

Handreichung zu Inklusion vom Arbeitskreis DisAbility an der Hochschule Kempten

1. Hintergrund zur Inklusion

Was ist Inklusion?

Im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention bedeutet Inklusion, dass alle Menschen in allen gesellschaftlichen Bereichen gleichberechtigt und selbstbestimmt miteinander leben können. Dies knüpft auch an Artikel 1 Absatz 1 des Grundgesetzes an: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Daraus ergibt sich, dass jeder Mensch unabhängig von Behinderung, Herkunft oder individuellen Voraussetzungen in seiner Würde zu achten ist und die Möglichkeit haben muss, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Damit dies gelingt, müssen Zugänge – zum Beispiel zu Bildung, Freizeit, Kultur oder Unterstützungsangeboten – für Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen erreichbar sein. Dabei geht es nicht nur um bauliche Barrierefreiheit, sondern auch um den Zugang zu Informationen und Wissen.

Insgesamt geht es darum, Teilhabe für alle Menschen zu ermöglichen und unsere Gesellschaft als vielfältig anzuerkennen.

Warum Inklusion an der Hochschule?

Weiterführende Bildung nimmt nicht nur einen bedeutenden Teil im persönlichen Leben ein, sondern ist auch ein Recht, das in der UN-Behindertenrechtskonvention mit Art. 24 ausdrücklich verankert ist. Auf Grundlage der Chancengleichheit ist es das Ziel, dass alle Menschen mit Behinderung ohne Diskriminierung Zugang zu allgemeiner Hochschulbildung haben.

Zudem zeigen aktuelle bundesweite Daten, dass etwa 16 % der Studierenden eine studienerschwerende Beeinträchtigung angeben. Du bist also nicht allein, und deine individuelle Situation sowie deine Bedürfnisse sollen respektiert und gehört werden.

An wen richtet sich diese Handreichung?

Die Informationen und Inhalte richten sich an alle Studierenden der Hochschule Kempten.

Insbesondere finden hier Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung Wissenswertes zu Unterstützungsstellen und rechtlichen Hinweisen. Ziel der Handreichung ist es, einige Zugänge zu erleichtern und Impulse für ein gutes soziales Miteinander an der Hochschule Kempten zu geben.

Nimm dir also gerne Zeit und lies dich ein – vielleicht findest du hier hilfreiche Hinweise für deinen Studienalltag.

2. Unterstützungsangebote und hilfreiche Stellen

Um Informationen leichter zugänglich zu machen und den Austausch zum Thema Studieren mit Behinderung oder chronischer Erkrankung zu erleichtern, findest du hier Personen und Stellen, die dich unterstützen können. Zudem gibt es an der Hochschule Angebote, die den Studienalltag erleichtern und auf individuelle Bedarfe eingehen.

2.1 Diese Personen und Stellen unterstützen dich direkt an der Hochschule Kempten und kümmern sich um deine Anliegen

• Prof. Dr. Ursula Müller – Beauftragte für die Belange der Studierenden mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Als Beauftragte ist Prof. Dr. phil. Ursula Müller Ansprechperson für alle Belange von Studierenden mit Behinderung oder chronischer Erkrankung.

Prof. Dr. phil. Ursula Müller

Telefon: 0831 2523-624

E-Mail: ursula.mueller(at)hs-kempten.de

Weitere Informationen: [Studieren mit Behinderung](#)

• Büro für Gleichstellung, Familie und Diversity

Das Büro berät zu Fragen rund um Behinderung, chronische Erkrankung, Teilhabe, Diversity und Diskriminierung an der Hochschule.

Weitere Informationen: [Büro für Gleichstellung, Familie und Diversity](#)

• Beratung des Studierendenwerks Augsburg: [Studieren mit Behinderung](#)

• AK DisAbility

Der AK DisAbility ist ein studentischer Arbeitskreis für Studierende mit Behinderung, chronischer Erkrankung und/oder studienerschwerender Beeinträchtigung sowie für Angehörige. Der Arbeitskreis bietet Peer-to-Peer-Austausch, informiert über Unterstützungsmöglichkeiten und setzt sich für konkrete Verbesserungen von Barrierefreiheit und Teilhabe an der Hochschule ein.

