«mittendrin»

aus der Sicht von
Menschen mit besonderen
Bedürfnissen

05 11/2014

miteinander füreinander

gesucht – gefunden

Oft erleichtern Hilfsmittel das Leben der Menschen mit besonderen Bedürfnissen sehr. Diese sind leider häufig kostspielig und eine finanzielle Unterstützung ist nicht immer möglich. Wir veröffentlichen deshalb gerne Angebote der Tausch-Börse des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes. Wenn Sie ein gebrauchtes Hilfsmittel zu verschenken haben, nimmt der Behinderten-Verband auch gerne Ihr Angebot entgegen.

Aktuell zu verschenken:
DECKENLIFT GULDMANN
TRAGKRAFT MAX. 200 KG

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte beim 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 Ihre Anregungen, konstruktive Kritik und konkreten 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»

Spürbar unsichtbar

Wenn wir das Wort „Behinderung“ oder „Mensch mit einer Behinderung“ hören, fallen uns Menschen im Rollstuhl oder Menschen mit Blindenstock oder Blindenhund ein. Aber seien wir ehrlich, wem von uns fallen Hirnverletzte, Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Schmerzpatienten ein? Oft wirken diese Menschen für uns kerngesund. Obwohl wir ihre Behinderung auf den ersten Blick nicht wahrnehmen, behindert sie diese in der Teilhabe am sozialen Leben oft extrem.

Dass eine Behinderung nicht offen sichtbar ist, birgt viele Probleme für die Betroffenen. Während es z.B. bei einem Menschen im Rollstuhl meist offensichtlich ist, wo sie oder er Unterstützungsbedarf hat, ist dies bei Menschen mit einer nicht sichtbaren Behinderung nicht der Fall. Ein allgemeiner Behindertenausweis fehlt in Liechtenstein genauso wie in den umliegenden deutschsprachigen Ländern. Auch auf europäischer Ebene zeichnet sich keine Lösung ab. So geraten gerade Menschen mit einer unsichtbaren Behinderung ständig in Erklärungsnotstand oder sind mit Vorurteilen konfrontiert. Das schafft Frust oder Scham, so dass die Gefahr besteht, dass sich diese Mitmenschen aus dem sozialen Leben zurückziehen.

Wer ertappt sich in unserer schnelllebigen Zeit nicht manchmal selbst. Man denkt z.B. am Bahnhof beim Einsteigen oder im Laden vor der Kasse: „Warum macht der oder die vor mir nicht schneller?“ Ein zweiter Blick und ein freundliches Wort später erkennt man jedoch, dass es sich um einen Menschen mit Unterstützungsbedarf und eben einer nicht sichtbaren Behinderung handelt.

„HALLO DU” in Gebärdensprache

Sensibilisierungsaktion / Stammtisch 04
Vorwort – Dr. Peter Goop 05
Aus dem Leben – Susa Gross 06
Redaktion – Gedanken von Nicole H. 09
Füreinander – Uns besser verstehen 11
Liechtensteiner Paralympic Team 12
Wassertag – Sportliche Impressionen 13
Interview mit Prof. Dr. Kesselring 14
Kultur – Die Schneekönigin 16
Soziales – Antrag auf Invalidenrente 18
Bücher-Tipps 19

Nehmen wir uns doch gerade die kommende Advents- und Weihnachtszeit – sei sie auch manchmal noch so hektisch – zum Anlass achtsamer mit Menschen umzugehen. Die Behinderung eines Menschen mag für uns nicht sichtbar sein, unser Umgang mit dieser für die Betroffenen aber deutlich spürbar!

Thomas A. Hasler
Stabsstellenleiter ad-interim
Stabsstelle für Chancengleichheit

Sensibilisierungsaktion

Gemeinsam erleben und erfühlen – Ein Beitrag für das Miteinander – Ihre Sensibilisierungsaktion

Selbst zu erkennen, wie sich das Leben mit einer Behinderung anfühlen kann, lässt uns nicht nur die eigenen Sinne und Grenzen neu erfahren, sondern fördert auch das Verständnis und die Hilfsbereitschaft untereinander und ist so ein wertvoller Beitrag für das Miteinander in unserer Gesellschaft.

