

Vertiefungsarbeit von Sina Cappellazzo  
Allgemeine Berufsschule Zürich  
3. November 2022  
Dr19c



# Blind Jogging zusammen unterwegs

## Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG.....	3
2. ERLEBNISBERICHT .....	4
3. INTERVIEW .....	7
4. RECHERCHE .....	11
4.1. Begriffe.....	11
4.1.1. Was ist der Unterschied zwischen Behinderung und Beeinträchtigung?.....	11
4.2. Be my eyes - Helping blind see.....	12
4.3. Wie kann ich helfen? .....	13
5. SCHLUSSWORT.....	13
6. QUELLENVERZEICHNIS.....	14
6.1. Internetquellen .....	14
6.2. Interviewpartner.....	14
6.3. Helfer*innen .....	14
7. ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	15
8. ANHANG.....	16
8.1. Eigenständigkeitserklärung .....	16

## 1. Einleitung

Ich habe Verständnis für alle, die das Joggen hassen. Empfinde es aber selbst als sehr befreiend, besonders wenn man es zusammen mit einer geschätzten Person machen kann.

Als uns aber das Thema Zusammen vorgestellt wurde, bin ich keineswegs leicht auf mein Thema gekommen. Mein Gotti und ich haben uns bei einem Abendessen über meine Vertiefungsarbeit unterhalten und ihr Stichwort: Paralympics. Athleten, die zusammen mit einem Guide Leistungssport betreiben.

Sofort schoss mir ein Bild von David Brown in den Kopf.



Abbildung 1: David Brown und Jerome Avery bei den Paralympics 2016

Und wenn das kein starkes «Zusammen» ist!

Ich habe mich dann mit einem Tipp von Chantal Cavin von Plusport Schweiz auf Blind Jogging vertieft. Jetzt habe ich also ein superspannendes Thema direkt mit einem meiner eigenen Interessen verknüpft.

Blind Jogging ist ein Verein, der sehbeeinträchtigte und blinde Personen das Joggen gemeinsam mit einem Guide ermöglicht.

Wie werden blinde oder sehbeeinträchtigte Läufer\*innen von ihrem Guide geführt? Ich werde es hautnah miterleben und davon berichten. Und ihnen anschliessend in einem Interview auf den Zahn fühlen.

Welche Voraussetzungen braucht es für eine gute Zusammenarbeit beim Blind Jogging?

Während des Joggens und beim Interview sind mir immer wieder meine eigenen Unsicherheiten aufgefallen.

Wie begegne ich einer sehbeeinträchtigten oder blinden Person? Das werde ich mit Hilfe einer Recherche herausfinden.

## 2. Erlebnisbericht

Am 6. Oktober fuhr ich nach der Schule mit dem Zug nach Basel, um Markus Erb und Rachel Bosshard kennenzulernen und zu begleiten. Die beiden sind Mitglieder im Verein Blind Jogging. Sie haben sich zu meinem Glück für eine Zusammenarbeit zur Verfügung gestellt.

Wir hätten uns keinen besseren Tag aussuchen können, das Wetter war traumhaft schön.



Das Erste, was einem auffällt, sind die leuchtend orangen Westen. Das Tandem ist angeschrieben, damit andere Verkehrsteilnehmer Bescheid wissen. Markus ist blind und Rachel sein Guide.

Abbildung 2: Blind Jogging in Basel am 6. Oktober

Zuerst geht es im Schrittempo von Strassen und engen Trottoirs weg in Richtung Rhein. Sobald genug Platz da ist, wird gejoggt. Das Tandem läuft immer nebeneinander. Ich hinterher.

Rachel passt ihre Schritte denen von Markus an. Wenn Markus einen Schritt mit dem linken Fuss macht, macht sie einen mit rechts, damit die Arme miteinander schwingen. Dadurch wird Markus von Rachel geführt.

Wenn man entspannt und im Gleichschritt rennt, muss vieles nicht mehr gesagt werden. Leichte Kurven nach links oder rechts funktionieren automatisch. Rachel hat mir erklärt, dass manchmal, wenn etwas kommt, Markus schon anhält, bevor sie etwas sagt. Weil er es schon an Rachel gespürt hat. Umso mehr Vertrauen vorhanden ist, umso einfacher ist es, zusammen unterwegs zu sein.