Weitere Informationen: [AK DisAbility auf der Website des BGFD](#)

Instagram: @ak_disability_kempten

E-Mail: akdisability.sv(at)hs-kempten.de

• Psychologische Beratung an der Hochschule – Michael Binzer

Die psychologische Beratung bietet vertrauliche Unterstützung bei Belastungen, Krisen, Ängsten und anderen Herausforderungen im Studienalltag.

Terminvereinbarung über die Studienberatung: studienberatung@hs-kempten.de

Weitere Informationen: [Psychologische Beratung](#)

• Talk to you

„Talk to you“ ist ein studentisches Austauschangebot von und für Studierende mit chronischer Erkrankung oder Behinderung. Ziel ist ein Netzwerk, in dem man sich gegenseitig unterstützt und Erfahrungen zu Studium und Alltag teilt. Weitere Informationen: [Talk to you](#)

• Die Prüfungskommissionen der jeweiligen Fakultäten

Die Prüfungskommissionen sind wichtige Ansprechstellen bei Fragen zu Prüfungen, Leistungsnachweisen und prüfungsbezogenen Anträgen.

Weitere Informationen: [Prüfungskommissionen](#)

2.2 Diese externen Stellen können ebenfalls interessant für das Leben außerhalb des Studiums sein

• Lebenshilfe Kempten

Informationen zu Unterstützungs- und Begleitangeboten findest du auf der Website der Lebenshilfe Kempten. (Die Lebenshilfe Kempten stellt eine Ausnahme dar, da andere Stellen der Lebenshilfe im Normalfall keine Assistenzen vermitteln. Prüfe am besten, ob deine lokale LH dies auch anbietet!)

Website: [Lebenshilfe Kempten](#)

• EUTB Allgäu

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) Allgäu berät zu Fragen der Teilhabe und Unterstützung.

Adresse: Bäckerstraße 11, 87435 Kempten

Telefon: 0831 74587440

E-Mail: beratung@eutb-allgaeu.de

Website: [EUTB Allgäu](#)

• Studieren mit Behinderungen – Bundesagentur für Arbeit Website: [Bundesagentur für Arbeit](#)

• Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Kempten (Allgäu)

Vorsitzender: Waldemar Ruf

E-Mail: waldemar.ruf@bbsb.org

Weitere Informationen: [Beirat für Menschen mit Behinderung](#)

• Beauftragter des Stadtrats der Stadt Kempten (Allgäu) für Menschen mit Behinderung

Beauftragter: Stephan Prause

E-Mail: stephan.prause@gmx.de

Weitere Informationen: [Informationen der Stadt Kempten](#)

• Sozialverband VdK Kempten Website: [VdK Kempten](#)

• Freizeitbörse Website: [Freizeitbörse](#)

3. Was steht mir rechtlich zu?

Es ist nicht immer leicht herauszufinden, welche Unterstützungsrechte und Möglichkeiten es im Studium gibt. Hier findest du erste Hinweise dazu, was du beantragen kannst und wo du weiterführende Informationen erhältst.

• Nachteilsausgleich

Unter bestimmten Voraussetzungen kannst du einen Nachteilsausgleich beantragen. Dieser kann verschiedene Formen annehmen und soll beeinträchtigungsbedingte Nachteile im Studium und in Prüfungen ausgleichen.

Informationen der Hochschule: [Studieren mit Behinderung](#)

Informationen des Deutschen Studierendenwerks: [Nachteilsausgleiche](#)

• Studienassistentz und andere Hilfsmittel

Zusätzlich zum Nachteilsausgleich können weitere Unterstützungsleistungen in Betracht kommen. Für Studierende in Kempten ist hierfür in vielen Fällen der Bezirk Schwaben zuständig.

Weitere Informationen: [Hilfen Studium und Hochschule](#)

4. Peer to Peer – Was hilft anderen Studierenden, das dir auch helfen könnte?

Wir haben uns mit einigen Studierenden der Hochschule Kempten ausgetauscht und sie nach ihren Bewältigungsstrategien gefragt. Also danach, welche Herangehensweisen und Erkenntnisse sie während des Studiums besonders unterstützt haben. Hier sind ihre Antworten.

