Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE INTERESSENVERTRETUNG FÜR MENSCHEN MIT MULTIPLER SKLEROSE

3 / 2021

Titelthema

Wie barrierefrei leben MS-Betroffene?

4 | Titelthema
Sylvia Pille-Steppat und Anna Dobert über Barrierefreiheit in Hamburg

7 | Rezension
Kein Örtchen. Nirgends – Über den Mangel an rollstuhlgerechten Toiletten

11 | Interview
„Ich lebe quasi am gesundheitlichen Existenzminimum“

dmsg
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.

Barrierefreiheit von Anfang an mitdenken!

Unser Mitglied Sylvia Pille-Steppat ist vielen als erfolgreiche Ruderin mit MS-Erkrankung und zweimalige Marathon-Siegerin bekannt. Beim Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg ist die Architektin für den Bereich Quartiersentwicklung zuständig und berät Behörden, Institutionen und Vereine zur Umsetzung von Barrierefreiheit. Zusammen mit ihrer Kollegin Anna Dobert, Referentin Öffentlichkeitsarbeit, berichtet sie von den Beratungsschwerpunkten des Kompetenzzentrums und der Bedeutung, die Sport für ihr Leben hat.

Sylvia Pille-Steppat und Anna Dobert vom Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg

Seit Januar 2019 ist das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg aktiv. Was sind konkret Ihre Aufgaben?

Sylvia Pille-Steppat: Bevor wir an den Start gingen, haben bei größeren Baumaßnahmen meist mehrere Selbsthilfeverbände mitgewirkt, um auf ihre Bedürfnisse im Hinblick auf ganz unterschiedliche Beeinträchtigungen hinzuweisen. Die Beteiligung ist wichtig, aber manchmal ist es schwer, die oft zeitintensive Beratungstätigkeit aus dem Ehrenamt abzufordern oder es fehlte der fachliche Hintergrund. Deshalb wurde nach einem Beschluss der Hamburger Bürgerschaft das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg gegründet.

Anna Dobert: Die Idee des Kompetenzzentrums ist es, fachübergreifend zu arbeiten und die einzelnen Bedarfe so vollumfänglich wie möglich im Blick zu haben. Das Kompetenzzentrum ist von der Hamburger Sozialbehörde komplett durch Zuwendungen gefördert und berät seine Klienten unabhängig.

Wie barrierefrei ist Hamburg? Was hat sich in den letzten Jahren getan?

A. D.: Sehr positiv ist, dass Barrierefreiheit immer stärker ins Blickfeld rückt. Der ÖPNV, vor allem der HVV hat mit der barrierefreien Ausstattung der Hochbahn-Stationen schon sehr viel geschafft. Auch die Tatsache, dass das Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg ins Leben gerufen wurde, spricht für sich.

In welchen Bereichen herrscht aus Ihrer Sicht der größte Bedarf an einem Ausbau der Barrierefreiheit?

A. D.: Viel zu tun gibt es immer noch bei den ganz grundsätzlichen Dingen: Beim Wohnungsmarkt, Mobilitätsangeboten und Barrierefreiheit im Arbeitsumfeld.

S. P.-S.: Großer Nachholbedarf besteht bei Arztpraxen. 80 Prozent der Arztpraxen in Hamburg sind nicht barrierefrei. In der ganzen Stadt gibt es keine einzige barrierefreie gynäkologische Praxis. Frauen müssen für eine Untersuchung teilweise bis nach Bremen fahren.

Aufgrund der Hamburger Bauordnung ist für Neubauten zwar ein bestimmter Anteil an barrierefreien Wohnungen vorgeschrieben. Die Bauordnung nimmt den Bau von rollstuhlgerechten Wohnungen aber aus, so dass der Bedarf überhaupt nicht gedeckt ist. Ein rollstuhlgerechter Zugang zum Balkon ist ebenfalls leider nicht in der Bauordnung enthalten. Grundsätzlich sollte bei Barrierefreiheit nicht nur die Wohnung berücksichtigt, sondern immer gleich das ganze Quartier mitgedacht werden.

Die Digitalisierung ermöglicht auf den ersten Blick tolle Chancen der Teilhabe. Worauf müssen Entwickler achten?

A. D.: Das ist ein ganz wichtiges Thema, über das immer noch zu wenig nachgedacht wird. Entwickler von Webseiten, Apps und Software sollten Barrierefreiheit von Anfang an mitdenken. Es gibt immer noch viele Fallstricke, aber auch hilfreiche Normen und Standards wie die Web Content Accessibility Guideline und für öffentliche Stellen in Deutschland die Barrierefreie Informationstechnologie-Verordnung BitVo. Grundsätzlich sind ein klarer Aufbau, ein kontrastreiches Design, Leichte Sprache und Gebärdensprache wichtig. Genauso wie alternative Eingabeverfahren wie Sprache und Tastatur und alternative Ausgabeverfahren wie Alt-Texte bei Bildern und ein Screenreader-Programm.