«Entschuldigung!»

Es muss immer gut vorausgeschaut werden. Wenn Passanten im Weg sind, ruft Rachel frühzeitig, damit diese ausweichen können und das Tandem mühelos durchjoggen kann. Die meisten gehen zur Seite und entschuldigen sich. Wenn es nicht Fussgänger sind, dann sind es die Baustellen, die das Joggen spannend gestalten. Rachel beschreibt immer, warum der Weg eng wird und was ausgewichen werden muss. Wenn es nicht genug Platz für zwei nebeneinander gibt, läuft Rachel voraus und Markus mit gestrecktem Arm hinterher.



Die beiden sind durch ein geschlossenes Band verbunden. Beide halten sich daran fest. Es kann auch etwas Einfaches sein, zum Beispiel ein Schlüsselbund.

Abbildung 3: Wie sind die beiden verbunden?

Rachel macht immer rundum Ansagen, was auf sie zukommt.

Sie gibt Richtungswechsel an, zum Beispiel «Scharfes Rechts!», «Links».

Ich habe auch Dinge gehört wie «Kleine Stufe» oder «Grosse Stufe». Faszinierend, wie automatisch und unüberlegt ich eine Strasse überquere.

Und jedes Mal, wenn die beiden auf eine Stufe zukamen, hat Rachel es angesagt. Logischerweise. Auch die Unterscheidung, ob es hoch oder runter geht, für mich so selbstverständlich, ich würde mir im Normalfall keine Gedanken dazu machen.

Für Markus ist es auch wichtig, dass Rachel ihn über Hunde in der Nähe informiert: «Ein Hund an der Leine kommt uns entgegen» oder «Hund auf der anderen Strassenseite». Hunde sind schwer einzuschätzen und unberechenbar, sagt Markus.



Abbildung 4: "Grosse Stufe"

Insgesamt waren wir eine Stunde unterwegs. Währenddessen wurde ununterbrochen geplaudert.

Viele Fussgänger haben geschaut, als wir durchgejoggt sind, und ein kleines Kind hat gefragt, was das sei? Ich denke, diese Aufmerksamkeit ist super Werbung für Blind Jogging und die grossartige Arbeit dieses Vereins. Ich habe mich zu Beginn unwohl gefühlt durch diese Blicke. Aber Ende Training ist es mir kaum mehr aufgefallen.



Abbildung 5: Diesen wunderschönen Weg am Rhein sind wir entlang gejoggt.

Ich war äusserst beeindruckt, wie scheinbar mühelos sich das Team mitten durch Basel, durch den Verkehr bewegt hat. Fussgänger, Velos, Autos und Trams - alles kein Problem. Ich konnte die lange Übung und das gute Zusammenspiel sehen. Im anschliessenden Interview habe ich herausgefunden, wie es dazu kommt.

### 3. Interview

Nach dem Joggen haben wir uns gemütlich bei Markus auf den Balkon gesetzt, damit ich die beiden noch genauer zum Verein Blind Jogging und ihrer Zusammenarbeit ausquetschen konnte.

**Markus Erb** ist vom Alter her eigentlich pensioniert, hat sein Hobby zum Beruf gemacht und arbeitet als Technischer Berater. Er ist seit Geburt blind und seit 2013 Läufer bei Blind Jogging.

**Rachel Bosshard** verbringt gerne und viel Zeit mit ihren zwei Kindern und macht, wenn immer möglich, Bergläufe. Sie hat 2019 die Ausbildung zum Guide gemacht.



Abbildung 6: Markus Erb und Rachel Bosshard

### **Geht ihr beide nur in dieser Kombination joggen?**

Nein, nicht nur. Ich darf mit verschiedenen, sehr motivierten Guides joggen gehen. Wir bilden sehr viele gute Teams.

Bei mir ist das genauso. Das wird auch vom Verein gefördert. Blind Jogging möchte keine exklusiven Pärchen, das ist auch gut so. Die unterschiedlichen Laufstile und Levels können als Vorteil gesehen werden.

