«mittendrin»

aus der Sicht von
Menschen mit besonderen
Bedürfnissen

04 06/2014

miteinander füreinander

gesucht – gefunden

Oft erleichtern Hilfsmittel das Leben der Menschen mit besonderen Bedürfnissen ungemein. Leider jedoch sind diese zumeist kostspielig, und eine finanzielle Unterstützung ist nicht in allen Fällen gegeben. Kommt hinzu, dass (je nach Art der Hilfsmittel oder auch der Behinderung) diese technisch veralten oder nach geraumer Zeit nicht mehr in geeigneter Weise unterstützen und daher nicht mehr benötigt werden.

Gerne haben wir die Idee des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes aufgegriffen, in «mittendrin» eine Tausch-Börse für eben solche Hilfsmittel zu eröffnen. Wenn Sie also ein Hilfsmittel besitzen, das Ihnen gehört aber nicht mehr benötigt wird und Sie es daher einer anderen Person kostenlos weitergeben möchten, melden Sie sich. Künftig werden wir entsprechende Angebote in jeder Ausgabe von «mittendrin» veröffentlichen.

Aktuell zu verschenken:
HÖRGERÄT
WIDEX MIND 330 M3-9
Hinter-dem-Ohr-Hörsystem
für rechtes und linkes Ohr

Kontakt: Liechtensteiner
Behinderten-Verband, Wiesengass 17, Schaan
Wolfgang Frommelt, Telefon 00423 390 05 15

Kontakt zu «mittendrin»

Damit wir auch weiterhin «mittendrin» sein können, begrüssen wir Anregungen, konstruktive Kritik und konkrete Vorschläge. Falls Sie Fragen zum ein oder anderen Thema haben, beantworten wir diese gerne.

Wenden Sie sich an die
Stabsstelle für Chancengleichheit
Telefon 00423 236 60 60
Mail: info.scg@llv.li – Stichwort: mittendrin

«mittendrin»

Liebe Leserinnen und Leser

Kennen Sie das Gefühl, an fünf Orten gleichzeitig sein zu müssen, ellenlange Aufgabenlisten im Kopf zu haben und nicht zu wissen, womit Sie beginnen sollen? Leben wir wirklich in einer so gestressten Zeit oder machen wir uns den Stress nicht selten selbst?

Gerade Menschen mit physischen und/oder psychischen Behinderungen aber, sind oft aufgrund ihrer Einschränkungen gezwungen, langsamer durchs Leben zu gehen. Sollten sie so gesehen nicht Vorbilder für die „Gesunden“ sein?

Die vorliegende Ausgabe möchte Sie ermutigen, auch ab und an etwas zu entschleunigen. Die Berichte und Hinweise geben Einblicke zum Thema, zeigen Möglichkeiten auf und sollen motivieren.

So verdeutlicht das Gespräch mit Dr. med. Marc Risch, dass der Umgang mit Stress zwar individuell sehr unterschiedlich sein kann, wir alle aber unsere Balance durch ein Zusammenspiel von bestimmten Faktoren erreichen. Zudem kommt er im Interview zum Schluss, dass ein Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung allen nachhaltig gut tut.

Oder Urs Baumgartner: Er musste seine berufliche Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen beenden und lernen „langsamer zu treten“. Wir erfahren, dass Tiefschläge auch Chancen sein können, Neues zu entdecken und darin erfolgreich zu sein.

Das Redaktionsteam hat den Wildpark in Feldkirch und das Beizli-Team der Lebenshilfe Vorarlberg besucht. Vier Menschen mit Behinderungen haben dort eine Arbeitsstelle gefunden. Die Akzeptanz der Besucherinnen und Besucher ist gross. Auch, oder vielleicht gerade, weil das Tempo dort etwas langsamer ist.

Special Olympics: Erica Walser und Gerry Schädler beim Training

Vorwort – Dr. Sabine Erne 05
Special feeling bei Special Olympics 06
Aus dem Leben – Urs Baumgartner 08
DVD- und Bücher-Tipps 10
Interview mit Dr. med. Marc Risch 12
Füreinander – Projekt der Lebenshilfe 15

Das Besondere erleben auch die Helferinnen und Helfer von Special Olympics. Brigitte Marxer schreibt, wie bereichernd es sein kann, gemeinsame Zeit mit den Sportlerinnen und Sportlern zu verbringen, Schritt für Schritt, im Hier und Jetzt.

In diesem Sinne, nehmen Sie sich doch die Zeit und entdecken Sie bei der Lektüre von «mittendrin» etwas Langsamkeit! Oder – wie es Amtsärztin Sabine Erne in ihrem Vorwort ausdrückt – Beschenken Sie sich mit der Entschleunigung Ihres Alltags.

