals barrierefrei, und spezielle Bühnen für Menschen mit Beeinträchtigungen werden angeboten. Im Programmheft des Netzwerks „MOSAIK Kultur Inklusiv“ kann man lesen, welche Vorführungen mit verschiedensten Methoden barrierefrei für verschiedene Arten von Beeinträchtigungen gestaltet werden können. Zum Beispiel für welche Aufführungen Vibrationswesten oder Gebärdendolmetschen angeboten werden.

Umso erfreulicher ist es, Berichte zu lesen, dass zum Beispiel im Jahr 2024 die britische Band Pop-Rock-Band Coldplay Vibrationswesten einsetzte. Taylor Swift hatte 2024 bei manchen Konzerten eine Gebärdendolmetscherin dabei, um die Konzerte für gehörlose oder schwerhörige Menschen zugänglich zu machen.





Sascha Lang
beim Gala Inclusion
© Optin.lu

Leider sind diese inklusiven Ansätze bisher noch kein Standard.

Für viele Menschen mit besonderen Bedürfnissen kann Musik jedoch mehr als nur ein Hobby sein. Sie haben bereits als Kind mit Musik-Spielen begonnen. Die Musik hat es ihnen ermöglicht, diese als positive Ressource zu nutzen – sei es für Entspannung, Ausdruck oder Freude.

Egal, ob man ein großer Komponist werden möchte oder einfach nur ein Instrument spielt: Musik beginnt für jeden von uns auf ähnliche Weise. Man wird ermutigt, ist interessiert oder folgt einfach dem eigenen Talent. Selbst wenn man das Instrument eine Zeit lang nicht spielt, fällt es vielen leichter, wieder einzusteigen und sich musikalisch auszudrücken. Damit Musik wirklich inklusiv wird, muss sie sichtbarer und besser zugänglich sein, für alle!

Das Sprichwort von Markus Keimel beschreibt es so: „Die Musik ist nicht aus, auch wenn sie zu Ende ist. Sie spielt immer weiter und weiter. Im Kopf, im Herzen, in den Träumen. Musik verklingt niemals.“

Wie jeder dieses Sprichwort für sich versteht, bleibt jedem selbst überlassen. Doch die Magie der Musik bleibt für viele spürbar – in ihren Gedanken und Gefühlen. Es bleibt abzuwarten, wie viele inklusive Musik-Angebote zukünftig verfügbar sind. /



Freizeit und Inklusion: Erfahrungsberichte

Wir haben Menschen mit einer Beeinträchtigung zu ihren Freizeitbeschäftigungen und die damit verbundenen Erfahrungen befragt.



© istock/QuincaStudio



Loisirs et inclusion : Témoignages

Nous avons interrogé des personnes en situation de handicap sur leurs activités de loisirs et les expériences qu'elles ont vécues.





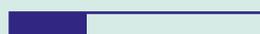
Wir haben Menschen mit einer Beeinträchtigung 4 Fragen gestellt:

1. Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?
2. Was ist deine schönste Erinnerung zu den Themen:
Sport, Kultur, Reisen?
3. Was ist deine Erfahrung mit Freizeit und Inklusion?
Fehlt es dir an etwas?
4. Was macht Luxemburg, damit Menschen mit Behinderung
an Freizeitaktivitäten teilnehmen können?



Nous avons posé 4 questions à des personnes en situation de handicap :

1. Qu'est-ce que tu préfères faire pendant ton temps libre ?
2. Quel est ton meilleur souvenir sur les thèmes :
sport, culture, voyages ?
3. Quelle est ton expérience en matière de loisirs et d'inclusion ?
Est-ce qu'il te manque quelque chose ?
4. Que fait le Luxembourg pour que les personnes handicapées
puissent participer à des activités de loisirs ?





Luigi, 61 Joer, wunnt bei der APEMH

1. Ech fuere gäre mam Zuch an d'Stad op Ettelbréck an op Diekirch , bei Famill a Frënn, um Laptop schaffen, schwammen an turne mat Special Olympics
2. Schivakanz mat Special Olympics, ech wor mat Special Olympics op Los Angeles an a Südkorea
3. /
4. Adapto, Day Center

Sascha, 50

1. Fußball hören und schauen, Tennis, Musik, Schwimmen, Tandem ... LEBEN
2. Ich war 2012 als Moderator auf den Paralympics in London und hatte dort die große Chance die Abschlussfeier mit zu erleben ... Gänsehaut. Auch 2024 hatte ich das große Privileg, bei Tom Habscheids Erfolg live im Stadion zu sein. Einfach nur mega schön, bewegend!!! Kulturell habe ich über 200 Konzerte erlebt und veranstaltet, da gab's viele schöne Momente.
3. Nein, da ich ein sehr gutes Umfeld habe, mich traue selber aktiv zu werden, fehlt mir nichts. Außer dass die Fußballspiele der Luxemburger Nationalmannschaft weder im Radio/Fernseher noch Live mit Audiodeskription versehen sind. Aber ich habe die FLF schon animiert, da was zu machen.
4. Eine sehr gute Frage. Ich denke, dass MOSAIK Kultur Inklusiv hier einen guten Ansatz bietet. Es fehlt mir noch etwas Dynamik drin, aber ich denke, dass es nur über die Kollektivität geht. Die Kulturszene muss einheitlich an Inklusion arbeiten.