Ich bin aber immer wieder mit denselben Leuten unterwegs. Denn rennen kann man mit jedem, aber der zweite und viel wichtigere Part ist das Zwischenmenschliche. Was mal besser und mal weniger passt. Umso besser man sich kennt, umso lustiger wird's. Wie bei jeder Freundschaft.

### **Mir ist auch aufgefallen, dass ihr beiden auf dem ganzen Weg geschwätzt habt.**

Ja, wir reden ununterbrochen. Teils wird es schwierig für mich überhaupt noch Ansagen zu machen. Besonders mit dir, Markus, es gibt auch Personen, mit denen es etwas ruhiger ist.

Interessanterweise habe ich mir heute darüber Gedanken machen. Es braucht wohl eine sehr gute Konzentration während dem Gespräch aufzupassen und gleichzeitig noch ansagen zu können, was kommt.

### **Das braucht wohl auf deiner Seite, Markus, viel Vertrauen?**

Ja, das ist auch ein sehr positiver Punkt: Ich habe noch nie erlebt, dass mich jemand falsch geführt hätte oder vergessen hat zu sagen, was kommt. Das gibt zusätzlich Vertrauen.

### **Hattest du nie einen Unfall?**

Fast. Einmal war nicht klar, ob dieses Auto auf das Trottoir fährt oder nicht. Da musste mein Guide ausweichen und ich habe eine Mauer touchiert. Aber nichts passiert, ich lebe noch. Wir beide sind einfach erschrocken.

### **Rachel, ist bei dir schon mal etwas passiert?**

Nicht wirklich. Wir haben an einem Fussgängerstreifen angehalten, das Auto auch. Als wir dann überqueren wollten, fuhr das Auto los. Ich hielt sofort an und dabei ist meine Partnerin erschrocken, weil sie diesen Ruck nicht erwartet hatte.

Die Situation war nicht gefährlich, sondern unangenehm. Und das war das "Schlimmste", das mir passiert ist. Ich probiere immer mein Bestes!

Die Unzulänglichkeiten sind fast immer auf Seiten der anderen Verkehrsteilnehmer.

### **Wenn Fussgänger auf dem Trottoir nicht zur Seite gehen, so wie wir das gesehen haben?**

Ja, genau. Die meisten Leute gehen zur Seite. Sie würden genug Platz machen, müssten wir zwei nicht nebeneinander bleiben. Sie realisieren es meistens nicht. Oder Leute am Natel.

### **Wie lange joggt ihr schon gemeinsam?**

Ungefähr seit 2 Jahren.

### **Wie wird das Training vom Verein organisiert?**

Wir haben vom Verein einen Plan. Alle Läufer\*innen, die eine Begleitung suchen, können einschreiben, wann sie joggen gehen möchten. Zum Beispiel einmal wöchentlich, immer am Mittag oder nach vier Uhr. Dann können die Guides sagen, welche Trainings sie machen möchten, und das Sekretariat teilt ein.

Ich möchte noch anfügen, dass die Organisation des Vereins super funktioniert. Es kommt selten vor, dass ich nicht zu meinen Wunschzeiten trainieren gehen kann. Das ist nicht selbstverständlich.

Man schreibt sich auch immer gleich für ein ganzes Quartal ein. Dann kann mit Job und Familie geplant werden. Wenn mal jemand ausfällt, wird spontan noch eine E-Mail verschickt, wer einspringen kann.

Es ist ein sehr cooles Hobby, weil man je nachdem wieviel Zeit man hat, sich häufiger oder weniger häufig einschreiben kann. Das ermöglicht auch eine langfristige Ausführung, weil man sehr frei ist.

### **Welche sportlichen Ziele habt ihr?**

Bei dir Markus ist es sicher fit bleiben, dich regelmässig bewegen und Stress abbauen.

Zwischendurch nehme ich auch an einem Lauf teil. Ich habe schon einige Male am Kerzerslauf teilgenommen und auch schon an einem Volkslauf in Basel.

