



O-Woche für Alle!

Euer Cheatsheet für mehr Inklusion

Warum ist Barrierefreiheit auch in der O-Woche wichtig?

Eine barrierefreie O-Woche sorgt dafür, dass alle Erstis von Anfang an gut ins Studium starten können, unabhängig davon, ob sie eine sichtbare oder unsichtbare Beeinträchtigung haben.

Barrierefreiheit bedeutet nicht nur rollstuhlgerechte Räume, sondern dass auch Informationen, Veranstaltungen, Wege, Kommunikation und Gruppensituationen für möglichst viele Menschen stressfrei zugänglich sind.

Das sorgt für:

- Studierende fühlen sich willkommen und gesehen
- Mehr Mut, nach Hilfe zu fragen
- Mehr Teilhabe für alle

Du hast noch mehr Fragen? Alle Informationen, ausführlichere Hinweise und Kontakte findest du auf den Webseiten der Servicestelle SmB: go.upb.de/SMB

Was für Beeinträchtigungen können euch begegnen?

Beeinträchtigungen sind vielfältig - viele davon sind nicht sichtbar.
Hier einige Beispiele – es gibt natürlich noch viel mehr.

Körperliche / motorische Beeinträchtigungen

- Chronische Schmerzen
- Gehbeeinträchtigungen

→ Schwierigkeiten bei Treppen, langen Wegen, fehlenden Sitzmöglichkeiten

Sinnesbeeinträchtigungen

- Blindheit oder Sehbeeinträchtigung
- Gehörlosigkeit oder Hörbehinderung

→ Schwierigkeiten bei der Orientierung oder der Aufnahme von Informationen

Neurodiversität

- Autismus-Spektrum-Störungen
- AD(H)S
- Dyslexie /Dyskalkulie

→ Schwierigkeiten in der Kommunikation oder in Gruppensituationen

Psychische Erkrankungen

- Angststörungen
- Depressionen
- Suchterkrankungen
- Essstörungen

→ Schwierigkeiten bei der Teilnahme an terminierten Veranstaltungen, in Gruppensituationen oder in der Kommunikation



Dos and Don'ts beim Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung

Do:

- ➔ Offene und freundliche Ansprache: „Wenn du Unterstützung brauchst, sag gern Bescheid. Ich helfe dir weiter“
- ➔ Auf Augenhöhe kommunizieren
- ➔ Nachfragen statt raten: „Was brauchst du gerade?“
- ➔ Informationen frühzeitig, klar und in mehreren Formen bereitstellen
- ➔ Auf Barrieren achten – Orte, Wege, Lautstärke, Rückzugs- oder Sitzmöglichkeiten

Don't:

- Vor der Gruppe nach Diagnosen oder persönlichen Details fragen
- Annahmen treffen: „Du siehst doch gar nicht behindert aus...“
- Menschen drängen, sich mitzuteilen
- Ungefragt Hilfe anbieten – erst fragen
- Aussagen wie „Sei nicht so empfindlich.“ „Das machen doch alle.“

Was kann ich tun, wenn...?

...eine Person nicht mit zur Kneipentour kann?

- Alternative anbieten: Café, Spieleabend, Essen gehen
- Gruppe nicht spalten: Alternativen offen kommunizieren
- Alkoholfreie Getränke nicht als „Ersatz“ abwerten

...jemand überfordert oder reizüberlastet wirkt?

- Rückzugsmöglichkeit anbieten (Stillere Ecke, Ruheräume an der Uni)
- Aktivität entschleunigen
- Kein Druck oder unangenehme Fragen

...du unsicher bist, wie du dich verhalten sollst?

- Freundlich nachfragen
- Offenheit signalisieren
- Unterstützung anbieten
- Hilfe holen (Organisatoren, Servicestelle SmB)



Anlaufstellen (Auswahl)

Zentrale Studienberatung (zsb@uni-paderborn.de, Büros im I-Gebäude auf Etage 4)

- Bei allgemeinen Studienfragen, Orientierung und Organisation

Servicestelle Studium mit Beeinträchtigung (s-m-b@uni-paderborn.de, Büro I4.313)

- Bei Problemen und Fragen rund um Beeinträchtigung: Nachteilsausgleich, Barrierefreiheit, Hilfsmittel (Transponder), Studienplanung

Psychosoziale Beratung (Kontakt über Zentrale Studienberatung)

- Bei psychischer Belastung, Sorgen oder Gesprächsbedarf

AStA Sozialbüro

- Bei sozialrechtlichen, finanziellen oder studienbezogenen Fragen

FamilienServiceBüro (Büro E2.101, noelle.maicher.hoff@uni-paderborn.de)

- Bei Fragen rund um Familien- oder Carearbeit

Studierendenwerk Paderborn (Gebäude mit allen Ansprechpartnern im Mersinweg 2)

- Bei Anliegen zu Wohnraum, Studienfinanzierung und BAföG