

Barrieren

sichtbar

unsichtbar

Genormte Zeit

Im Leben

Im Alltag

Cr Tir

... beschreibt die kom
die behinderte und
Menschen mit Zeit
starre Zeitvor

Wohnen:
Barrierefreies Wohnen kann eine höhenverstellbare Küche oder ein Bett mit Aufstehunterstützung bedeuten. Möbel, die nicht überall zu bekommen sind und nicht immer dem eigenen Geschmack entsprechen.

Mode:
Viele behinderte Menschen können keine Kleidung von der Stange kaufen.

Mobilität:
Treppen statt Fahrstuhl, Kopfsteinpflaster, in dem der Rollstuhl stecken bleibt, oder Ampeln, die nur wenige Sekunden geben, um die Straße zu überqueren: Oft ist schon das Straßenbild ein Hindernis.

Gesundheit:
Extrazeit für Physiotherapie, Arzttermine oder Untersuchungen bei Spezialisten

Wege planen:
Es kostet viel Zeit, sich vorher zu informieren, wie man pünktlich an Orte kommt, die nicht barrierefrei sind.

Bürokratie:
Extrazeit, um Hilfsmittel zu beantragen oder Anträge auszufüllen

Crip Tax:
Viele Leistungen müssen behinderte Menschen selbst (und teuer) bezahlen. Diese Extrakosten nennen manche „Crip Tax“.

Sprache:
Keine Übersetzung in Gebärdensprache. Sprechbehinderte Menschen brauchen mehr Zeit, die ihnen oft nicht zugestanden wird.

Mobbing als eine Form der Gewalt gegen behinderte Menschen

Im Alter dauert manches länger. Viele Erkrankungen, etwa Stoffwechselstörungen, beschleunigen den körperlichen Abbau. Das betrifft alle: Nur rund drei Prozent der Behinderungen hierzulande sind angeboren.

Behinderte Menschen werden oft als weniger attraktiv angesehen. Und manchen fehlen die Mittel, sich zu verabreden. Deshalb machen viele später als andere Erfahrungen mit **Liebe und Sex**.

Bei den Eltern **ausziehen** ist schwerer, weil es zu wenig barrierefreien Wohnraum gibt (in Deutschland nur 2,4 Prozent).

Klima:
Menschen mit chronischen Erkrankungen sind tendenziell stärker von Extremwettern betroffen, weil sich ihre Lebenssituation bei zum Beispiel wärmeren Temperaturen verschlechtern kann.

Führerschein:
Es gibt nur wenige behindertengerechte Fahrschulen (und wenige sensibilisierte Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer).

Schulabschluss, **Ausbildung** oder Studium werden oft später erreicht – oder wegen des nichtinklusiven Bildungssystems gar nicht.

Entwicklung:
Wann sollte ein Kind sprechen? In welchem Alter laufen? Auf Eltern und Kindern lastet früh Druck, bei der linearen Entwicklung mithalten zu müssen.

Pausen:
Fünf Minuten bis zur nächsten Stunde oder 30 Minuten, um den Campus zu wechseln: für viele behinderte Menschen nicht zu schaffen.

Tagesform:
Die Leistungsfähigkeit von behinderten und chronisch kranken Menschen kann je nach Uhrzeit und Wochentag schwanken.

Assistenz:
Absprachen mit Assistenzkräften und die Bürokratie kosten Zeit. Viele behinderte Menschen können keine Assistenz beantragen, bräuchten sie aber im Alltag.

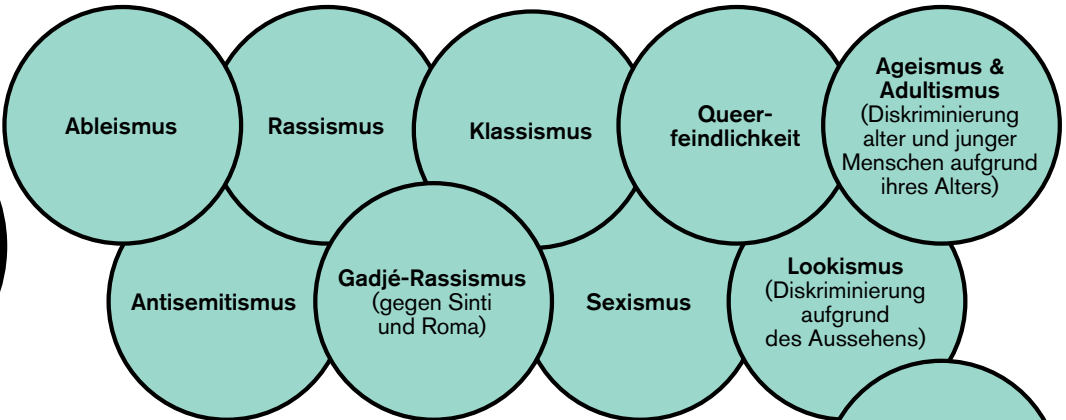
Freizeit:
Ausflüge verlangen mehr Planung als bei Nichtbehinderten: Ist der Zielort für die Bedarfe der behinderten Person geeignet?