### **An Rachel ... Wie bist du auf Blind Jogging gestossen?**

Ich habe an einem Lauf ein Tandem gesehen und fand es mega cool. Zu diesem Zeitpunkt habe ich noch in England gelebt und habe mich dann dort auf einer App für Laufpartner\*innen eingeschrieben. Ich habe aber nie jemanden gefunden, der mit mir joggen wollte, das hat mich sehr demotiviert. Als ich nach ein paar Jahren in die Schweiz zurückzog, habe ich mich wieder danach umgesehen. Dann habe ich Blind Jogging gefunden, genau das, was ich suchte.

### **Wie war die Ausbildung zum Guide?**

In der Ausbildung habe ich gelernt, wie ich jemanden führe und was ich ansagen muss. Ausserdem habe ich einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Im Training lässt man sich auch die Augen verbinden und wird geführt. Das fand ich sehr eindrücklich. Weil man vieles ganz anders wahrnimmt. Kleine Dellen, über die man einfach hinweg rennt, oder Unebenheiten im Boden werden auf einmal mega stark. Das gab mir einen kleinen Einblick und hat verändert, was ich alles ansage.

Wenn ich mit einer neuen Person zu rennen beginne, frage ich nach, welche Ansagen wichtig sind. Und nach dem Training halten wir ein Feedback-Gespräch.

### **Wie fühlt sich die Verantwortung für dich an?**

Am Anfang habe ich mir Sorgen gemacht, was passieren könnte. Aber jetzt überlege ich mir das nicht mehr. Es fühlt sich nicht wie eine Verantwortung an, sondern ich freue mich, mit Markus joggen zu gehen und mit ihm Zeit zu verbringen.

### **Markus, wie hast du zum Verein gefunden?**

Ich wurde einmal von einem Mann über die Strasse geführt. Stellte sich heraus, das war Gabo Szirt, Gründer von Blind Jogging. Er hat mich dann eingeladen, seinem Verein beizutreten. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich nicht die Zeit dazu. Später, als ich pensioniert wurde, habe ich ihn angerufen. Und seit dann bin ich dabei.

### **Was sind die Voraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit?**

Vertrauen ist das Wichtigste. Es braucht aber auch eine Kommunikationsbereitschaft von beiden Seiten. Ich muss sagen, was ich gerne möchte, und meine Begleiterin muss mir zuverlässig sagen, was kommt. Ich darf auch nicht nur alles vom Guide verlangen, ich brauche die Fähigkeit, auf meinen Begleiter einzugehen.

Das Zwischenmenschliche ist am wichtigsten. Der sachliche Teil, zu sagen was kommt, kann jeder lernen. Aber man sollte Spass haben bei seinem Hobby.

Es braucht Offenheit, damit man eine Beziehung aufbauen kann. Man steckt da gemeinsam drin. Wenn man mal bei einer Baustelle stecken bleibt, ist es schön, Verständnis vom Laufpartner zu haben. Zusammen einen Weg finden. Und Verständnis zeigen, wenn sich mal jemand nicht so fit fühlt, dann ist man gemeinsam etwas langsamer unterwegs. Oder im Gegenteil, so richtig Gas geben, wenn der Partner motiviert ist.

### **Rachel hast du einen Tipp für jemanden, der die Ausbildung zum Guide machen möchte?**

Mach das! Es ist eine so tolle Sache! Ich habe mir zuerst gedacht, es sei einfach etwas, was man freiwillig macht, um sich zu engagieren. Aber etwas mit Menschen zu machen ist das Allerschönste am Tandemrennen. Man lernt tolle Menschen mit verschiedenen Standpunkten im Leben kennen, mit verschiedenem Alter oder Hintergrund. Und man selbst ist dabei draussen, bewegt sich. Es ist wahnsinnig bereichernd!

Vielen lieben Dank, dass ihr euch Zeit für mich genommen habt!

Während des Interviews habe ich mich sehr wohl gefühlt. Es war angenehm, Rachel und Markus vorher, während des Joggens, schon ein bisschen kennenzulernen. Die beiden haben mir sehr gute Antworten geliefert.

