

Parcours für neue Perspektiven



nib
Netzwerk Inklusives
Bremerhaven

Mach Dich auf und biete allen Menschen einen Perspektivwechsel.

Mit unserem Parcours für neue Perspektiven kannst Du mit bis zu sechs Stationen interaktiv und spielerisch auf Barrieren und Inklusion aufmerksam machen.

Wir möchten Dir den Parcours vorstellen ...

Parcours für neue Perspektiven





BARRIEREN ERLEBEN

Das kannst Du an dieser Station erleben

Tausche die Perspektive und probiere verschiedene Barrieren aus.

Ganz egal, ob mit dem Rollstuhl, dem Alters-Simulations-Anzug und Rollator oder der Simulation einer Sehbehinderung - nimm Dir eine Aktionskarte und mache Dich auf den Weg durch den Barrieren-Parcours und löse die gestellte Aufgabe.

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

Natürlich kannst Du auch eigene Aufgaben, die zur Umgebung passen, kreieren. Treppen, hohe Bücherregale, Türschwellen, Türen usw. kannst Du in Deinen Parcours einbauen.

3 Personen können gleichzeitig diese Station erleben.
Ein Durchgang dauert ca. 10 Minuten.

Auf der nächsten Seite siehst Du die Rampen und Hürden des Barrieren-Parcours.

Barrieren erleben



Barrieren erleben

Tausche die Perspektive
und probiere verschiedene Barrieren aus.

Rollstuhl
Setz Dich in den Rollstuhl und stelle eine oder mehrere Aktionskarten. Mache Dich auf den Weg und löse die Aufgaben.

ACHTUNG: Der Rollstuhl kann nach hinten kippen!
Es muss immer eine Person hinter dem Rollstuhl hergehen und sichern.

Alters-Simulations-Anzug und Rollator
Lege den Alters-Simulations-Anzug an. Zieh eine oder mehrere Aktionskarten. Mache Dich mit dem Rollator auf dem Weg und löse die Aufgaben.

**Schultheke und Langstock
oder Simulations-Brillen**
Suche Dir eine Simulations-Brille einer Augenkrankung aus oder setze die Schultheke auf und mach Dich mit dem weißen Langstock auf dem Weg durch den Barrieren-Parcours.

ACHTUNG: Lass Dich bitte von einer Person begleiten, wenn Du Dich für die Schultheke entschieden hast. Lege dafür Deine Hand auf die Schulter der anderen Person.

www.netzwerk-lebendes-bremerhaven.de





Das sind die Teile für die Station Barrieren erleben

- Eine Wippe
- Eine Platte, die zwei unterschiedlich hohe Stufen simuliert
- Eine Rampe mit "Huckeln"
- Eine Weichschaummatte
- Ein Rollstuhl
- Ein Rollator mit einem Alters-Simulations-Anzug
- Eine Auswahl an Simulationsbrillen für Augenerkrankungen
- Eine Schlafmaske mit weißem Langstock
- Diverses Kleinmaterial, das benötigt wird, um Aufgaben für die Aktionskarten zu gestalten (siehe vorherige Seite).

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

Alle Rampen und großen Teile können auseinandergenommen werden und in einem größeren Pkw transportiert werden.

Für die Nutzung des Rollstuhls benötigt man eine Person, die den Rollstuhl nach hinten sichert.





HÖREN

Das kannst Du an dieser Station erleben

Probiere aus, wie sich Sprache verändert, wenn jemand gar nicht oder nur schlecht hören kann.

Lasse Dir mit Ohrstöpseln eine Route auf einem Stadtplan erzählen und schaue, ob Du das richtige Ziel erreichst.

Oder buchstabiert Euch gegenseitig Wörter im Gebärdentalphabet.

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

Natürlich kannst Du auch eigene Wortkarten, die zu Dir und Deinem Anlass passen, für das Gebärdentalphabet erstellen. Leere Karten stehen zur Verfügung.

Diese Station wird im 2er Team absolviert.

Es können 5 Teams gleichzeitig an der Station stehen.

Ein Durchgang dauert ca. 10 Minuten.



tragen ein Hörgerät.

