

Rollstuhlfahren für Anfänger

Vom Hinsetzen, Weiterleben und
Neuorientieren

Christian Wagner

...nutzt seit 2012 selbst einen Rollstuhl und
teilt in diesem Buch seine Erfahrungen aus
über einem Jahrzehnt Alltag auf Rädern.

*Leseprobe mit
kompletten Inhaltsverzeichnis
und*

Auszügen aus 4 Kapiteln

Mit ISBN 9783695711956

überall im Buchhandel zu kaufen.

Ein paar Worte vorab

Dieses Buch ist aus einem ganz einfachen Grund entstanden:

Ich hätte es selbst gerne früher gelesen.

Ich schreibe dieses Buch nicht als Experte mit Studium oder als medizinischer Fachautor.

Ich schreibe es, weil ich selbst diesen Weg gehen musste – den Weg vom Laufen zum Rollen.

Schritt für Schritt.

Manchmal freiwillig, oft gezwungenermaßen.

Begleitet von Fragen, Unsicherheit und dem Gefühl, plötzlich in einer völlig neuen Welt zu stehen.

Rollstuhlfahren für Anfänger richtet sich an Menschen, die neu im Rollstuhl sind – oder die gerade merken, dass sich ihre Fortbewegung verändert. Es richtet sich ebenso an Angehörige, Freunde und alle, die verstehen möchten, wie sich dieser Übergang anfühlt.

Du wirst in diesem Buch keine perfekten Lösungen finden.

Aber du wirst Erfahrungen finden. Ehrliche Gedanken. Praktische Tipps. Und Dinge, die mir geholfen haben – und dir vielleicht auch.

Ich erzähle hier aus meinem Leben, aus meinem Alltag und aus Situationen, die manchmal frustrierend waren, manchmal komisch und manchmal überraschend gut.

Wenn dieses Buch dir Orientierung gibt, dir Mut macht oder dir das Gefühl vermittelt, mit deinen Gedanken nicht allein zu sein, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Ich versuche, in diesem Buch möglichst ohne Fachbegriffe auszukommen, auch wenn sich manche Begriffe nicht vermeiden lassen.

Begriffe, die erklärungsbedürftig sind, markiere ich bei der ersten Nennung mit einem Sternchen* und erläutere sie kurz. Eine ausführlichere Erläuterung findest du gesammelt und alphabetisch sortiert im Glossar ganz hinten im Buch.

Doch jetzt: Lass uns beginnen.

Inhaltsverzeichnis

Mein Einstieg	1
Der Rollstuhl – Grundlagen	10
Rollstuhlverordnung	18
Rollstuhlarten im Überblick	22
Bauteile und Begriffe	33
Der Rollstuhl im Alltag	45
Das Rezept verstehen	48
Bauarten: faltbar, starr, leicht	57
Auslieferung des Rollstuhls	59
Erste Ausfahrten	64
Rollstuhlschulung	72
Rollstuhlkurs für Begleitpersonen	75
Rollstuhlkurs für Selbstfahrer	96
Weitere Kursangebote	111
Nach den Grundlagen: Wie weiter?	113
Hilfe annehmen – Grenzen setzen	121
Unterwegs sein	125
Der Rollstuhl und ich	129
Tipps für Einsteiger	148
Sicher Rollstuhl fahren	158

Soziales Umfeld	164
Familie und Partnerschaft	165
Nein sagen lernen	171
Pflege in der Partnerschaft	174
Tipps für Partner	178
Elektrische Unterstützung	212
Elektrische Rollstuhlantriebe	215
E-Antrieb und Zubehör	219
Verantwortung beim Rollstuhlfahren	245
Barrierefreiheit & Medien	249
Barrierefreiheit erklärt	251
Freizeit und Reisen	275
Rollstuhlvideos	285
Umgang im Alltag	287
Umfeld und Öffentlichkeit	287
Für Angehörige	289
„Darf ich mal probieren?“	307
Behinderung & Rechte	317
Schwerbehindertenausweis	319
Nachteilsausgleiche	326
Merkzeichen	331
Gleichstellung	344