Ich durfte feststellen, wie freundschaftlich diese Tandem-Beziehung ist. Man ist gemeinsam unterwegs und geht aufeinander ein. Es braucht sehr viel Vertrauen, Kommunikation und Offenheit. Es wird nicht nur gejoggt, sondern dabei auch viel geredet. Die Partner\*innen gehen aufeinander ein, wenn sie nicht so mögen. Schlecht geschlafen, Stress privat oder eine Deadline, die bevorsteht? Und natürlich wird auch erzählt, wenn man sich auf etwas freut. Wie bei jeder guten Freundschaft.

Es geht vielmehr um die zwischenmenschliche Bereicherung als um die sportlichen Ziele. Obwohl die Bewegung ein sehr schöner Nebeneffekt ist und natürlich auch zum Wohlbefinden beiträgt.

Ich hatte schon bei meiner Themenfindung und noch vor dem Interview eine gewisse Vorstellung von diesem "Zusammen". Blind Jogging erfordert definitiv sehr viel Zusammenarbeit, allein geht es nicht. Und beide Seiten, sowohl Läufer\*in als auch Guide, profitieren von der gemeinsam verbrachten Zeit.

## 4. Recherche

Wenn ich in meinem Alltag einer blinden Person begegne, erlebe ich mich häufig gehemmt. Wie spreche ich diese Person an? Wie kann ich helfen? Wird meine Hilfe überhaupt benötigt? Diese Hemmungen stammen aus der Unwissenheit und der Angst etwas falsch zu machen. So ging es mir vor allem vor meiner Vertiefungsarbeit, meine Arbeit hat mich dazu bewegt, etwas dagegen zu unternehmen. Damit sich beim nächsten Zusammentreffen beide Seiten wohlfühlen.

### 4.1. Begriffe

In meiner Arbeit habe ich immer von sehbeeinträchtigten und blinden Läufer\*innen geschrieben. Denn ich habe Herrn Szirt, Gründer von Blind Jogging, gefragt, welche Begriffe sie im Verein verwenden. Und mich entschieden, es genauso zu machen.

Aber es kursieren diverse Begriffe und vielleicht geht es dir gleich wie mir. Ich wusste nie, welche Begriffe korrekt sind. Darf ich Behinderung sagen?

Für jemanden, der auf dem Schulhof zu häufig «behindert» als Beleidigung gehört hat, nicht einfach zu beantworten.

Das Eidgenössische Departement des Innern stellt ein Schreiben zum Thema Behinderung: Tipps für Medienschaffende, zur Verfügung. Hier einige nützliche Tipps für dich in deinem Alltag:

- Nutze keine abwertenden Bezeichnungen wie IV-Fall, Invalide oder Mongo. Weder für Personen mit noch für Personen ohne Beeinträchtigung.
- «Bist du blind?!» Setze blind nicht mit unüberlegtem Verhalten gleich.
- Die Chance ist gross, dass du schon mal als behindert bezeichnet wurdest oder schon mal jemanden so beleidigt hast. Verwende behindert nicht für, aus deiner Sicht, dummes Verhalten.
- Normal und behindert sind keine Gegensätze und können nicht verglichen werden. Das würde heissen, Personen mit Beeinträchtigung sind nicht normal.
- Mensch zuerst! Menschen können nicht nur auf Grund ihrer Beeinträchtigung definiert werden. Ausserdem kann nicht eine ganze Gruppe Personen in einen Topf geworfen werden. Sprich von Menschen mit Behinderung anstatt von den Behinderten und blinden Personen anstelle von Blinden.

#### 4.1.1. Was ist der Unterschied zwischen Behinderung und Beeinträchtigung?

Darf ich Behinderung noch sagen? Oder lieber Beeinträchtigung?

Wie bereits beschrieben, ist Behinderung für mich negativ belegt, aber grundsätzlich ist es ein neutrales Wort.

Bei meiner Recherche habe ich auf Leidmedien.de einen Artikel gefunden: Begriffe über Behinderung von A bis Z.

Es werden genau diese Überlegungen ausgeführt und ausserdem werden die Disability Studies als Quelle erwähnt. Also habe ich mich direkt an die Disability Studies gewandt und mir wurde das erwähnte Schreiben des EDI empfohlen.