Möchten Sie Ihre Mitarbeitenden, Ihre Vereinskolleginnen und -kollegen, Ihre Schülerinnen und Schüler oder andere für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung sensibilisieren? Sei dies mit einer Fahrt im Rollstuhl, einer Einführung in die Gebärdensprache, einem Gespräch mit einer direkt betroffenen Person oder über einen ganz anderen Weg …

Gerne unterstützen wir Sie dabei, diese spannenden und interessanten Erfahrungen zu teilen! Wir beraten Sie, schaffen Kontakte, erarbeiten mit Ihnen gemeinsam ein Programm und begleiten Ihre Aktion.

Als Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung beim Liechtensteiner Behinderten-Verband gehört es zu unserem Auftrag, Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung der Bevölkerung durchzuführen.

In diesem Sinne freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme: Liechtensteiner Behinderten-Verband,Telefon: 00423 390 05 15, Mail: lbv@lbv.li

Hallo, wir sind der Stammtisch!

Jeden Donnerstag von 17 Uhr bis 21 Uhr treffen wir uns, begleitet von Wolfgang Frommelt (LBV), in der Pizzeria Toscana an der Zollstrasse 82 in Schaan. Wir sitzen gemütlich beisammen, essen oder trinken etwas und unterhalten uns über dies und das. Unsere Gespräche handeln von A wie Arbeit über F wie Ferien bis zu Z wie Zoobesuch. Gleich woher Du kommst, welche Meinungen Du vertrittst, gleich ob Du eine geistige, psychische, körperliche oder auch gar keine Behinderung hast, Du bist herzlich willkommen!
Bei Interesse melde Dich beim Liechtensteiner Behinderten-Verband, Wolfgang Frommelt, Telefon: 00423 390 05 15. Wir haben immer viel Spass und freuen uns auf Dich!

Liebe Leserinnen und Leser

Ich freue mich sehr, ein Vorwort für «mittendrin» verfassen zu dürfen. Seit ihrem Erscheinen begleitet mich diese Publikation und es erfreut mich immer wieder, mit welcher Selbstverständlichkeit und Innensicht die alltägliche Situation der Menschen mit besonderen Bedürfnissen geschildert wird. Nur so kann die Öffentlichkeit ihre Haltung überdenken und sind notwendige Anpassungen unserer Vorschriften zugunsten von Menschen mit besonderen Bedürfnissen möglich.

Mir persönlich ist die Integration in den Arbeitsplatz ein besonderes Anliegen. Nach der schulischen Ausbildung ist ein Eintritt in die Arbeitswelt der entscheidende Schritt für eine Anerkennung. So wie Menschen unterschiedliche Charaktere und Fähigkeiten aufweisen und je nachdem einen Arbeitsplatz ausfüllen, so sollten auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen ihren Arbeitsplatz finden können. Dass dies nicht leicht ist, braucht hier nicht hervorgehoben zu werden. Es ist Aufgabe unserer Gesellschaft, die Integration in den Alltag zu bewirken, so wie es Aufgabe eines Unternehmens ist, Arbeitsplätze für besondere Bedürfnisse einzurichten.

Ich gratuliere dem gesamten Redaktionsteam für die ausgezeichnete Arbeit und hoffe, mich auch persönlich für eine Integration von Menschen mit besonderen Bedürfnissen einsetzen zu können.

Dr. Peter Goop
Vaduz, im November 2014

Gespräch mit Susa Gross von Eva Wohlwend

Von einem Tag zum nächsten

Susa Gross lebt mit einer nicht sichtbaren Behinderung. Vor acht Jahren, im Alter von 42, wurde ihr eine Invalidenrente zugesprochen. Erste gesundheitliche Probleme zeigten sich bereits im Kindesalter und begleiteten sie durch ihr Leben bis heute. Viele Jahre und ein langer Weg, bis sie selbst die Situation wahrhaben und akzeptieren konnte. Und doch auch heute noch immer wieder Begegnungen, in denen sie auf Unverständnis stösst. Eine Geschichte die uns aufzeigt, dass wir manches Mal vorschnell urteilen, statt miteinander zu reden, um einander zu verstehen.