Für das Redaktionsteam
Sara Marxer-Pino

TELECOM
Liechtenstein

VERSTEHEN KOMMT
VOR DEM VERSTÄNDNIS.
DESHALB KOMMUNIZIERT
LIECHTENSTEINISCH!

EINFACH KOMMUNIZIEREN.
EINFACH ERLEBEN.

Egal wo und egal wie: Kommunikation ist immer möglich und das Einfachste auf der Welt. Gleichzeitig immer spannend und bereichernd. Schliesslich fördert sie unser Für- und Miteinander. Schön, dass wir das mit zahlreichen Kommunikationslösungen unterstützen können: Ob Mobile, Festnetz oder Internet – ob im privaten oder geschäftlichen Bereich.

Sprich uns an: Online oder ganz persönlich
im Telecom Center an der Poststrasse 14 in Schaan.

Telecom Liechtenstein. einfach**erleben.** **www.telecom.li**

Entschleunigung

Fasnachtsferien. Der Jüngste muss um 8.30Uhr in der Talstation Täli fürs Skirennen bereit stehen. Die beiden Älteren fahren um 9.00 Uhr von Schaan ab ins Skilager. Also – 7.45 Uhr los nach Malbun. 8.15 Uhr Rückfahrt nach Hause. 8.30 Uhr dringendes Telefon vom Geschäft – Notfall. Noch während des Gesprächs Ski und Gepäck laden. Wir fahren viel zu spät los und sind die Vorletzten.

Zurück nach Hause – Skikleider an – wieder hoch ins Malbun – rein ins Skidepot – Skischuhe an – Helm auf – packe Ski und Stöcke – raus aus dem Depot – ich darf den Lauf des Sohnes nicht verpassen – Vollbremse! Mitten auf der Treppe steht gedankenversunken ein Mitglied von Special Olympics. Minutenlang redet er vor sich hin, schimpft ein wenig, hantiert mit seiner Ausrüstung und – ist einfach da. Andere Skifahrer zwängen sich an ihm vorbei. Er nimmt aber keine Notiz davon – ist völlig mit sich beschäftigt. Ich schüttle meinen Kopf und frage mich, was mache ich eigentlich...?

Wir hetzen der Zeit nach und verpassen sie im wahrsten Sinn des Wortes. Wir sind dauerbeschäftigt, eilen von der Arbeit zum Sport, checken ständig das Smartphone, beschäftigen Facebook, hetzen in den Ausgang… und rufen dann unglücklich: „Ach, wie schnell die Zeit vergeht!“

Die kleine Geschichte in Malbun habe ich mir zu Herzen genommen. Als Ärztin sage ich mir: Es gibt nur einen Notfall – den um Leben und Tod. Alles andere kann warten. Meine Mails im Büro lese ich morgens und nach dem Mittagessen. Mein Smartphone langweilt sich während der Arbeit – ich bin ja übers Festnetz erreichbar. Beim Autofahren versuche ich bewusst die angegebene Geschwindigkeit einzuhalten.

Auch die Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln verschaffen mir kleine Auszeiten. Den Höhepunkt bilden die 10 Minuten am Abend, wenn alles ruhig ist und ich, mit den Beinen über der Armlehne, im Sessel sitze und Tee trinke.

Entschleunigung im Alltag ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen müssen!

Dr. Sabine Erne
Amtsärztin

Bild oben: Wassergymnastik mit Julia Hassler
Bild mitte: Philipp Ott und Simon Fehr

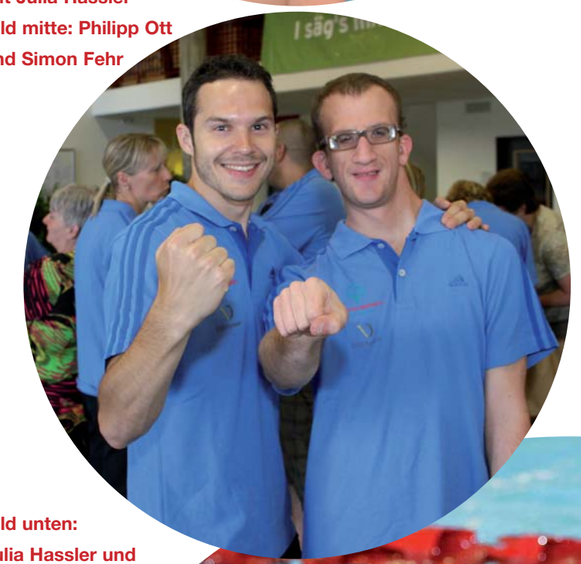

Bild unten: Julia Hassler und Johanna Dietschi beim Training

„Wie schöne Ferien für meine Seele"

Special Feeling bei Special Olympics von Brigitte Marxer

Menschen mit Lernschwierigkeiten sind wertvolle Mitglieder unserer Gesellschaft. Wir bei Special Olympics sprechen vom Special Feeling, das sie verbreiten. Was macht diese besondere Atmosphäre, die wir bei unseren Trainings, Sportlagern oder den Wettkämpfen wahrnehmen, aus?