Mit Behinderung wurde früher häufig die körperliche Krankheit gemeint. Eine Behinderung findet aber erst durch Barrieren und schlechte Zugänglichkeit statt. Wenn ein Gebäude mit dem Rollstuhl nicht zugänglich ist, wird die Person, die den Rollstuhl nutzt, darin behindert, ins Gebäude zu gelangen. Das macht die Beeinträchtigung zur körperlichen Sache. Und die Behinderung zum eigentlichen Problem, denn ganz wichtig, die Beeinträchtigung ist nie das Problem.

Behinderung und Beeinträchtigung wird aber nicht von allen betroffenen Personen gleich wahrgenommen. Deshalb frage am besten nach, welcher Begriff bevorzugt wird.

## 4.2. Be my eyes - Helping blind see



Be my eyes ist eine kostenlose App, die du auf dein Handy laden kannst. Teile deine Sehkraft und löse zusammen mit einer sehbeeinträchtigten oder blinden Person ein kleines Problem. Denn ja, blinde Personen können mit gewissen Bedienungshilfen ein Natel verwenden.

Abbildung 7: 2013 gegründet

Wenn jemand Hilfe benötigt, erhältst du einen Anruf, dabei wird die hintere Kamera deines Gegenübers geteilt.

Einen heruntergefallenen Gegenstand finden, Farben bestimmen oder zwei Dinge unterscheiden und vieles mehr.

Ich habe mir die App heruntergeladen, konnte aber in dieser Zeit noch keinen Praxistest machen.

Denn die Be my eyes hat sehr viele Freiwillige.

Die Installierung war super einfach. Man meldet sich an, wählt aus, ob man blind ist oder ein freiwilliges Mitglied, und die Sprachen, in denen man sich wohlfühlt. Schon kann's losgehen.

Teamwork ist angesagt, zusammen mit über 6 Millionen anderen Freiwilligen kannst du vielen weiterhelfen!

Lade dir die App herunter und hilf mit.

Abbildung 8: Hier geht's zum Google Play Store für Android:



Abbildung 9: Hier geht's zum App Store für IOS:



### 4.3. Wie kann ich helfen?

Während meiner Rechercharbeit im Internet bin ich über einen Artikel von Orcam, die Do's und Don'ts im Umgang mit blinden Menschen gestossen. Ausserdem habe ich einige persönliche Erfahrungen aus dem Youtube-Video How May I Help You? - A Guide to Assisting The Visually Impaired als Hilfe genommen.

Wie kann ich helfen? Die viel wichtigere Frage lautet, braucht es meine Hilfe? Ich sollte nicht davon ausgehen, dass eine blinde Person Hilfe braucht. Blinde Menschen, kommen oft gut zurecht.

Eine ausgezeichnete Hilfe stellt hier der Blindenhund dar. Den du niemals ohne Erlaubnis ansprechen oder streicheln solltest. Dieser Hund ist am Arbeiten und geschult, Ablenkungen zu ignorieren. Aber das Erlernte und die Konzentration müssen nicht auf die Probe gestellt werden.

Trotzdem brauchen blinde Personen genau wie jede andere Person von Zeit zu Zeit Hilfe. Und dann begegne ich jeder und jedem mit Respekt. Wenn ich eine blinde Person sehe, die anscheinend Hilfe braucht, frage ich zuerst nach. Brauchen Sie Hilfe?

Wenn nicht, wird sie mir das sagen und ich muss nicht enttäuscht sein. Das nächste Mal wieder fragen! Wenn Hilfe benötigt wird, wird man es dir sagen.

Würdest du einen Fremden auf der Strasse einfach packen und umherziehen? Nein. Na, dann mach das auch nicht mit einer blinden Person. Auch wenn es für dich vielleicht so aussieht, als würde sie Hilfe brauchen. Frage nach, wie du helfen kannst. Man wird es dir gerne erklären.

Das ist grundsätzlich mein Fazit. Frage nach!

Jede Person mit Beeinträchtigung hat andere Ansichten und somit eigene Wünsche. Und wenn du fragst, bist du danach etwas schlauer und dein Gegenüber fühlt sich respektiert und wohl.

Mit dieser Recherche habe ich einige meiner Fragen, die ich mir schon seit langem stelle, beantworten können. Ich hoffe, ich konnte auch dir helfen und einiges klarstellen.