Es schmerzt, wenn man „inne wird", dass andere denken, man wäre zu faul, um zu arbeiten, dass man das soziale Netzwerk ausnutzen würde, und sich „aushalten liesse", erzählt mir Susa Gross in unserem Gespräch.

Es überrascht mich nicht, dass sie sich immer wieder dem ein oder anderen Vorwurf, oft auch „zwischen den Zeilen", stellen muss. Denn positiv, lebensbejahend und fröhlich erlebt man sie, wenn man ihr begegnet. Und man begegnet ihr immer wieder: Beim Erledigen des Alltäglichen, auf dem Dorffest oder auch mal abends in einer Bar. Immer gerne in Gesellschaft von Freunden und Bekannten, gerne mittendrin, wo was los ist, wo sie helfen kann – das war schon immer so, früher wie heute.

Nur eben dann, wenn ihre Behinderung sichtbar wird, begegnen wir ihr nicht. Weil an diesen Tagen jede vorangegangene Aktivität ihren Tribut fordert und die Schmerzen so heftig werden, dass jeder Schritt zu viel ist, sie notgedrungen Zuhause bleiben muss.

Solange ich denken kann …

Solange ich mich erinnern kann, war wohl schon irgendwie „der Wurm drin" meint Susa. Migräneattacken durchlebt sie im Alter von acht Jahren, mit vierzehn kommen erste schwere Rückenprobleme hinzu. Mehrere Arztbesuche und Physiotherapie werden notwendig. Die gesundheitlichen Probleme nehmen auch erstmals einen entscheidenden Einfluss auf ihr Leben: Schwere Lasten zu heben soll künftig vermieden werden, ihren Ausbildungswunsch zur Dekorateurin muss sie somit ad acta legen. Dennoch, man stürzt sich mit Elan ins Leben: Die Zeit der Freundschaften, das erste selbstverdiente Geld …

All' dies lässt die gesundheitlichen Probleme in den Hintergrund rücken und die Schmerzen verdrängen. Linderung bringen immer wieder die Besuche bei der Physiotherapie und die Spritzen vom Arzt.

Die Lehre wird erfolgreich abgeschlossen und bald darauf tut sich innerhalb der Familie die Möglichkeit auf, im Gastgewerbe tätig zu werden. Susa ergreift die Gelegenheit und entscheidet sich, diesen beruflichen Weg weiter zu verfolgen. Neben dem hat sie gelernt sich selbst einzuschätzen, kriegt ein Gefühl dafür, inwieweit sie belastbar ist. Immer noch geht sie regelmässig zur Therapie: Physio, Chiropraktik, Akkupunktur u.v.m., verschiedene Ansätze werden über die Jahre ausprobiert.

Susa Gross mit ihren beiden Töchtern Gioia und Gina

Als Susa Gross 23 Jahre alt wird, lebt sie seit längerem in einer glücklichen Beziehung und ihre Tochter Gioia wird geboren, vier Jahre später kündigt sich Gina, die zweite Tochter an. Private Probleme bleiben – wie in jedem Leben – nicht aus. Und immer öfter stösst sie an ihre Grenzen, die die Frage nach dem Sinn des Lebens aufkommen lassen. Die ständigen Schmerzen wirken sich auch auf die Psyche aus, eine Erschöpfungsdepression macht sich breit und eine psychologische Betreuung wird zusätzlich begonnen.

Aber der Alltag fordert natürlich weiterhin: „Ich habe in all den Jahren von Freunden und Familie immer wieder Hilfe erhalten, das hat mir vom einen zum anderen Tag weitergeholfen. Aber wirklich neue Wege zu suchen, das Problem an den Wurzeln zu packen, dafür hat meine Kraft damals einfach nicht gereicht" sagt Susa Gross. Und weiter: „Das Leben entwickelt so eine Eigendynamik, man steckt immer mittendrin, sieht nicht über das Heute und Morgen hinaus: Die Verantwortung, die man trägt, die Kinder, das Einkommen, das notwendig ist, der Job, den man nicht verlieren möchte … Man bewegt sich immer vorwärts, wie in einem Tunnel, benötigt dafür die ganze Energie und steckt in dieser Spirale fest".