Bei unseren Wettkämpfen arbeiten wir mit einer grossen Zahl an freiwilligen Helferinnen und Helfern zusammen. Das sind Menschen, die sich für eine Idee und für Andere engagieren wollen. Neugierige Menschen, die sich die Zeit nehmen, sich auf Ungewohntes einzulassen. Menschen, die ihren Einsatz auch für sich persönlich als wertvoll und bereichernd empfinden. Eine von vielen berührenden Rückmeldungen einer Teambegleiterin nach ihrem viertägigen Einsatz: „Diese Tage bei Special Olympics waren wie schöne Ferien für meine Seele". Ganz klar, auch bei Special Olympics herrscht ein Umfeld, in dem es Regeln gibt, wo ohne Fleiss, kein Preis zu holen ist. Man misst die eigene Leistung an den Leistungen der anderen, man setzt sich Ziele und trainiert intensiv dafür, man möchte gewinnen. Die Sportlerinnen und Sportler feiern Erfolge und müssen mit Enttäuschungen umgehen. Jeder wird aber in allem so akzeptiert und angenommen wie er ist. Es werden die Stärken und Talente betont, und jeder Fortschritt erntet Applaus. Dabei haben unsere Athletinnen und Athleten die Fähigkeit, uns zu berühren. Sie fordern all unsere Sinne. Wir lesen von Gesten und Mimik ab. Dabei passen wir unser Tempo dem ihren an und entdecken wie wohltuend es ist, genau hinzuhören und hinzuschauen. Wir beobachten wie Vieles mit Bedacht gemacht wird. Schritt für Schritt, Hier und Jetzt. Es sind oftmals die kleinen Dinge, die unseren direkten Weg ins Herz finden: Ein Strahlen bei der Begrüssung oder eine Umarmung, die mehr ausdrückt als Worte es je können. Die Gesellschaft der Menschen mit Behinderung macht etwas mit uns. Wie eben unsere Teambegleiterin sagte: Wir empfinden es als Balsam für unsere Seele.

Für uns alle ist es eine Chance, ein persönlicher Gewinn, gemeinsame Zeit mit unseren Sportlerinnen und Sportlern zu verbringen. Wir kommen in der Gesellschaft von Menschen mit Lernschwierigkeiten nicht darum herum, in die Gefühlswelt einzutauchen, wo Emotionen echt und pur sind, wo alles intensiv gelebt wird. Dort hält man gerne inne und verweilt, um daran teil zu nehmen, mit dabei zu sein.

Heilpädagogisches Zentrum
des Fürstentums Liechtenstein

hpz

Besuchen Sie unsere Werkstätten und unseren Laden
in den neuen Räumlichkeiten an der Steckergass 7 in Schaan.

Eröffnungsfeier am 26. September, 18.00 Uhr

www.hpz.li

Gespräch mit Urs Baumgartner von Josy Biedermann

Chancen annehmen und Neues entdecken

Manches Mal fordert uns das Schicksal heraus. Es zwingt uns dazu, neue berufliche Perspektiven zu finden, ein geliebtes Hobby aufzugeben, Vertrautes loszulassen und uns im Leben neu zu orientieren. Nicht selten durchlebt man dabei eine schwere Zeit und stösst an seine Grenzen. Dass Tiefschläge jedoch auch Chancen sein können, Neues zu entdekken und darin erfolgreich zu sein, erfahren Sie in nachfolgenden Zeilen – letztlich eine hoffnungsvolle Geschichte, die das Leben geschrieben hat. Einen herzlichen Dank an Urs Baumgartner aus Schaan, der sich bereit erklärt hat, uns einen Einblick in sein Leben zu geben.

Seinen beruflichen Weg begann Urs als Mechaniker-Lehrling bei Johann Jud. Bald darauf verlegte er seinen Arbeitsplatz nach Zürich zur Oerlikon Bührle AG. Als ihm dort vorgeschlagen wurde, nach Algerien zu reisen, um gemeinsam mit Mitarbeitenden und Einheimischen ein Lehrlingszentrum zu betreuen, nahm er diese Herausforderung in der Fremde gerne an. Nach einem Jahr erkrankte er jedoch an Hepatitis. Er musste nach Hause zurückkehren, um zu genesen und sich beruflich neu zu orientieren. So begann Urs in der Konstruktionsabteilung der Presta AG in Eschen zu arbeiten. Doch seine Reiselust liess ihn nicht los, also zögerte er nicht und nahm das Angebot von Johann Jud an: Alsbald reiste er als Monteur nach Norwegen, Schweden und Frankreich. Sein berufliches Highlight in all den Jahren aber war für Urs Baumgartner seine Aufgabe als Lehrlingsausbildner und Prüfungsexperte (Polymechaniker) in der PAV AG Vaduz, die er 18 Jahre ausübte.