## 5. Schlusswort

Ich wurde überrascht, in welche Richtung sich meine Vertiefungsarbeit entwickelt hat und wie sich meine Fragen beantwortet haben.

Wie werden blinde oder sehbeeinträchtigte Läufer\*innen von ihrem Guide geführt?

Ich habe Rachel und Markus, ein Tandem vom Verein Blind Jogging, bei einem ihrer Trainings begleitet. Und durfte feststellen, was für ein gut eingespieltes Team die beiden sind.

Mit einem geschlossenen Band als Verbindung in den Händen und den Ansagen von Rachel wird Markus geführt. Ich habe beobachtet und wurde stark beeindruckt.

Die ganze Zeit wird geplaudert und dabei ungehindert durch die Stadt und an Baustellen vorbei gejoggt.

Welche Voraussetzungen braucht es für eine solch gute Zusammenarbeit? Vertrauen.

Es geht weniger um den Sport, sondern viel mehr um das Zwischenmenschliche, wie bei einer guten Freundschaft.

Wie begegne ich einer sehbeeinträchtigten oder blinden Person? Weisst du nicht welchen Begriff du verwenden sollst? Oder wie du vielleicht helfen kannst? Frage nach.

Jede Person bevorzugt andere Begriffe. Wenn du jemanden siehst, der so aussieht, als könnte er Hilfe gebrauchen, frage zuerst nach.

Man wird dir gerne sagen, ob und wie du helfen kannst.

Ich wusste vor meiner Recherche nie, ob ich Behinderung sagen darf. Oder sollte ich lieber Beeinträchtigung sagen? Jetzt kenne ich die Bedeutung dieser Worte. Und du auch.

Ich habe viel Mühe und Nerven in diese Arbeit gesteckt, aber ich bin sehr zufrieden mit den Antworten, die ich gefunden habe.

## 6. Quellenverzeichnis

### 6.1. Internetquellen

1. Plusport, Behindertensport Schweiz  
<https://www.plusport.ch/de/> vom 01.09.2022
2. Gemeinnütziger Dachverband sehbeeinträchtiger und blinder Läuferinnen und Läufer  
<https://blind-jogging.ch> vom 01.09.2022
3. EDI, Information für Medienschaffende: Schreiben zum Thema Behinderung  
<https://www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/ebgb/medien.html> vom 14.10.2022
4. Leidmedien, Begriffe über Behinderung von A bis Z  
(Ein Team aus Medienschaffenden mit und ohne Behinderung berät Redaktionen)  
<https://leidmedien.de/begriffe/#:~:text=Die%20Disability%20Studies%20unterscheiden%20zwischen,fehlende%20Sehkraft%2C%20die%20chronische%20Krankheit> vom 22.10.2022
5. Youtube-Film von "Paws 4 Independence" mit dem Titel "How may I help you? A guide to assisting the visual impaired"  
<https://m.youtube.com/watch?v=YS8aaPmZeUI> vom 22.10.2022
6. Die Firma OrCam stellt intelligente tragbare Sehhilfen her, die Menschen mit Blindheit, Sehbehinderung oder anderen Leseschwierigkeiten unterstützt. Die Do's und Don'ts im Umgang mit blinden Menschen  
<https://www.orcam.com/de/blog/die-dos-and-donts-im-umgang-mit-blinden-menschen/> vom 22.10.2022
7. App, um blinden und sehbehinderten Menschen zu helfen  
<https://www.bemyeyes.com/language/german> vom 22.10.2022
8. QR-Code-Generator  
<https://www.qrcode-generator.de> vom 22.10.2022

### 6.2. Interviewpartner

1. Markus Erb, blinder Läufer bei Blind Jogging  
[maerki.erb@bluewin.ch](mailto:maerki.erb@bluewin.ch), 079 667 85 90  
Interview: An der Henric-Petristr. 11, 4051 Basel am 06.10.2022
2. Rachel Bosshard, Guide bei Blind Jogging  
[Rachel.bosshard@gmail.com](mailto:Rachel.bosshard@gmail.com), 076 690 69 67  
Interview: An der Henric-Petristr. 11, 4051 Basel am 06.10.2022