Man organisiert sich durch die Zeiten

Zwischenzeitlich alleinerziehende Mutter organisiert sie sich durch die Zeiten, alles läuft mehr oder weniger gut voran. Als Susa die Aufsicht ihrer 8-jährigen Tochter den Grosseltern übergibt, fällt ihr dies nicht leicht, doch es ist aufgrund der Betreuung und Förderung, die Gioia benötigt, besser so.

Die verschiedenen Therapieansätze zeigen mal mehr, mal weniger Erfolg. Ihre Besuche beim Arzt, die Infiltrationen dienen dazu, sie immer wieder körperlich auf zu richten, damit sie wieder zu Kräften kommt. Und wenn nötig „beisst man die Zähne zusammen", lenkt sich ab, freut sich an den Tagen, an denen die Schmerzen weniger sind, akzeptiert, dass sie einfach zum Alltag gehören.

Knapp 30 Jahre alt ergreift Susa die Chance, die Wirteprüfung zu absolvieren, immer noch überzeugt davon, dass sie ihre Arbeit im Gastgewerbe auch die nächsten Jahre ausüben wird, aber es kommt anders. Es häufen sich über die Jahre die Phasen, in denen sie – aufgrund akuter Schmerzen, Allergien und Erschöpfungszuständen – immer wieder über einen längeren Zeitraum krankgeschrieben werden muss. Mitte dreissig folgt dann der Jobwechsel. Die eine Arbeit frühmorgens, die andere tagsüber, anfangs 100% dann 80% Anstellungen im Ausliefer-, Kurier- und Bürodienst ermöglichen ihr, mit ihrer zweiten Tochter ein möglichst alltägliches Leben zu führen. Hinter der Bar steht sie nur noch ab und zu an Wochenenden, um sich etwas dazu zu verdienen.

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!

Fortsetzung Seite 07

Auf einmal geht gar nichts mehr

Mit 38 Jahren geht gar nichts mehr. Der Arzt rät dringend zur ersten Operation am Halswirbel, nur ein Jahr später folgt die OP der Schulter, kurz darauf muss der Ellenbogen operiert werden, bevor zum zweiten Mal die Schulter „herhalten" muss.

Mitte/Ende 2006 zeichnet es sich dann endgültig ab – ein weiteres Arbeiten wird auch nach den Eingriffen nicht mehr möglich sein. Susa Gross reicht den Rentenantrag bei der Invalidenversicherung ein und kündigt im Frühjahr 2007 ihre Anstellung. Nach Prüfung durch die IV, einigen weiteren Untersuchungen, verschiedenen Gutachten, Arztberichten und Einsprachen wird die Verfügung zum Bezug der Rente ausgestellt. Dies alles ist nun rund acht Jahre her.

„Ich wollte es lange Zeit wohl gar nicht wahrhaben. Nach so vielen Jahren – in denen man sich bemüht hat alles richtig zu machen, sich durchzubeissen und die Aufgaben selbständig zu bewältigen – auf Hilfe angewiesen zu sein, empfand ich damals und empfinde ich auch jetzt noch eher als entwürdigend, als dass ich darüber glücklich wäre," sagt Susa.

Die Schmerzen sind nicht weniger geworden. Infiltrationen im Genickbereich wurden wieder notwendig und aktuelle Untersuchungen haben aufgezeigt, dass eine weitere Operation anstehen würde. Konnten die einen Probleme durch die Operationen gelöst werden, folgen die nächsten. „Noch immer gibt es gute Tage und schlechte, an denen ich es schmerzbedingt nicht schaffe, vor die Tür zu gehen. Aber das Leben ist ruhiger geworden und durch meine jetzige Situation ist es mir möglich, mich an schlechten Tagen zu verkriechen".