Dass Urs Baumgartner alle Chancen, die sich ihm boten, mit vollem Einsatz angepackt hat, zeigt aber nicht nur sein beruflicher Werdegang. Genauso initiativ betrieb er den Fussballsport und schaffte den Sprung in die 1. Mannschaft des FC Vaduz sowie in die Ostschweizer Auswahl. Mit viel Engagement und Freude trainierte er über 20 Jahre verschiedene Juniorenmannschaften.

Wie aus heiterem Himmel

So voll Tatendrang Urs einerseits war, so schmerzlich traf ihn im privaten Bereich der Verlust seiner geliebten Eltern und seiner Schwester. Er brauchte viel Zeit, um diesen Schmerz zu verarbeiten. Zur Seite ist ihm seine Frau gestanden, mit der er heute auf 30 gemeinsame Jahre zurückblicken kann, und seine zwei Kinder. Sie waren auch für ihn da, als er im Juli 2007 von einem dramatischen Schicksalsschlag getroffen wurde. Wie aus heiterem Himmel spürte er heftige Schmerzen im linken Oberarm und fuhr sofort zum Notfallarzt. Am Folgetag wurde er in Zürich im Spital während sechs Stunden am offenen Herzen operiert – fünf Bypässe waren notwendig. Nach der Entlassung aus der Klinik verbrachte Urs vier „lange“ Wochen im Rehabilitationszentrum, bevor bei Nachuntersuchungen festgestellt wurde, dass ein erneuter Spitalaufenthalt unumgänglich war, er erhielt zusätzlich drei Implantate (Stents).

Enttäuschung und Mutlosigkeit

Urs erholte sich gut und hoffte, seine geliebte Arbeit als Lehrlingsausbildner weiterführen zu können. „Seine Lehrlinge“ standen hinter ihm und wollten mit ihm weiterarbeiten, doch leider wurde sein Arbeitsplatz neu besetzt. Urs musste sich also eine neue Anstellung suchen und erhielt die Chance in einem kleineren Betrieb als technischer Leiter anzufangen. Nach und nach wurden jedoch die Folgen seiner schweren Herzerkrankung spür- und sichtbar. Konzentration und Präzision liessen nach, Vorgabezeiten konnten nicht mehr eingehalten werden. Auch das reduzierte Arbeitspensum, das ihm sein Chef ermöglicht hatte, schaffte Urs nach einiger Zeit nicht mehr. Er musste einsehen, dass er seine Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr bewältigen konnte. Mit der Situation der Arbeitslosigkeit kam Urs nicht zurecht. Zur grossen Enttäuschung kamen psychische Probleme hinzu. Es war zum Verzweifeln. Der bisher so engagierte, beruflich erfolgreiche und auch in der Freizeit immer aktive Urs musste nun „langsamer treten“ und sich bei der Invalidenversicherung melden. Die Abklärungen erlebte er als sehr mühsam und belastend, und es dauerte lange, bis ihm eine IV- Rente zugesprochen wurde.

Mit Freude und Erfolg

Auf Erholungsspaziergängen kam ihm die Idee, seine Gemeinde fotografisch zu dokumentieren. Mit wiedergefundenem Elan widmete er sich nun dieser Aufgabe und fand in ihr neue Freude. Die einzigartige Sammlung aller Strassen, Gebäude, Nummern etc. machte er für die Öffentlichkeit zugänglich. Für CHF 40.- konnten Sticks mit ca. 2700 Bildern gekauft werden. Ein Teil des Erlöses spendete er dem Kriseninterventionsteam. Seine Ideen und die positiven Rückmeldungen geben ihm Recht und spornen ihn an! Er führt nun sein Projekt weiter und will aufzeigen, wie sich ein Dorf in relativ kurzer Zeit verändern kann. Eine kreative und interessante Arbeit, die ihm viel Befriedigung gibt und von der Gemeinde Schaan mit Spannung erwartet wird. Zudem steht Urs Baumgartner regelmässig als Verkehrslotse am Strassenrand und sorgt für Sicherheit.

Es war ein langer Weg, mancher Schicksalsschlag hat Urs herausgefordert. Doch er hat diese als Chancen angenommen und darin Neues entdeckt. Heute hat er sich mit seiner Situation arrangiert und ist mit seinem Leben im Kreise der Familie und mit seiner intensiven Arbeit als „Dorffotograf“ sehr zufrieden und dankbar für die Wertschätzung, die er wieder erfährt. Unseren Respekt hat Urs Baumgartner allemal!