### 6.3. Helfer\*innen

1. Chantal Cavin, Projektleiterin NWF Körper- und Sehbehinderung von Plusport  
[cavin@plusport.ch](mailto:cavin@plusport.ch), 078 824 36 26  
Vielen Dank für den Tipp mit Blind Jogging!
2. Gabor Szirt, Gründer von Blind Jogging  
[info@blind-jogging.ch](mailto:info@blind-jogging.ch), 061 228 73 77  
Vielen Dank, dass Sie mich mit Markus in Verbindung gesetzt haben!
3. Markus Steffen, Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Institut Professionsforschung und -entwicklung (Disability Studies)  
[markus.steffen@fhnw.ch](mailto:markus.steffen@fhnw.ch), 062 957 22 29  
Vielen Dank für die Quellenangaben!
4. Sergio Cappellazzo, Vater  
[sundacappellazzo@gmail.com](mailto:sundacappellazzo@gmail.com), 044 856 22 07  
Danke fürs Korrekturlesen und die seelische Unterstützung :)

Anzahl Wörter: 3295

## 7. Abbildungsverzeichnis

**Titelbild:** eigenes Foto vom 06.10.2022

**Piktogramm «Blind Jogging»** im Titelbild selbst erstellt aus zwei Bildern:

[https://www.bham.at/BehVertr/04\\_Begue/Begue\\_03.htm](https://www.bham.at/BehVertr/04_Begue/Begue_03.htm) vom 28.10.2022

<https://www.pngegg.com/en/png-bzwxr> vom 28.10.2022

<b>Abbildung 1:</b> David Brown und Jerome Avery bei den Paralympics 2016.....	3
<a href="https://diariodelyaqui.mx/deportes/david-brown-no-podra-correr-con-su-guia/49782">https://diariodelyaqui.mx/deportes/david-brown-no-podra-correr-con-su-guia/49782</a> vom 15.09.2022	
<b>Abbildung 2:</b> Blind Jogging in Basel am 6. Oktober.....	4
Eigenes Foto vom 06.10.2022	
<b>Abbildung 3:</b> Wie sind die beiden verbunden?.....	5
Eigenes Foto vom 06.10.2022	
<b>Abbildung 4:</b> "Grosse Stufe" .....	5
Eigenes Foto vom 06.10.2022	
<b>Abbildung 5:</b> Diesen wunderschönen Weg am Rhein sind wir entlang gejoggt.....	6
Eigenes Foto vom 06.10.2022	
<b>Abbildung 6:</b> Markus Erb und Rachel Bosshard.....	7
Eigenes Foto vom 06.10.2022	
<b>Abbildung 7:</b> 2013 gegründet.....	12
<a href="https://www.bemyeyes.com/blog/be-my-eyes-has-a-new-look">https://www.bemyeyes.com/blog/be-my-eyes-has-a-new-look</a> vom 25.10.2022	
<b>Abbildung 9:</b> Hier geht's zum App Store für IOS:.....	12
<a href="https://www.qrcode-generator.de">https://www.qrcode-generator.de</a> vom 25.10.2022	
<b>Abbildung 8:</b> Hier geht's zum Google Play Store für Android:.....	12
<a href="https://www.qrcode-generator.de">https://www.qrcode-generator.de</a> vom 25.10.2022	

## 8. Anhang

### 8.1. Eigenständigkeitserklärung

**Name:** Sina Cappellazzo

**Klasse:** Dr19c

Ich erkläre, dass ich die vorliegende schriftliche Arbeit mit dem Titel

### **Blind Jogging – zusammen unterwegs**

selbstständig und ohne unerlaubte Hilfe verfasst habe. Ich habe alle wörtlichen und sinngemässen Übernahmen aus anderen Texten und Quellen kenntlich gemacht und angegeben.

Ich versichere zudem, diese Arbeit nicht bereits anderweitig als Leistungsnachweis verwendet zu haben. Die Arbeit darf unter Einsatz entsprechender Software auf Plagiate überprüft werden. Ich bin einverstanden, dass meine Arbeit archiviert und als Beispiel für spätere Arbeiten begutachtet werden kann.

**Datum:** 03. November 2022

**Unterschrift:**