Susa Gross hat ihren Weg gefunden mit ihrer Behinderung umzugehen, weiss welche Therapien sie stärken, wie sie ihre Kraft einteilen muss und hat sich ihre Lebensfreude bewahrt. „Ich möchte auch heute nicht missen, mit meinen Freunden zu sein, ihnen meine Unterstützung und Hilfe anbieten zu können. Sie freuen sich mit mir, wenn ich fit genug bin, um mittendrin dabei zu sein und verstehen, wenn ich mich zurückziehen muss. Dass meine Behinderung nicht sichtbar ist, empfinde ich eigentlich als angenehm. Und lieber werde ich ab und an mit Vorwürfen konfrontiert, als dass ich anfange zu jammern und griesgrämig zu sein. Nein, das will ich nicht, das Leben ist doch schön, oder"?!

Gedanken

von Redaktionsmitglied Nicole Hanselmann

Oft kosten nicht sichtbare Behinderungen mehr Kraft, als die sichtbaren. Ich kann dies aus eigener Erfahrung behaupten. Denn meine sichtbare Behinderung schränkt mich heute wesentlich weniger ein als mein nicht sichtbarer Diabetes. Auch wenn die Handhabe mit der Zeit Routine wird und man gelernt hat, was für Massnahmen zum Beispiel bei Unterzuckerung zu ergreifen sind, so stellt er täglich neue Herausforderungen an mich.

Oder beispielsweise meine Freundin, sie tanzt fürs Leben gern! Wenn wir ausgehen, sehe ich ihr gerne dabei zu, mit welcher Lebensfreude und Kraft sie sich bewegt – ausser der gelähmten linken Hand sieht man ihr nichts an. Man sieht ihr nicht an, dass die Stunden pro Woche, in denen sie fit ist, wenige sind. Denn dreimal pro Woche muss ihr Blut gewaschen werden, jeden zweiten Tag muss sie vier Stunden an die Dialyse und wenn sie dann nach Hause kommt, fordert ihr Körper erst mal einen Tag, um sich zu erholen.

Aufgrund meines Wissens frage ich mich also: Wie geht wohl ein Schmerzpatient mit seinen fortwährenden Schmerzen um? Wie fühlen sich Menschen mit einer psychischen Krankheit? Was denken gehörlose Menschen, wenn sie nicht richtig verstanden oder aus einem Gespräch ausgeschlossen werden? Oder was ist notwendig, damit der Alltag eines Mitmenschen mit Sehbehinderung möglichst ohne Schwierigkeiten gemeistert werden kann?

Natürlich ist es verständlich, dass man Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen nicht als solche wahrnimmt, nicht wahrnehmen kann. Schade ist nur, wenn vorschnell falsche Schlüsse gezogen und daraus ungerechte Äusserungen gemacht werden. Das belastet die Betroffenen oft zusätzlich, denn wer möchte schon gerne als „Schmarozer" oder Ähnliches betitelt werden? Dies ist verletzend und überflüssig. Besser ist es allemal das Gespräch miteinander zu suchen, um mehr über einander zu erfahren.

sichtwechsel

Vernetzungsgruppe
für Menschen mit Behinderung
und Unterstützungsbedarf

Tino Wohlwend auf Sendung

Live am Mittwoch, den 3. Dezember 2014

reinhören

erfahren

wissen

Seine Freizeit verbringt Tino gerne mit seinen zwei treuen Begleitern in der Natur, wo er wieder neue Kraft tanken kann.

Der Internationale Tag der Menschen mit Behinderung kommenden Mittwoch, den 3. Dezember auf Radio L. Präsentiert von „sichtwechsel", der Vernetzungsgruppe für Menschen mit Behinderung und Unterstützungsbedarf.

Hören Sie sich in den Alltag von Tino, der unter Depressionen leidet und erfahren Sie mehr über diese nicht sichtbare Behinderung. Besuchen Sie mit ihm Vereine und Institutionen, die sich für Menschen mit Behinderung in unserem Land einsetzen! Tino freut sich darauf, Ihnen sein Leben zu zeigen.

www.sichtwechsel.li für nähere Informationen und nützliche Links zu den Vernetzungsgruppen.

