

# CHECKLISTE

## URLAUB & REISEN

**Du würdest gerne die Welt bereisen, fremde Städte besuchen oder mal ohne Deine Eltern an einer Jugendfreizeit teilnehmen? Alles ist möglich – auch wenn Du mit Rollstuhl und Hilfsmitteln unterwegs bist. Hier bekommst Du einige Informationen und Tipps, die Dir die Reiseplanung erleichtern.**

**Reisen mit der Bahn:** Alle, die Hilfe beim Ein-, Um- oder Aussteigen benötigen, können die kostenfreie **Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ)** der Bahn nutzen. Zum Service gehört u. a. ein Hublift für den Rollstuhl, aber auch Hilfe beim Buchen von Fahrkarten oder Sitzplatzreservierungen. Deine Begleitperson kann in der Regel kostenfrei mitreisen. Den Service musst Du online oder telefonisch bis spätestens 20 Uhr am Vortag der Reise anmelden. Wenn es ins Ausland geht, sollte die Anmeldung 48 Stunden vorher erfolgen. Die Funktionsfähigkeit von Rolltreppen und Fahrstühlen kannst Du u. a. über die App **„DB Bahnhof Live“** abfragen.

**Reisen mit dem Flugzeug:** Fliegen mit Rollstuhl ist grundsätzlich kein Problem, jedoch können die Bedingungen der verschiedenen Fluglinien voneinander abweichen. Am besten gibst Du bereits bei der Ticket-Buchung genau an, welchen Service Du benötigst und mit welchen Hilfsmitteln Du reist.

Die meisten Airlines bieten dafür ein Online-Formular zur Anmeldung an. Die Fluggesellschaften sind zu diesem Service verpflichtet – für Dich fallen dadurch keine weiteren Kosten an. Meistens kannst Du mit Deinem eigenen Rollstuhl bis zur Flugzeugtür fahren. Achte bei einem E-Rollstuhl darauf, dass die losen Teile (Kopf-, Arm-, Fußstützen) abmontiert werden, bevor er in den Frachtraum verladen wird. Erkundige Dich rechtzeitig, ob die Antriebsart Deines Rollstuhls nicht gegen die Richtlinien der Airline verstößt.

**Reisen mit dem Schiff:** Kreuzfahrten bieten eine Rundreiseerlebnis ohne ständigen Hotelwechsel – ein großer Vorteil für Rollstuhlfahrer. Da es sich bei einem Kreuzfahrtschiff quasi um eine schwimmende Kleinstadt handelt, befindet sich während der ganzen Reise medizinisches Personal an Bord. So musst Du Dir um eine eventuelle medizinische Versorgung keine Gedanken machen. Je nach Reiseanbieter kann die Ausstattung des Schiffs unterschiedlich ausfallen. Erkundige Dich am besten vorher, wie barrierefrei das Schiff bzw. die Kabinen sind und ob alle Landgänge für Rollstuhlfahrer möglich sind.

**Wohin soll die Reise gehen?** Empfehlenswert sind Länder, in denen Du im Notfall schnell medizinisch versorgt werden kannst – und deren medizinischer Standard dem deutschen gleicht. Bei Städtrips bieten sich große Städte an, sodass die öffentlichen Verkehrsmittel rollstuhlgerecht ausgestattet sind.

**Nützlicher Reisebegleiter:** Eine leichte, faltbare Rampe für unterwegs kann Dir an Deinem Urlaubsort wertvolle Dienste erweisen.

**Kinder- und Jugendfreizeiten:** Die ersten Ferien ohne Mama und Papa? Zunächst für beide Seiten vielleicht gewöhnungsbedürftig, aber es lohnt sich! Wer Lust darauf hat, kann sich die spannenden Angebote für Kinder- und Jugendfreizeiten [des Vereins Sommeraufbruch e. V.](#) ansehen: Hier sind Kinder und Jugendliche mit neuromuskulären Erkrankungen unter sich und können sich austauschen, wähen der Spaß natürlich nicht zu kurz kommt. Auch die [Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V. \(DGM\)](#) bietet Jugendfreizeiten an.

**Gut zu wissen – Verhinderungspflege:** Diese kann in Anspruch genommen werden, wenn die pflegende Person Urlaub macht oder krank wird. Die Kosten für eine [Ersatz- bzw. Verhinderungspflege](#) werden für maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr von der Pflegeversicherung übernommen.

**Weitere Informationen und Hilfsangebote zum Thema „Reisen“ findest Du auch auf der Seite: [Face SMA – Reisen mit Handicap](#)**