Frau Pille-Steppat, wie barrierefrei ist die Welt des (Profi)-Sports – für Sportler und für Zuschauer?

S. P.-S.: Bei der WM 2017 in Florida fiel mir auf, dass Barrierefreiheit in den USA schon viel stärker im Bewusstsein verankert ist. Vom Shuttle-Bus über die Steganlagen bis hin zu Umkleiden und WC-Anlagen – Barrierefreiheit wurde immer mitgedacht. Bei uns in Deutschland ist noch Nachholbedarf. Es gibt leider z. B. immer noch Ruderanlagen, die nur über Stufen zu erreichen sind. Ein positives Beispiel in Hamburg ist das Tennis-Stadion am Rothenbaum, das uns beim Umbau zu Rate gezogen hat. Auch Bäderland ist stark daran interessiert, bei der Sanierung der Alster-Schwimmhalle Barrierefreiheit herzustellen. Gerade der Eingangsbereich von Schwimmbädern, der immer stärker automatisiert ist, sollte bei der Planung nicht vergessen werden. Automaten müssen vom Sitzen aus bedienbar sein. Es sollte immer ein Mitarbeiter vor Ort sein, der im Bedarfsfall helfen kann.

Was bedeutet Sport für Sie persönlich, vor allem im Hinblick auf Ihre MS?

S. P.-S.: Sport ist für mich der beste Weg fit zu bleiben. Ich bin das ganze Jahr über bei jedem Wetter draußen und werde daher selten krank. Sport ist ein super Ausgleich zum Alltag. Durch Sport ist meine Bewegungsfähigkeit besser erhalten geblieben.

Warum ist Rudern für Menschen mit MS besonders geeignet?

S. P.-S.: Den Ruderern auf der Alster habe ich schon immer gern zugeschaut. Für mich war es wichtig einen Sport zu finden, den ich in der Natur ausüben kann. Nach der MS-Diagnose habe ich das Rudern einfach einmal ausprobiert und bin dabeigeblieben. Ich genieße es die Stadt vom Wasser aus zu erleben. Zudem trainiert das Rudern viele Muskeln und ist ein gutes Ganzkörpertraining. Ein großer Vorteil ist auch, dass man das Ruderboot entsprechend der individuellen Beeinträchtigung anpassen kann. Seit meine Beine nicht mehr funktionieren, benutze ich ein Boot mit festem Sitz und Rückenlehne.

Wie gehen Sie mit Niederlagen, Tiefpunkten und Krisen um?

S. P.-S.: Im Laufe meines Lebens habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass nach Tiefpunkten immer wieder bessere Zeiten kommen. Daran erinnere ich mich in schwierigen Phasen und es gelingt mir immer wieder Mut zu fassen und nicht aufzugeben. Gerade Menschen mit MS werden häufig stigmatisiert und die Umwelt traut ihnen weniger zu, so dass man seine Leistungsfähigkeit doppelt unter Beweis stellen muss. Ich setze mir klare Ziele wie zuletzt die Paralympics in Tokio. Anfang Juni wurde ich nach einer Rückenverletzung zunächst nicht nominiert. In einem erneuten Ausscheidungskampf in Italien konnte ich dann aber mit deutlichem Vorsprung überzeugen und freue mich sehr, dass ich mir den Traum von Olympia erfüllen kann und Ende August nach Tokio fliege.

Wie sehen Ihre Zukunftspläne aus?

S. P.-S.: Nach Tokio will ich auf jeden Fall mit dem Rudern weitermachen und kann mir vorstellen, bei den Paralympics 2024 in Paris zu starten. So lange es geht, will ich den Sport auf einem hohen Niveau ausüben und später dann immer auf jeden Fall für mich Sport treiben. Das gemeinschaftliche Erlebnis möchte ich auf keinen Fall missen.

Gibt es etwas, das Sie anderen Menschen mit MS mit auf den Weg geben möchten?

S. P.-S.: Nicht den Mut verlieren und sich etwas suchen, das ganz viel Freude macht und für das es lohnt, sich zu engagieren. Das muss nicht für jeden Sport sein. Auch Musik oder die Teilnahme an Gruppen können wesentlich dazu beitragen, das Leben als erfüllt zu empfinden. ●

Das Interview führte Daniela Listing.

Sylvia Pille-Steppat – die Ruderin will auch 2024 wieder bei den Paralympics starten.