Zum Studium

• Gute Organisation

- Verabredungen mit Freunden, Sporteinheiten, Treffen zu Gruppenarbeiten, Deadlines und Seminare – wir alle haben zahlreiche Einträge in unserem Terminkalender und denken an To-dos, die noch dringend erledigt werden müssen. Hier eine Übersicht darüber zu haben, welche Dinge anstehen und wann sie stattfinden, hilft sehr dabei, sie zu erledigen oder rechtzeitig zu verlegen bzw. abzusagen. Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung haben oft zusätzliche Termine, etwa Arzt- und Therapiebesuche oder notwendige Pufferzeiten, die berücksichtigt werden müssen.
- Hilfreich können klassische Kalender sein – digital oder analog. Das regelmäßige Eintragen, Nachsehen und Erinnern-Lassen macht oft den Unterschied.
- Für besseres Zeitmanagement kann auch das Pareto-Prinzip (80/20) hilfreich sein. Es besagt vereinfacht, dass ein großer Teil eines Ergebnisses oft mit vergleichsweise geringem Zeitaufwand erreicht werden kann, während die letzten Feinheiten deutlich mehr Zeit beanspruchen.

• Wenn es nicht geht, dann geht es nicht – das ist okay!

- Deine Gesundheit geht vor. Geht es dir gesundheitlich nicht gut, leidet oft auch das Studium. Lieber erholen und dann wieder mit mehr Kraft weitermachen. Nimm dir eine Pause, zum Beispiel mit einer Übung, die dir guttut. Es ist okay, wenn du deine Grenze erreicht hast und Ruhe oder auch Ablenkung brauchst. Dein Studium kann besser gelingen, wenn es dir körperlich, seelisch und psychisch möglichst gut geht.

„Die reine Anwesenheit in der Vorlesung kann bereits mein mögliches Maximum sein, und alles, was darüber hinausgeht, verzeihe ich mir, wenn ich es nicht schaffe.“

• Finde dein eigenes Tempo, das zu dir passt

- Alle Studierenden erledigen ihre Aufgaben in unterschiedlicher Reihenfolge und in unterschiedlichem Tempo. Das sind individuelle Prozesse, die durch verschiedene Einflüsse geprägt werden und sich kaum vergleichen lassen. Es ist okay, wenn du für deine Aufgaben länger brauchst als manche Kommilitoninnen und Kommilitonen.

Zum sozialen Miteinander

• Soziale Unterstützung

- Ein offenes und wertschätzendes soziales Umfeld mit zuverlässigen Personen, die im Studienalltag oder auch zu Hause praktisch sowie emotional unterstützen und auffangen können, gibt besonderen Halt. Verständnis und Rat in schwierigen Situationen sind oft eine große Stütze. Wenn du die Möglichkeit hast, dich Familie oder Freundinnen und Freunden anzuvertrauen, nutze diese Ressource – das kann sehr hilfreich sein.
- Wende dich auch jederzeit mit deinen Anliegen an die psychologische Beratung der Hochschule. Dort findest du professionelle Unterstützung bei Ängsten, Sorgen und bei der Suche nach möglichen Lösungswegen.

• Klare Kommunikation

- „Ich sehe und höre nicht gut. Wenn ich mal nicht antworte, bin ich nicht arrogant. Ich habe dich nur nicht verstanden. Komm einfach näher in mein Blickfeld und wiederhole dich.“ Viele Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung bevorzugen einen klaren und offenen Umgang mit ihrer Situation.
„So wissen die anderen, woran sie sind und wissen, dass ich aufgrund meiner chronischen Erkrankung ab und an fehle.“
- Wichtig ist aber auch, dass du deinen Kommilitoninnen und Kommilitonen sowie Professorinnen und Professoren nur so viel von deiner Behinderung oder chronischen Erkrankung erzählst, wie du für nötig hältst und womit du dich wohlfühlst.

Zum Mindset

• Hürden begegnen

- „Es wird etwas schiefgehen. Es wird Hürden geben, die mit meiner Behinderung im Zusammenhang stehen. Die Frage ist nur, wann sie auftreten.“ Diese Einstellung kann dabei helfen, auf schwierige Situationen vorbereitet zu sein. Es kann hilfreich sein, sich einen psychischen und emotionalen Puffer zu bewahren, um Hürden bewältigen und nach passenden Lösungen suchen zu können.