Alphabet in Gebärden

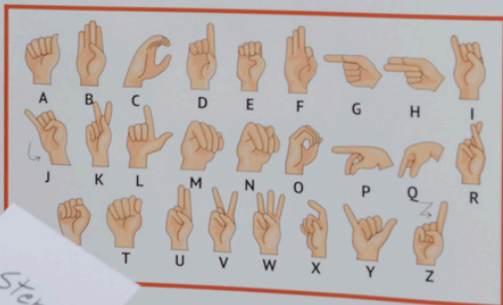
Nimm eine Karte vom Tisch und buchstabiere einer Person das Wort von der Karte in Gebärden.

80.000

Ca. 80.000 Menschen in Deutschland sind gehörlos.

800

Ca. 800 Gebärdensprachdolmetscher gibt es in Deutschland.



Zeige mir, was Du mir sagen möchtest



Probiere aus, wie sich Sprache verändert, wenn jemand gar nicht oder nur schlecht hören kann.

Wegbeschreibung

Stecke Dir die Ohrstöpsel in die Ohren und lasse Dir von einer anderen Person nur mit Worten erzählen, welche Route Du auf dieser Landkarte gehen sollst. Kommst Du am richtigen Ziel an?



19 %
der über 14-jährigen in Deutschland sind schwerhörig.

3 Mio.

Ca. 3 Millionen über 14-jährige in Deutschland tragen ein Hörgerät.

Alphabet in Gebärden

Nimm eine Karte vom Tisch und buchstabiere das Wort von der Karte in Gebärden.



was Du mir sagen möchtest

Probiere aus, wie sich Sprache verändert, wenn jemand gar nicht oder nur schlecht hören kann.

Wegbeschreibung
Stecke Dir die Ohrstöpsel in die Ohren und lasse Dir von einer anderen Person nur mit Worten erzählen, welche Route Du auf dieser Landkarte gehen sollst. Kommst Du am richtigen Ziel an?

Wortkarte
für's Gebärdensprachen-Alphabet





SEHEN

Das kannst Du an dieser Station erleben

Probiere, wie alltägliche Tätigkeiten funktionieren, wenn Du gar nicht oder nur schlecht sehen kannst.

Erkunde den Raum mit der Schlafmaske und dem weißen Langstock oder teste mit den Brillen, die verschiedene Augenerkrankungen simulieren, wie alltägliche Tätigkeiten funktionieren.

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

Wir haben einige Alltagsgegenstände für Dich bereitgelegt. Natürlich kann diese Station nach Belieben mit weiteren Gegenständen und Aufgaben erweitert werden.

5 Personen können gleichzeitig diese Station erleben.
Ein Durchgang dauert ca. 15 Minuten.







REIZÜBERFLUTUNG

Das kannst Du an dieser Station erleben

Erlebe die Perspektive eines Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung.

Mit der 360° Virtual-Reality-Brille kannst Du die Perspektive eines Menschen mit Autismus einnehmen. Erlebe die Reizüberflutung in einer alltäglichen Situation.

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

Diese Station ist jeweils von einer Person zu erleben.

Ein Durchgang dauert ca. 4 Minuten.

Es ist hilfreich hier eine Person als mögliche Unterstützung bereitzustellen.

Zu Beginn der Veranstaltung muss die Brille einmalig mit wenigen Schritten eingerichtet werden. Eine Anleitung liegt anbei.

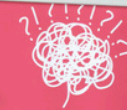
Hochsensible Personen könnten unter dem Gezeigten leiden.

Sie sollten die Brille nicht nutzen.

Wegen Reizüberflutung geschlossen



Wegen Reizüberflutung geschlossen



Erlebe die Perspektive eines Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung.

Der 360° Virtual-Reality-Brille nimmst Du die Perspektive eines Menschen mit Autismus ein. Erlebe die Reizüberflutung in einer alltäglichen Situation.

Begebe Dich in den blauen Kreis auf dem Boden und setze die Brille auf. Der Film beginnt automatisch. Schau Dich im Raum um, indem Du den Kopf in alle Richtungen drehst.

???

Autismus ist eine komplexe und weitestgehend neurologische Entwicklungsstörung.

Häufig beschreibt man Autismus als Störung der Informations- und Wahrnehmungseverarbeitung, die sich auf die Entwicklung der sozialen Interaktion, der Kommunikation und des Verhaltens auswirkt.