DVD-Tipp: Drei Brüder à la carte

– Silvia Häselbarth

Ein Plädoyer für Integration – der berührende Dokumentarfilm mit dem sympathischen Motto „wenn behindert sein normal ist“.
In einem Landgasthof, den es seit 400 Jahren gibt, ist nicht nur das speziell, was auf den Tellern serviert wird, sondern auch das, was in der Küche passiert. Dort nämlich kocht der Chef zusammen mit seinen zwei Brüdern, die beide mit einem Down Syndrom zur Welt gekommen sind. Gemeinsam präsentieren sie kulinarische Köstlichkeiten und leben ihren Alltag, der alles andere als gewöhnlich ist. Für die Küchencrew und den Chef bedeutet dies eine Herausforderung, der sie sich mit viel Engagement und Liebe stellen. In diesem Gasthof wird uns vorgelebt, wie Integration von Behinderten in eine normale Arbeitswelt funktionieren kann und wie alle davon nur gewinnen können.

Markus Wicki, Gastwirt des „Hirschen“ im luzernischen Oberkirch mit seinen Brüdern, Thomas (links) und Andreas (rechts)

Die Filmemacherin Silvia Häselbarth fängt sehr unverfälscht ein Stück normale Realität mit „nicht ganz Normalen“ ein. Entstanden ist ein Dokument, unspektakulär und beherzt, ein Plädoyer für Mit-Menschlichkeit und Integrität.

www.drei-brueder-a-la-carte.ch

Bücher-Tipps von OMNI: Was guckst Du so behindert

– Martin Hailer

Der 23-jährige Marc wird gezwungen, sich seiner Schwerstbehinderung zu stellen, als ihn die Uni für ein Jahr nach Kanada schickt. Marc fängt an, seine Krankheit zu hinterfragen, ringt um mehr Selbständigkeit und ein gesunderes Selbstwertgefühl. In ihm keimt die Hoffnung auf, dass es auch für ihn möglich ist, ein normales Leben zu führen, in dem die Behinderung keine Schlüsselrolle einnimmt. Doch dann stösst er an Grenzen: Im Bemühen um mehr Unabhängigkeit legt er sich mit der Heimleiterin an. Er bringt sich in Gefahr, als er seine körperlichen Fähigkeiten überschätzt. Und er muss mit ansehen, wie sich seine Mitbewohnerinnen und Mitbewohner ihren Problemen stellen und dabei scheitern. Als er sich auch noch in eine attraktive Mitstudentin verliebt, geraten seine Überzeugungen ins Wanken... „Was guckst du so behindert“ gibt unzählige Einblicke in das Leben eines Rollstuhlfahrers und hilft so mit, Distanz zu Menschen mit Behinderung abzubauen. Das Buch ist spannend, witzig und zugleich ein Augenöffner was den Alltag betrifft. Besonders eindrücklich sind beispielsweise die Ausführungen zu Liebesbeziehungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen und auch die Reaktionen der Familienangehörigen. Das Buch ist sehr authentisch, da der Autor Martin Hailer selbst Spinale Muskelatrophie hat und auf den Rollstuhl angewiesen ist.

Die Entdeckung der Langsamkeit

– Sten Nadolny

John Franklin lebt mit seinen Eltern und Geschwistern in Spilsby, Lincolnshire. Durch seine aussergewöhnliche Langsamkeit fällt er auf und hat immer wieder Schwierigkeiten mit der Schnelllebigkeit seiner Zeit Schritt zu halten, so wird er zum Aussenseiter. Aber der Lehrer Orme meint: Seine scheinbare Begriffsstutzigkeit und Trägheit ist nichts anderes als eine übergrosse Sorgfalt des Gehirns gegenüber Einzelheiten aller Art. Die Langsamkeit gleicht John nicht nur durch genaue Beobachtung und ein exzellentes Gedächtnis aus, sondern ausserdem durch Stetigkeit und Ausdauer, Zielstrebigkeit und Willenskraft; so wird er schliesslich aufgrund seiner Beharrlichkeit zu einem grossen Entdecker.

„Die Entdeckung der Langsamkeit“ ist ein bereits 1983 erschienener Roman und preisgekrönter Bestseller des deutschen Schriftstellers Sten Nadolny. Seine Hauptfigur ist der englische Kapitän und Polarforscher John Franklin. Der Roman ist bewusst nicht authentisch gehalten, denn die im Roman beschriebene Figur ist im Gegensatz zum realen Vorbild ein der Langsamkeit verpflichteter Mensch mit modernen Idealen.