Pascal, 44 Joer, wunnt bei der APEMH

1. Spadséieren, Foi et Lumière, Besuch bei Famill/Frëndin, Mass, mam Tram fueren, Kommissiounen maachen, bei Special Olympics aktiv (Turnen an Stockschiessen)
2. Ech wor a Südkorea an an Amerika (béides mat Special Olympics), Geeschterschlass zu Klierf (Projet mat der Gemeng), Roum a Sagrada familia zu Barcelona
3. Geeschterschlass mat der Gemeng Klierf (een Event ëm Halloween am Clierfer Schlass mat Animatioun), Ech weess net wat feelt...
4. Day Center, Adapto



Cristiano, 40, „Forum“ vun der Ligue HMC: hei huelen ech regelméisseg u Versammlungen deel

1. Spadséieren mat de Kopfhörer an den Oueren, fir Musik ze lauschten.
E Film kucken mat Youtube oder och normale Fernseh.
Schwamme goen.
Ech maache gären Aktivitéiten mam Day Center.
2. Aquarium kucken zu Mallorca. Delfinen an Haien, schéi Planzen.
3. Am Disneyland mam Personal. Ech wollt eragoen an hunn d'Sortie net fonnt. Et ware vill Leit do. Ech hunn d'Begleeder ugeruff.
4. /



Maximilian (Max), 27, Mitglied bei der APEMH und ein Korrespondierendes Mitglied* bei Trisomie21 Lëtzebuerg



1. In meiner Freizeit nehme ich am liebsten an den Aktivitäten der Trisomie21 teil.
z.B. Tanzen, Kochen, Discotime, Kegeln, Reisen, Wandern usw.
Privat: Pfadfinder LGS Dalheim, Schwimmen, Ausflüge, Urlaub
2. Meine schönste Erinnerung war die Reise nach Wien mit der Trisomie21 2023 und die Fun Days 2024 mit Trisomie21 und Young Caritas.
Kultur: Andreas Gabalier Konzert in München 2024.
3. Früher während der Grundschulzeit hatte ich nur Freunde ohne Beeinträchtigung, mit denen ich meine Freizeit verbracht habe, was sich leider während meiner inklusiven Zeit im Lycée geändert hat. Heute habe ich diese Kontakte nur noch einmal im Jahr. Meine Freunde sind jetzt bei der Trisomie21. Bei den Pfadfindern sind alle gleich. Da bin ich seit 20 Jahren sehr gut inkludiert. Ich war auch sehr lange Reiten, da haben mir die anderen Kinder auch viel geholfen.
4. Informationsveranstaltungen, MOSAIK Kultur Inklusiv, barrierefreier Tourismus, bei Info-Handicap erhält man die Informationen über Freizeitaktivitäten.
Da ich meine Freizeitaktivitäten nicht alleine planen kann, bin ich froh, dass ich bei der Trisomie21 an allen Aktivitäten teilnehmen darf.

*Korrespondierendes Mitglied bedeutet: Ich bin kein zahlendes Mitglied (mache ab und zu eine Spende), habe kein Wahlrecht, darf an den angebotenen Aktivitäten teilnehmen gegen Aufpreis, erhalte Infos zum Thema Trisomie 21 und naheliegenden Themen. Ich bin korrespondierendes Mitglied, da ich keine Trisomie 21 habe, sondern eine andere Behinderung.



Maggy, 58, Day Center der Ligue HMC und Foi et Lumière

1. Ech ginn ëmmer gär bei Foi et Lumière an d'Grupp Arche an an den Day Center vun der Ligue HMC. Schwammen, turnen an Waasser-Gymnastik.
2. Wann ech op der Terrass an der Hollywoodschaukel leien an d'Villercher päifen a sangen. Natur, schéi Blummen déi ee ronderëm huet.
3. Fräizäit an Inklusioun ass wann ech meng Meenung ka soen, meng Iddie mat abrénge fir de Plang ze maachen vum Dag an der Vakanz. Ech géif mir wënschen, wann ech mat menger Schwëster an der Vakanz sinn, datt ech mol aleng e klengen Tierchen duerch d'Stad trëppelen. Ech hu Problemer mat der Orientéierung a brauch Hëllef am Ausland. D'Sprooch, brauch ech och Hëllef. Ech schwätze Lëtzebuergesch.
4. Si maachen sou en Haus wéi den Day Center Ligue HMC an Foi et Lumière a Grupp Arche fir, datt een seng Fräizäit ka verbréngen. Dass si sou Veräiner maachen.