Grad der Behinderung (GdB)_____	354
Pflegegrad und MD_____	360
Wohnumfeld anpassen_____	373
Beratungsstellen_____	381
Rehabilitation_____	388
Schmerzskala_____	397
Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel_____	402
Anträge & Bürokratie_____	406
GdB Schwerbehindertenausweis beantragen_____	409
Mobilitätsanträge_____	416
Stromkosten für Hilfsmittel_____	428
Erwerbsminderungsrente_____	432
Pflegegrad beantragen_____	449
Neuer Rollstuhl_____	455
Wohnumfeldmaßnahmen_____	458
Sensible Themen_____	466
Body Integrity Disorder (BID)_____	468
Pretender_____	474
Wannabe_____	482
Fetischismus_____	490
Randgruppen_____	497
Leben mit Unsicherheit_____	504
Loslassen_____	507

Identität & Alltag	513
Selbstbild	513
Alltag	518
Scham und Blicke	520
Erschöpfung	524
Glossar	527

Bevor wir richtig loslegen

Bevor wir gemeinsam in das Thema Rollstuhl und Hilfsmittel einsteigen, möchte ich dir noch etwas vorschlagen.

Lass uns vorher einen kurzen Abstecher in die Theorie machen.

Keine Sorge – das wird kein trockener Lehrbuchteil.

Langweilig erklären können andere deutlich besser. Ich bin kein Freund von staubiger Theorie, Tabellenwissen oder dem erhobenen Zeigefinger.

Was ich dir hier mitgeben möchte, ist Grundlagenwissen, das dir hilft, Dinge einzuordnen, Entscheidungen besser zu verstehen und typische Stolperfallen zu erkennen. Wissen, das dir im Alltag wirklich nützt. Und wenn dabei auch mal geschmunzelt werden darf, umso besser.

Du kannst diesen Teil ganz entspannt lesen. Du

musst dir nichts merken, nichts auswendig
lernen und nichts sofort perfekt verstehen. Es
geht nicht darum, Experte zu werden, sondern
vorbereitet zu sein. Mit diesem
Grundlagenwissen im Gepäck steigen wir
danach gemeinsam ein – Schritt für Schritt – in
die Praxis. In deinen Weg. In deinem Tempo.

Der Rollstuhl – vom Notbehelf zum modernen Hilfsmittel

Der Rollstuhl, wie wir ihn heute kennen, wirkt selbstverständlich. Er ist durchdacht, anpassbar, leicht und funktional. Doch das war nicht immer so. Seine Geschichte ist eng verknüpft mit Krankheit, Behinderung und Improvisation – und mit dem Wunsch nach Selbstständigkeit.

Die ersten Ideen: Mobilität trotz Einschränkung

Einen einzelnen „Erfinder des Rollstuhls“ gibt es nicht. Vielmehr entstand die Idee immer wieder dort, wo Menschen nicht mehr gehen konnten, aber trotzdem mobil sein wollten oder mussten.

Die frühesten Darstellungen rollender Sitzgelegenheiten stammen vermutlich aus dem **alten China**, etwa aus dem **6. Jahrhundert**. Auf Zeichnungen sind Möbelstücke mit Rädern zu sehen, die vermutlich dazu dienten, Menschen

innerhalb von Gebäuden zu bewegen. Es handelte sich dabei jedoch eher um Transporthilfen als um selbst nutzbare Fortbewegungsmittel.

Auch im Mittelalter tauchten immer wieder einfache Konstruktionen auf: Stühle oder Karren auf Rädern, meist schwer, unhandlich und darauf ausgelegt, **geschoben** zu werden. Selbstständige Mobilität spielte dabei kaum eine Rolle.

Der erste bekannte Nutzer: König Philipp II.

Einer der ersten gut dokumentierten Rollstuhlnutzer war **König Philipp II. von Spanien** im späten 16. Jahrhundert. Aufgrund schwerer Gichterkrankungen konnte er kaum noch laufen. Um ihn dennoch beweglich zu halten, wurde um **1595** ein speziell angefertigter Stuhl gebaut.

Soweit bis hier im Kapitel ...

Rezept lesen. Nicht einfach wegschicken

Rollstuhlrezept – und das mögliche böse Erwachen

Dir wird vom Arzt ein „*Rollstuhl*“ verordnet.
Auf dem Rezept steht deine Diagnose, vielleicht
etwas in der Art von
„Zustand nach ...“.