9492 Eschen, Tel. 00423 373 71 84, books@omni.li, www.omni.li OMNI Bücher, Spiele und mehr...

Man muss sich einlassen und die Grenzangst überwinden

Eva Wohlwend im Gespräch mit Dr. med. Marc Risch (Facharzt FMH für Psychiatrie u. Psychotherapie)

1000 Dinge im Kopf, das Hetzen von einen Ort zum nächsten, Stress, Leistungsdruck, Erschöpfung – alles Begriffe, die in der heutige Zeit in unsere Gesellschaft gehören. Es scheint, wir leben schneller als wir eigentlich sollten. „Verheizen“ wir uns selbst? Menschen mit physischen und/oder psychischen Behinderungen werden aufgrund ihrer Einschränkungen gezwungen, manche Dinge langsamer oder anders „anzugehen“, einen Schritt nach dem anderen zu machen. Es ist für sie oft eine Notwendigkeit und vielleicht daher auch leichter, sich auf das eine Wesentliche, den Moment einzulassen. Sind so gesehen Menschen mit besonderen Bedürfnissen den anderen für einmal einen Schritt voraus?

Du hast im Laufe Deiner Tätigkeit mit Menschen mit Behinderung und ohne Behinderungen gearbeitet?
Ja, ich habe im Rahmen der Ausbildung und verschiedener nebenamtlicher Tätigkeiten Einblicke in das Leben von beiden Seiten bekommen dürfen. Nicht selten hat es sich bei den Menschen ohne Behinderung um belastete Angehörige gehandelt. Auch habe ich im privaten Umfeld Menschen erlebt, die langsam, z.T. fast unbemerkt erkrankt sind.

Gerade Entschleunigung, Stressabbau usw. ist aktuell ein grosses Thema, mit dem Du Dich intensiv auseinandersetzt?
Ich möchte vorausschicken, dass ich von solchen Schlagworten wenig halte, jeder redet heute von Burn-Out oder Work-LIFE-Balance. Mir ist es ein Anliegen, den einzelnen Menschen in dessen Umfeld zu verstehen und ihm Hilfestellungen anbieten zu können. Wir verfügen alle über Regulationsmechanismen, die uns vor krankmachenden „Stressoren“ schützen.
Aber sicher ist es heute so, dass immer mehr Menschen unter überbordendem Stress und Leistungsdruck, einer dauernden Erreichbarkeit und nicht zu bewältigender Informationsflut leiden und dann erschöpfen. Dahinter stecken aber weit interessantere Mechanismen: Viele Arbeitsprozesse sind heutzutage derart voneinander getrennt und in einzelne Schritte zerlegt, dass sich die Mitarbeitenden nicht mehr mit dem Endprodukt oder der erbrachten Dienstleistung identifizieren können. Das erfüllt sie am Ende des Tages meist nicht mit Genugtuung, auch weil viele sich als ersetzbar erleben. Wenn zudem noch Arbeitsplatzbedingungen vorherrschen, in denen niemand die Verantwortung trägt und die Richtung vorgibt, entstehen oft Gefühle wie Ohnmacht oder Hilflosigkeit.

Ein wesentlicher Teil Deiner Arbeit ist es, sich in intensiven Gesprächen mit Deinen Klienten auseinander zu setzen. Würdest Du sagen, dass der gegenwärtige Zeitgeist Menschen mit und Menschen ohne Behinderung gleichermassen betrifft?
Aussenfaktoren wirken individuell unterschiedlich, das hat mit der Widerstandsfähigkeit jedes Einzelnen zu tun. Dabei unterscheiden sich Menschen mit Behinderung bzw. Menschen ohne Behinderung nicht grundsätzlich. Menschen mit besonderen Bedürfnissen, vor allem jene, die sich bereits länger mit ihrer Einschränkung auseinandersetzen müssen, können jedoch oft sehr viel ehrlicher mit sich, ihrer Umwelt und auch mit ihren Ressourcen umgehen. In der therapeutischen Arbeit fällt auf, dass deshalb die Probleme meist schneller und viel konkreter umrissen werden können.
Indirekt wirkt sich die moderne Leistungsgesellschaft leider auch dahingehend aus, dass Nischenarbeitsplätze für eingeschränkte Mitarbeiter zunehmend rar werden. Teamarbeit, bei der man „Hand in Hand“ arbeitet, wo jeder und jede seinen Teil dazu beitragen kann, in der man sich gegenseitig Hilfestellung gibt und bereichert, ist heute leider immer weniger anzutreffen. Zwischenmenschliche Erfahrungen wie ein gemeinsames Ziel, Erfolg und Misserfolg, die man teilt, werden immer seltener.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an einen ehemaligen Mitarbeiter, der vom Hörenden zum Gehörlosen geworden ist und sein Leben in gewissen Bereichen neu strukturieren musste. Was ich u.a. von ihm gelernt habe ist die Erkenntnis, dass Menschen mit einem Gebrechen oft ruhiger und entspannter sind und zuweilen mehr Lachen als wir gehetzten „Gesunden“. Dieser Kollege hat sich einen Spass daraus gemacht, den Leuten zu sagen: Sie sollen ihn ruhig anrufen wann immer und so oft sie wollen. Wenn er nicht rangeht, dann sollen sie ihm eine Nachricht auf den Anrufbeantworter sprechen oder eine SMS schicken, auf Letzteres würde er dann bei Zeiten wohl verlässlich antworten.
Oder wenn ich beispielsweise an meinen Besuch in der „Blinden Kuh“ (Dunkel-Restaurant) in Zürich denke: Dort erfährt man ganz persönlich, dass sich durch die Reduktion um nur einen Sinn neue Denk- und Erlebniswelten öffnen – ein spannendes Erlebnis!