1%

Man geht davon aus, dass in Deutschland mindestens 1 % der Bevölkerung im Autismus-Spektrum ist.



Auch Menschen mit psychischen Erkrankungen, Hochsensibilität, Persönlichkeitsstörungen oder mit ADHS können unter Reizüberflutung leiden.



www.netzwerk-inklusives-bremerhaven.de





VERSTEHEN

Das kannst Du an dieser Station erleben

Probiere Leichte Sprache aus. Schaffst Du es, "leicht" zu sprechen?

Hier kannst Du erfahren, was Leichte Sprache ist, für wen sie wichtig ist und wie man sie anwendet. Probiere in einem Übersetzungsspiel aus, ob Leichte Sprache wirklich leicht ist.

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

Wir haben einige Karten für das Übersetzungsspiel vorbereitet. Natürlich kannst Du auch eigene Karten, die zu Deinem Umfeld passen, kreieren.

Übersetzungen in leichte Sprache sind z. B. auch durch die Nutzung von künstlicher Intelligenz möglich. So lassen sich neue Karten vorbereiten.

Diese Station wird im 2er Team absolviert.

Es können 2 Teams gleichzeitig an der Station stehen.

Ein Durchgang dauert ca. 5 Minuten.







Ich habe was,
was Du nicht siehst

UNSICHTBARE BEEINTRÄCH- TIGUNGEN

Das kannst Du an dieser Station erleben

Nicht alle Beeinträchtigungen sind sichtbar.

An dieser Station lernst Du unterschiedliche unsichtbare Beeinträchtigungen und persönliche Erfahrungen damit kennen. In einem Spiel kannst Du überlegen, welche Unterstützung im Alltag für diese Menschen hilfreich sein könnte, diese mit farbigen Spielsteinen zuordnen und Deine Einschätzung anschließend mit Lösungskarten abgleichen.

Die Station zeigt: Auch wenn wir eine Beeinträchtigung nicht sehen, kann sie die Teilhabe eines Menschen stark beeinflussen.

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

2-3 Personen können gleichzeitig diese Station erleben. Sie können gemeinsam diskutieren, welche Unterstützungen passen könnten.

Ein Durchgang dauert ca. 15 Minuten.







REALITÄTS CHECK

Das kannst Du an dieser Station erleben

Nimm die vielfältigen Barrieren in Deinem Umfeld wahr.

Schaue aus dem Fenster oder begutachte den Raum in dem Du Dich befindest. Welche Barrieren siehst Du? Schreibe es auf und klebe den Zettel an das Display. Am Ende der Veranstaltung kannst Du lesen, wie vielfältig Barrieren sind und für Menschen eine Hürde darstellen können.

Hinweis für Dich als Parcours-Veranstalter:in:

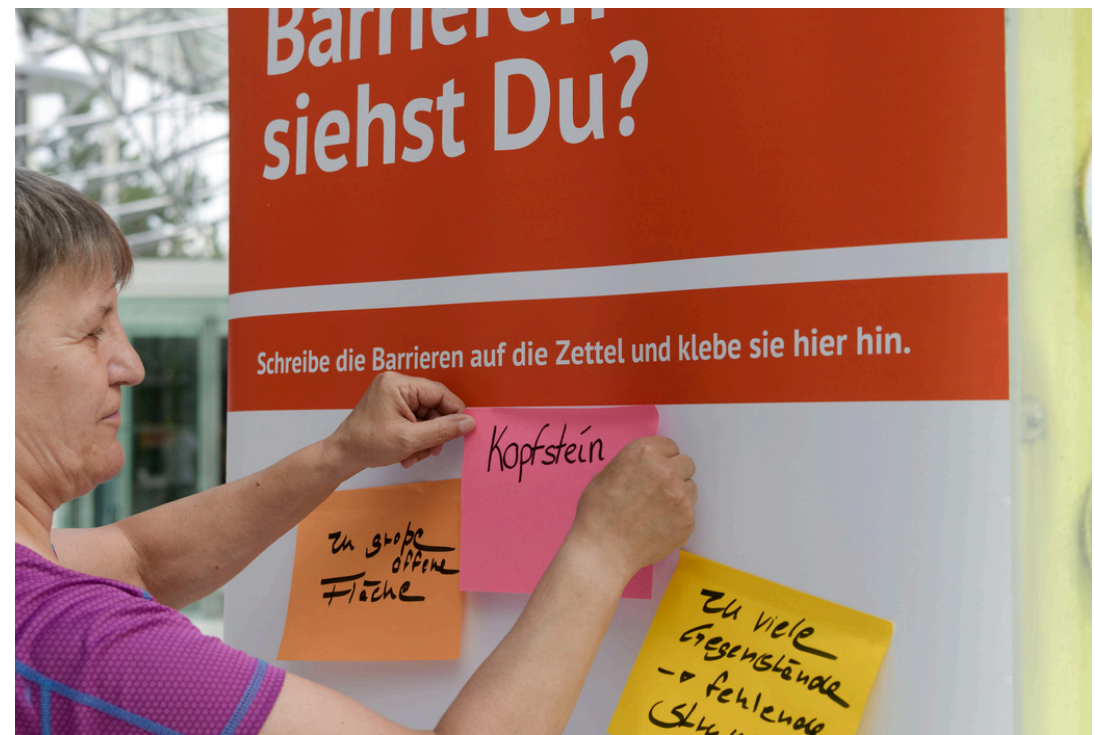
Du kannst für diese Aufgabe einen ganzen Raum betrachten lassen, ein bestimmtes Areal oder das, was man sieht, wenn man aus dem Fenster schaut.

3 Personen können gleichzeitig diese Station erleben.

Ein Durchgang dauert ca. 5 Minuten.

Es ist hilfreich, einige Beispiele als Inspiration im Vorfeld an das Rollup anzubringen.





Du möchtest unseren Parcours für neue Perspektiven ausleihen und Menschen für Barrieren und Inklusion sensibilisieren?

Dann melde Dich gerne bei uns. Die Kontaktdaten findest Du hier unten.

Der Parcours kann von allen Organisationen und Menschen in Bremerhaven gegen eine kleine Spende ausgeliehen werden.

Du kannst Dir aussuchen, welche Stationen Du ausleihen und bei Deiner Veranstaltung aufbauen möchtest. Alles ist möglich: von einer bis zu sechs Stationen. Jede Station ist einzeln nutzbar.

Die Stationen sind für alle Altersklassen von 10 bis 99 Jahren erlebbar. Für manche Stationen muss man lesen können. Die Texte sind in deutscher Sprache.

Der Parcours kann für bis zu 10 Tage ausgeliehen werden.



Kontakt

Netzwerk Inklusives Bremerhaven
c/o Stiftung Inklusive Stadt
Alexandra Göddert
info@netzwerk-inklusives-bremerhaven.de
Dieselstraße 5 | 27574 Bremerhaven
0163-7082024
www.netzwerk-inklusives-bremerhaven.de

Gut zu wissen

Das musst Du für die Nutzung des Parcours beachten

- Du musst das Material in der Dieselstraße 5 in Bremerhaven abholen und auch dorthin zurückbringen. Dazu vereinbaren wir Termine.
- Du benötigst einen großen Pkw, z.B. einen größeren Kombi.
- Zwei Personen wären hilfreich für den Transport, aber auch eine kräftige Person kann die Teile alleine händeln.
- Jede Station benötigt in etwa 2 x 2 m Platz in einem geschlossenen Gebäude. Der Aufbau dauert ca. 10 Minuten je Station. Fotos mit Beispielen von Aufbauten befinden sich beim Material.
- Die Rampen für die Station "Barrieren erleben" benötigen wesentlich mehr Platz, können aber auch flexibel den räumlichen Gegebenheiten angepasst werden oder auf mehrere Räume verteilt werden. Hier dauert der Aufbau 20 Minuten.
- Bei jeder Station ist das gesamte benötigte Material vorhanden. Das ausgeliehene Material muss vollständig und sauber zurückgebracht werden. Packlisten werden mitgegeben.
- Für mögliche Schäden haftet der Ausleihende.
- Es ist sinnvoll, wenn es eine:n Ansprechpartner:in gibt, der oder die ggf. Fragen beantwortet oder unterstützt. An manchen Stationen ist eine Begleitung nötig oder sinnvoll.