…unsichtbar…unbekannt…unterschätzt…

Was bedeutet gehörlos für die Gehörlosen und wie können wir miteinander sprechen?

Da Gehörlosigkeit eine nicht sichtbare Behinderung ist, wird sie in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen, die Tragweite und die Folgen von Gehörlosigkeit werden daher meist unterschätzt. Gehörlosigkeit erfordert eine andere Kommunikationsform als das gesprochene Wort. Hörende aber sind oft zu wenig informiert, um sich in die Welt der Gehörlosen einfühlen zu können und mit ihnen, auch ohne Kenntnisse der Gebärdensprache, ein „ganz normales" Gespräch zu führen.

Die Gebärdensprache ist für unsere gehörlosen Mitmenschen ihre Muttersprache. Die Lautsprache ist für sie eine Fremdsprache, die jahrelang geübt werden muss und nicht auf dem üblichen Weg, d.h. über das Hören, erlernt werden kann. Zudem hat die Gebärdensprache eine komplett andere Grammatik als die Lautsprache.

Das Gefühl für die gesprochene Sprache kann sich daher nicht natürlich entwickeln. Dies hat zur Folge, dass die Aussprache der Gehörlosen für Hörende ungewohnt wirkt und es anfänglich oft etwas schwierig ist, Gehörlose zu verstehen. Schnell können jedoch aufgrund dieses Problems falsche Schlüsse gezogen werden: Die eingeschränkte Lautsprachkompetenz ist kein Hinweis auf mangelnde Intelligenz! Im Gegenteil, es ist zu bewundern, welche Fähigkeiten Gehörlose erlernen!
Neben ihrer Muttersprache – das ist die Gebärdensprache – beherrschen viele Gehörlose zudem eine lautsprachliche Verständigung. Viele glauben, dass die Gebärdensprache überall auf der Welt gleich sei. Gebärdensprache ist auch keine Zeichensprache! Gebärdensprache hat eine eigene Grammatik, es gibt Regeln und Ausnahmen und auch Dialekte – wie in jeder anderen Sprache auch. So werden z.B. die Wochentage in Liechtenstein anders gebärdet als im benachbarten Österreich. Viele gehörlose Personen können die Worte ihres Gegenübers vom Mund ablesen. Man muss aber wissen, dass nicht alles Gesprochene durch Lippenlesen verstanden werden kann.

Daher kommt es immer wieder zu Missverständnissen und zu Informationsmangel und Wissensrückstand. Bei offiziellen Anlässen oder wichtigen Terminen können Gebärdensprachdolmetscher und -dolmetscherinnen zur besseren Verständigung eingesetzt werden. Auch der Einsatz visuell technischer Hilfsmittel, wie TV-Untertitelung, Schreibtelefon, Telefonvermittlung, Faxgerät, Email, UMTS und SMS hilft grundsätzlich das Problem zu lösen.

Bei spontanen Treffen, in alltäglichen Gesprächen jedoch, sind diese oben erwähnten Hilfsmittel kaum verfügbar. Daher sollten wir im Gespräch miteinander einige Dinge bedenken. Nachfolgend gibt uns unser gehörloses Redaktionsmitglied Heidi Oehri dazu einige

Tipps damit wir uns besser verstehen:

- Scheuen Sie sich nicht, Gehörlosen zu begegnen und erschrecken Sie nicht wegen der ungewohnten Aussprache
- Sprechen Sie hochdeutsch, nicht zu schnell, deutlich, in kurzen und klar formulierten Sätzen
- Sprechen Sie in der Gruppe nach- und nicht durcheinander, sonst verlieren wir den Zusammenhang
- Bleiben Sie mit uns im Blickkontakt und stehen Sie, wenn möglich, ins Licht, denn wir lesen teilweise von den Lippen ab
- Gestalten Sie die Kommunikation durch Gestik, Mimik aktiv mit; wenn nötig schreiben Sie Stichworte auf, dies kann zur Verständigung beitragen
- Schnelle Themenwechsel können verwirren; vergewissern Sie sich, ob wir Ihrer Aussage folgen können und informieren Sie uns umfassend

Übrigens: Sie können Gebärdensprachdolmetscherinnen und -dolmetscher über den Liechtensteiner Behinderten-Verband www.lbv.li bestellen.