Gibt es also so etwas wie eine gesunde Langsamkeit? Oder gibt es ein Zauberwort?
Leider oder zum Glück gibt es weder Patentrezepte noch Zauberwörter und ich denke auch nicht, dass es generell eine gesunde Langsamkeit gibt. Es ist jedoch wichtig, dass man sich in den alltäglichen „Tempowechseln“ zwischen gesundem und ungesundem Stress bewusst wahrnimmt und sich frühzeitig Freiräume schafft. Es sind zahlreiche individuelle und systemische Wirkfaktoren, die aufeinander abgestimmt sein sollten, damit wir die persönliche Balance halten können. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, Licht, Bewegung, soziale Teilhabe, eine erfüllende Arbeit, genügend Schlaf und vieles mehr.

Könnte man also sagen, dass sich auch hier ein miteinander füreinander positiv für alle auswirkt?
Nun, es ist zweifellos so, dass Menschen ohne Behinderung in der Zusammenarbeit und im Zusammensein mit Menschen mit Einschränkungen viel Interessantes erfahren und erleben können.

Wenn man es schafft, die „Grenzangst“ zu überwinden, ist der Austausch zwischen Behinderten und Nichtbehinderten etwas Wundervolles. Eine Herausforderung und Chance liegt hier im Miteinander! Menschen mit Behinderung, die nicht mit „dem schnellen Strom“ schwimmen können, sondern darauf angewiesen sind, dass ihr Gegenüber innehält, um füreinander da zu sein und sich verstehen zu können. Wenn man bereit ist sich einzulassen, Zeit zu nehmen und gemeinsam voneinander zu lernen, sind das nachhaltig wirksame Lebenserfahrungen, die uns allen einfach gut tun.

Das Team
v.l.n.r.:
Bernd Jöchtl,
Christoph Dünser,
Andreas Hummer
und Zivildiener Stephan
Jagersbacher

Zeit, für gemeinsame Zeit

Gastbetrieb im Wildpark Feldkirch – ein Projekt der Lebenshilfe Vorarlberg

Wer kennt den Wildpark in Feldkirch nicht? Ein geeigneter Ort, um auszubrechen aus unserer hektischen Welt, bei einem Spaziergang „abzuschalten“, durchzuatmen, die Stille auf den Waldwegen, die frische Luft und die Farben der Natur zu geniessen. Besonders die Kinder, aber natürlich auch die Erwachsenen können dabei die heimischen Tiere beobachten und das ein oder andere Interessante über ihren Lebensraum erfahren. Und wenn es dann Zeit wird, eine Pause einzulegen, dann bietet der Kiosk mit dazugehörendem „Beizli“ mitten im Park die Möglichkeit dazu. Bei einem feinen Zmittag oder bei Kaffee und Kuchen kann man die ruhige Atmosphäre geniessen.