Natascha, 36 Joer, wunnt bei der APEMH

1. Shoppen, Kino, Bowling, op de Bauerenhaff bei Déiere goen, mam Tablett/Handy spillen, Fernseh kucken, Mensch-ärgere-dich-nicht spillen, Turne mat Special Olympics
2. Am Turnen dat Spill „Reise nach Jerusalem“, Disneyland zu Paräis
3. /
4. Day Center, Adapto





Ben, 39, Mitglied bei Trisomie21, DC in Luxembourg Stadt, Musik fir all Mensch, Kayl



1. Ich tanze in einer Tanzgruppe (DreamteamT21).
Ich mache Musik in der Gruppe Musik fir all Mensch.
Ich trommele beim Chocobotter. Ich mache Capoeira im DC.
2. Oh ich bin vielbeschäftigt. Kochen mit Young Caritas. Gehe unheimlich gerne aus mit der Trisomie21. Essen. Kino. Disco. Kegeln.
3. Es macht richtig Spaß mit Menschen meiner Behinderung und nicht behinderten Menschen zusammen was zu unternehmen. Bin auch in guten Händen, um in Urlaub zu fahren was ich total gerne mache mit unseren Betreuerinnen von Trisomie21 oder DC (Städte-Trip oder Meer). Da kann ich viel erleben und endlich etwas Distanz zur meiner Mutter, die doch manchmal schön nervt!!! Ihr versteht. Eigentlich ist viel los in meinem Leben.
4. Angeboten wird wirklich einiges in Sport und Freizeit, wenn mir auch noch nicht immer inklusive genug ist!! Aber nun kommt ein Riesenproblem. Der Bus, der mich hinbringen soll!!!!!! Klappt leider trotz Bemühungen von vielen Seiten noch immer nicht. Die App funktioniert nicht wirklich gut. Zu spät, zu früh. Ich wurde schon oft vergessen. Falsch rausgelassen. Meine Mutter ist manchmal am Verzweifeln und sehr genervt. Macht sich dann immer Sorgen um mich!!! Ja, es wäre wirklich toll, würde es funktionieren, dann könnte ich noch öfters zu meinen Freunden usw.!!



Shirley, Beruf: Heilpädagogin, ALAN-Maladies Rares Luxembourg (das ist eine Organisation für Menschen mit seltenen Krankheiten)

1. Schwimmen und in die Sauna gehen.
2. Reisen macht Spaß, doch in puncto Barrierefreiheit stößt man manchmal an Grenzen. Irgendwie findet sich aber immer eine Lösung. Am angenehmsten empfinde ich die nordischen Länder und Kanada.
3. Freizeit und Inklusion stehen öfters im Widerspruch. Es gibt bereits inklusive Freizeitangebote, aber nicht flächendeckend in jeder Gemeinde. Je nach Freizeitangebot sind oft Kompromisse bei Zugang, Ausstattung oder Erreichbarkeit nötig.
4. Luxemburg macht Fortschritte, doch regionale Unterschiede bleiben. Ein Beispiel ist das Schwimmen im See: Mir wurde empfohlen, als „Mensch wie ich“ nach Remerschen zu den Baggerweihern zu gehen – perfekt ausgestattet, aber nicht in meiner Nähe. Ich liebe den Obersauerstausee. Zum Glück wird sein Potenzial erkannt, und er wird zunehmend zugänglicher.



Dulce Maria, 12, Zefi, Trisomie21

1. /
2. /
3. J'ai bénéficié d'un grand accompagnement et d'un grand soutien, depuis les quatre années de l'École de Musique de Wiltz avec les programmes de solfège, percussions, violon, chant et ballet classique et à la Société de Gymnastique de Wiltz avec le programme de danse moderne.
Ce que j'apprécie le plus, ce sont les présentations et les concerts.
Les espaces et opportunités sportives sont très limités et coûteux car parfois ils ne nous permettent pas d'être inclus dans les groupes et je dois payer pour un cours privé, ce qui m'a obligé à abandonner le tennis.
4. Malheureusement, tout dépend si l'organisateur souhaite nous inclure ou non, et s'il ne le souhaite pas, il n'y a aucun moyen d'avoir un espace de participation.



Tessy, 30 Joer, wunnt bei der APEMH

1. Virun d'Dier goen, bei de Bäcker Kaffi drénken, schwammen, Turne mat Special Olympics, an d'Vakanz goen, Fräizäitparken, Zäit mat der Famill
2. Duerch de Sport bei Special Olympics begéinen ech Kolleegen, Animatioun vun der Gemeng am Summer wéi Concert'en oder Clownen, Mallorca (Pool, gutt Wieder) an „immer wieder Sonntags”
3. Projete vun der Gemeng am SAJ (Service d'activité de jour vun der APEMH) gefallen mir
4. Day Center (Ligue HMC), Adapto, Loisir Wolz (Coopérations)