„Super. Was soll da schon schiefgehen?“ denkst
du dir wahrscheinlich.

Endlich wieder am Leben teilnehmen. Durch
den Supermarkt flitzen. Bei einem Spaziergang
dabei sein. Rauskommen. Leben genießen.

Mit diesen Gedanken gehst du ins Sanitätshaus.

Und dann steht er da.

Ein Standardrollstuhl.

So ein Modell, wie man es aus Krankenhäusern

kennt. Der Rollstuhl, mit dem man einmal zur Untersuchung geschoben wurde. Für diesen Zweck war er völlig in Ordnung.

Aber genau hier kommt das böse Erwachen.

Du wolltest wieder aktiv am Leben teilnehmen.

Du wolltest dich selbst fortbewegen, unterwegs sein, unabhängig sein.

Und plötzlich merkst du: Mit einer hohen Rückenlehne, starrem Aufbau und einem Eigengewicht von rund 17 Kilo funktioniert das nicht.

Der Rollstuhl ist da.

Aber deine Laune ist am Boden.

Warum das passiert

Du hast bekommen, was verordnet wurde: einen Rollstuhl.

Nicht mehr. Nicht weniger.

Dein Arzt hätte genauer sein müssen.

Denn auf dem Rezept sollte nicht nur stehen,

dass du einen Rollstuhl brauchst, sondern
welchen.

Zum Beispiel:

- Adaptivrollstuhl
- Aktivrollstuhl
- eine bestimmte Rahmengröße
- oder sogar eine Motorunterstützung, wenn sie medizinisch sinnvoll ist

Je genauer die Verordnung, desto geringer ist die Gefahr, am Ende mit einem Hilfsmittel dazustehen, das an deinem Alltag vorbeigeht.

Pro Tipp

Das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen* (→ Offizielle Liste erstattungsfähiger Hilfsmittel.) ist hier eine verdammt gute Orientierungshilfe.

Dort sind nicht nur die Hilfsmittel* (→ Produkte, die Alltag, Mobilität und Selbstständigkeit unterstützen.) aufgelistet, die von den Krankenkassen bezahlt werden.

Es ist dort auch beschrieben,

- bei welchen Diagnosen
- unter welchen Voraussetzungen
- und in welchen Ausführungen

Hilfsmittel verordnet werden können.

Wenn du dich dort vorab informierst, kannst du gezielter mit deinem Arzt sprechen – und die Chance deutlich erhöhen, von Anfang an den Rollstuhl zu bekommen, der wirklich zu dir passt.

Alternativ kannst du mit diesem Wissen auch darum bitten, ein bereits ausgestelltes Rezept noch einmal anzupassen.

Soweit bis hier im Kapitel...

Tipps für (neue) Rollstuhlpiloten

Okay, fangen wir mal an:

Ich habe inzwischen knapp 15 Jahre Rollstuhl-Erfahrung auf dem Buckel. Ja, richtig gelesen – **15 Jahre**. In dieser Zeit sammelt sich eine ganze Menge an kleinen Tricks, Ideen, Tipps und Hacks an, die das Leben auf Rädern deutlich einfacher machen.

Früher hatte ich so etwas nicht.

Keine Infos.

Keine Anleitung.

Kein „So geht’s“-Handbuch.

Ich habe mich durchgekämpft, bin auf die Nase gefallen, habe gelernt, bin wieder aufgestanden – und habe Stück für Stück verstanden, was funktioniert. Und was ganz sicher nicht.

Du musst diesen Weg nicht genauso hart gehen. Ich möchte dir den Start so leicht wie möglich machen.

Also:

Hier kommt eine geballte Ladung

Praxiserfahrung – aus der echten Welt, nicht aus dem Lehrbuch.

Mit ein bisschen Humor, ein paar Lachern und hoffentlich ohne allzu viele Enttäuschungen.

Anschnallen, festhalten – und hau rein!

Soweit bis hier im Kapitel ...

*Wenn dir diese ersten Seiten
bereits weitergeholfen haben,
wirst du im Buch noch viele
weitere Erfahrungen, Tipps
und Orientierung für deinen
neuen Alltag im Rollstuhl
finden.*