Der Kiosk und das Beizli im Wildpark Feldkirch wurden vor acht Jahren von der Lebenshilfe Vorarlberg gepachtet. Einer von 14 Betrieben, die der Verbund-Gastronomie „Kantine.L“ der Lebenshilfe Vorarlberg angehören, deren Ziel es u.a. ist, Menschen mit Behinderungen einen Arbeitsplatz zu bieten.
Vier Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen haben in dem Betrieb im Wildpark eine Anstellung gefunden. Ihnen zur Seite stehen je zwei Betreuer und ein Zivildiener. Geleitet wird das Team von Marina Tschegg, gelernte Köchin und Kellnerin. Schon während ihrer Ausbildung arbeitete sie mit Menschen mit Behinderungen zusammen und hat damals diese Aufgabe sehr gerne übernommen.
Die Arbeiten der Angestellten werden im wechselnden Turnus bewältigt, alle machen alles, wobei natürlich die betreuten Mitarbeiter nach ihren Fähigkeiten eingeteilt werden. Sie bedienen die Kundschaft am Kiosk, servieren das Essen, schenken Kaffee aus und – wenn mal Not in der Küche ist – werden auch Schnitzel paniert. Man hilft sich gegenseitig, arbeitet zusammen. Und auch wenn nicht alles immer so flott und leicht „von der Hand geht“, mit der Unterstützung der Betreuer funktioniert letztlich alles reibungslos. Da der Wildpark „nur“ von März bis November geöffnet ist, finden die Angestellten während der Wintermonate in anderen Lebenshilfe-Standorten, wie z.B. Brockenhäusern, lebens.ART-Geschäften oder Gastronomiebetrieben und Kantinen, eine Beschäftigung.

Bestmögliche Vorbereitung zur Integration
Nicht allen Menschen mit besonderen Bedürfnissen ist es möglich, in der freien Wirtschaft zu arbeiten. Ob und inwieweit dies für den Einzelnen realisierbar ist, wird von der Lebenshilfe selbst abgeklärt. Wenn Menschen mit geistigen, körperlichen und/oder mehrfachen Behinderungen den Schritt wagen, bietet sich ihnen in den verschiedenen Gastronomiebetrieben die Möglichkeit, eine dreijährige Ausbildung zu absolvieren, während derer sie auf die Integration in der freien Wirtschaft vorbereitet werden. Natürlich mit dem Ziel, nach Abschluss auch einen Arbeitsplatz zu erhalten, wobei die Menschen mit Behinderungen mitentscheiden können, wo sie arbeiten wollen. Gibt es Probleme in der sogenannten „normalen Welt“, hat man jederzeit die Möglichkeit, wieder zur Lebenshilfe Vorarlberg zurück zu kehren. Geeignete Arbeitsplätze zu finden, ist natürlich nicht immer leicht, doch die Zusammenarbeit mit den Unternehmen in Vorarlberg gelingt relativ gut.

Begegnungen, die bereichern
Aber zurück in den Wildpark. Auch wir geniessen bei unserem Besuch den feinen Kaffee und Kuchen und werden freundlich und gut gelaunt bedient. Dabei kommen wir schnell ins Gespräch und erfahren von einem der Mitarbeiter, dass er schon längere Zeit hier arbeitet und es ihm sehr gut gefällt. Diese Zufriedenheit und positive Stimmung wirkt sich natürlich auch auf den gesamten Betrieb aus.
Die meisten Gäste und vor allem Kinder – so wird uns berichtet – haben überhaupt keine Probleme im Umgang mit dem etwas anderem Servicepersonal. Die Akzeptanz ist gross und man scheut den Vergleich mit anderen Gasthäusern nicht. Im Gegenteil, man sucht diesen und hofft, dass die Gäste gerade das Besondere, auf das sie hier treffen, schätzen und geniessen. Und es gelingt bestens! Sicherlich dank der kompetenten Leitung und dem Einsatz aller Beteiligten. Vielleicht aber auch, da die Besucherinnen und Besucher eben dort in der Natur von selbst ruhiger, geduldiger und offener werden. Weil die Bereitschaft da ist, sich Zeit zu nehmen und sich auf das etwas langsamere Tempo einzulassen, einfach weil’s gut tut.

Ein Besuch im Wildpark, dort im Beizli der Lebenshilfe Vorarlberg, vielleicht eines Ihrer nächsten Ausflugsziele? Nehmen Sie sich doch die Zeit!

www.zanghellini.li Bereits seit der ersten «mittendrin» Ausgabe setzt Michael Zanghellini uneigennützig unsere fotografischen Wünsche um! Für Deinen Einsatz und Deine wertvolle Unterstützung

danke Michael!

CONCORDIA – Verlässlich, lebensnah und leistungsstark!

CONCORDIA
Landesvertretung Liechtenstein

Kundencenter Schaan
Landstrasse 170, 9494 Schaan
Telefon 00423/235 09 09

Kundencenter Eschen
St. Luzi-Strasse 18, 9492 Eschen
Telefon 00423/235 09 20

www.concordia.li

Liechtensteinische Post AG
+423 399 44 44
info@post.li
www.post.li

Liechtensteinische Post AG

Herausgeberin: Stabsstelle für Chancengleichheit (SCG) der Regierung **Texte:** Redaktionsteam «mittendrin» **Redaktionelle Bearbeitung, Koordination:** Eva Wohlwend **Gestaltung:** Gabriele Brüstle **Fotos:** Michael Zanghellini, Archive der beteiligten Organisationen **Druck:** Russmedia GmbH