Lernen:
Mit einer Lernbehinderung braucht man länger für Aufgaben, mit manchen Behinderungen fällt es schwer, mit der Hand zu schreiben.

Crip time

komplexen Erfahrungen, und chronisch kranke machen – und stellt Aufgaben infrage

Verinnerlichter Ableismus
(Selbstabwertung bis zum Selbsthass)



Mehrfach-diskriminierung

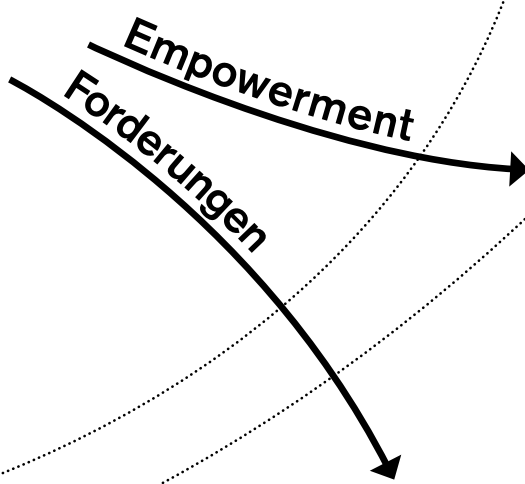
Ein Beispiel: Behinderte Frauen verdienen statistisch am wenigsten. Sie müssen also mehr Zeit für das gleiche Einkommen aufwenden als nichtbehinderte Frauen.

Die Löffel-Theorie ist ein Gedankenexperiment: Stell dir vor, du hast jeden Tag zwölf Löffel. Jeder steht für eine Energieeinheit, Alltägliches wie Kochen oder Anziehen kostet dich jeweils einen. Nichtbehinderte müssen nicht über die Zahl ihrer Löffel nachdenken. „Spoones“ dagegen müssen gut einteilen, um den nächsten Tag nicht mit weniger als zwölf Löffeln zu starten.

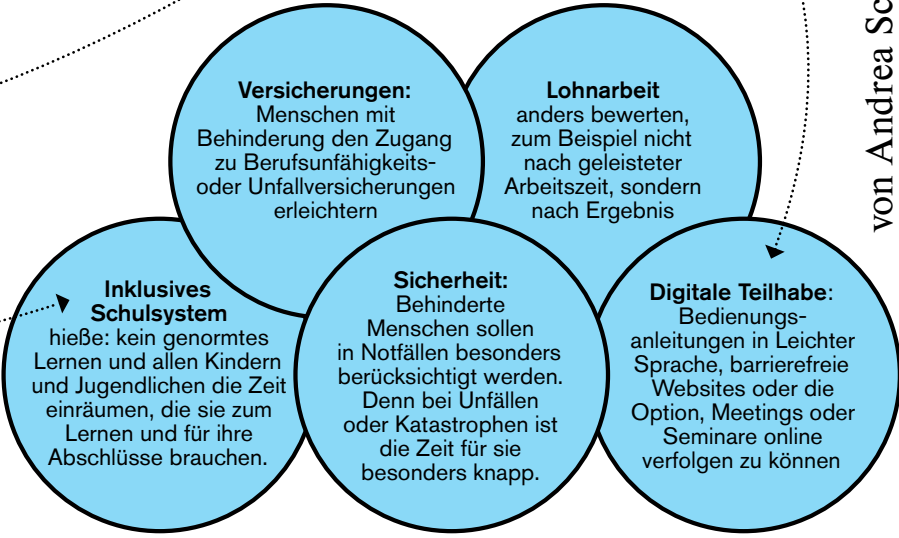
Gezielte Pausen: Zeitfenster, in denen man nicht funktionieren oder zu erreichen sein muss, sind wichtig, um sich körperlich und emotional von der Crip Time zu erholen.

Pandemic Time: In der Pandemie waren Krankheit und Einschränkungen Alltag, die Abläufe in Schulen und Büros waren flexibler. Davon ist wenig geblieben.

Was tun?



Disability Burnout:
Ständig gegen Barrieren und Diskriminierung kämpfen zu müssen strengt an und kostet eine Menge (genormte) Zeit und Kraft, die nicht für Pausen genutzt werden kann. Das kann zur Überlastung führen.



von Andrea Schöne

* Viele Aktivistinnen und Aktivisten eignen sich die beleidigenden Wörter „Crip“ oder „Krüppel“ als Selbstbezeichnung an. Diesen Prozess nennt man Reclaiming. Wobei sich nur die jeweils diskriminierten Personen „Krüppel“ nennen dürfen.