• Türen schließen und öffnen sich

- Manche Aussichten stellen sich als nicht machbar heraus. Es kann hilfreich sein, Grenzen zu akzeptieren. Oft ergeben sich an anderer Stelle neue Möglichkeiten, oder du gelangst mit einem Umweg dennoch an dein Ziel.
- Ressourcenorientierte Fragen an dich selbst können helfen, zum Beispiel: „Was hat mir bisher geholfen?“

• Lass nicht locker

- Andererseits ist es wichtig, auf dein eigenes Recht zu bestehen. Es steht dir zu, und du darfst es auch einfordern. Gerade wenn du weißt, dass dir etwas zusteht, suche wiederholt das Gespräch mit der betreffenden Person, Prof. Dr. Ursula Müller in ihrer Rolle als Beauftragte und mit dem AK DisAbility!

- **Der eigene Anspruch**

→ Der eigene Anspruch kann motivieren und stärken. Das Erreichen eigener Ziele vermittelt oft Erfolgserlebnisse. Auch wenn du mehr Energie investieren musst als andere, lohnt es sich, Erfolge bewusst wahrzunehmen und zu würdigen. Nutze dabei auch deine eigenen bewährten Hilfsmittel, zum Beispiel barrierefreie Software.

5. Allgemeines Miteinander: Wie kannst du dich als Mitstudierende*r verhalten?

- **Offenheit und Grenzen**

→ Eine offene und neugierige Begegnung mit anderen Menschen ermöglicht Austausch und gegenseitiges Kennenlernen. Begegne Kommiliton*innen mit Behinderung so, wie du selbst respektvoll behandelt werden möchtest. Achte jedoch darauf, wo die Grenzen deiner Mitmenschen liegen, nimm auch nonverbale Signale wahr und respektiere diese Grenzen. Viele Betroffene beantworten Fragen zu ihrer Behinderung oder chronischen Erkrankung offen; sind Fragen jedoch zu persönlich, gilt ein „Nein“ zu akzeptieren.

- **Respekt und Verständnis**

→ Nimm dein Gegenüber ernst und habe Verständnis für die Situation oder das Verhalten. Wichtig ist auch die Akzeptanz von Erkrankungen und Einschränkungen, die für Außenstehende schwer vorstellbar oder nicht unmittelbar sichtbar sind. Sollten Missverständnisse oder Unklarheiten auftreten, ist es besser, einmal nachzufragen, als die Person zu ignorieren.

- **Unterstützung anbieten und abwarten**

→ Biete gerne deine Hilfe oder Unterstützung an. Das kann etwa beim Führen einer Person mit Sehbeeinträchtigung sein oder beim Teilen von Mitschriften, wenn eine Kommilitonin oder ein Kommilitone aufgrund einer chronischen Erkrankung eine Lehrveranstaltung nicht besuchen konnte. Auch hier ist es möglich, dass angebotene Hilfe abgelehnt wird. Das gilt es zu respektieren.

- **Achte auf deine Ausdrucksweise**

→ Ausdrücke wie „Du Spast!“ oder „Bist du behindert?!“ werden noch immer als Beleidigungen verwendet. Dadurch werden Menschen mit Behinderung herabgewürdigt und diskriminiert.

→ Bemühe dich um eine sensible Sprache und mache auch andere darauf aufmerksam. Es gibt viele Möglichkeiten, Unmut auszudrücken, ohne Personengruppen abzuwerten.

→ Sprich über Menschen mit Behinderung, Beeinträchtigung oder chronischer Erkrankung und vermeide pauschalisierende Bezeichnungen.

- **Der Mensch steht im Vordergrund**

→ Eine Rollstuhlfahrerin ist in erster Linie eine Frau, Freundin, Studentin, Vereinsmitglied und vieles mehr. Die Behinderung ist nur ein Merkmal ihrer Person. Alle Menschen bringen unterschiedliche Merkmale mit – genau das macht die Vielfalt unserer Gesellschaft aus.