Team ist startklar für die Wintersaison

von Melanie Thalmann

2013/14 konnten die Athleten und Athletinnen des Liechtensteiner Paralympic Teams grosse Fortschritte beim Monobob (Ski) fahren verzeichnen. Um diesen Erfolg in die kommende Saison mitnehmen zu können, waren unsere Sportlerinnen und Sportler auch während der vergangenen Sommermonate aktiv bei der Sache. So wurden das Material und die Sportgeräte gewartet und verbessert, die körperliche Fitness trainiert und der Teamzusammenhalt durch verschiedene Aktionen wie beispielsweise Bogenschiessen gefördert. Nun hat sich das Team für die kommende Wintersaison viel vorgenommen: Die Teilnahme am Swiss Disabled Cup und natürlich bestmögliche Resultate an allen Rennen zur Qualifikation für die Schweizer Meisterschaft zu erzielen.

Die Wintersaison für unser Paralympic Team hat bereits begonnen: Gemeinsam mit dem österreichischen Team absolvierten die Sportlerinnen und Sportler anfangs November ein Trainingslager auf dem Gletscher im Kaunertal. Jeden Samstag wird ab sofort bei Wind und Wetter in Malbun trainiert, um sich optimal vorzubereiten.

Vor allem Stangentrainings stehen auf dem Programm, denn diese Saison müssen drei bis vier Qualifikationsrennen bestritten werden. Das Team hofft natürlich, nach dem Abschluss der Rennen ein gutes Ergebnis vorweisen zu können, so dass an dem finalen Rennen für die Schweizer Meisterschaft gestartet werden kann.

Zudem veranstaltet das Liechtensteiner Paralympic Team dieses Jahr zum ersten Mal ein Qualifikationsrennen für den Swiss Disabled Cup im Malbun. Dieses Qualifikationsrennen findet am 7./8. Februar 2015 statt. Wobei am Samstag das Training gefahren und am Sonntag das eigentliche Rennen stattfinden wird.

Neben diesen Programmpunkten wollen die Organisatoren einmal mehr bestmögliche Rahmenbedingungen für ein optimales Training schaffen. Es ist ihnen ein grosses Anliegen, dass alle Sportlerinnen und Sportler als Team harmonieren, sich jede und jeder wohlfühlt und auch die Möglichkeit erhält, sein persönliches Ziel zu erreichen. Beispielsweise die Verbesserung der Carvingtechnik, das Stangenfahren oder das Befahren des Steilhanges. Die persönlichen Ziele bestehen auch immer darin, in allem mehr Selbständigkeit zu erhalten, wie das alleinige Umgehen mit dem Sessellift. Aber auch Neues soll ausprobiert werden: Schon am 20. Dezember 2014 wird ein Teil des Teams an einem Schnupperkurs für Parasliding (Bob fahren) teilnehmen. Wir wünschen dem Paralympic Team Liechtenstein für die Saison 2014/15 viel Erfolg!

Das Liechtensteiner Paralympic Team hat in diesem Jahr eine neue Teambekleidung bekommen. T-Shirts, Jacken und einen Sweater. Die Grundfarbe ist ein angenehmes Blau gespickt mit orangen Nähten. Auf den Bekleidungsstücken ist das Logo aufgedruckt.

LIECHTENSTEIN
Paralympic Committee

Mit Einsatz und Freude sein Bestes geben

Der Wassertag am 22. November 2014 von Special Olympics war wieder ein voller Erfolg!

Ein rundum gelungener Anlass mit bunter Eröffnungsfeier, motivierten Sportlerinnen und Sportlern, zahlreiche Besucherinnen und Besuchern und eine Begeisterung, die Wellen schlug.

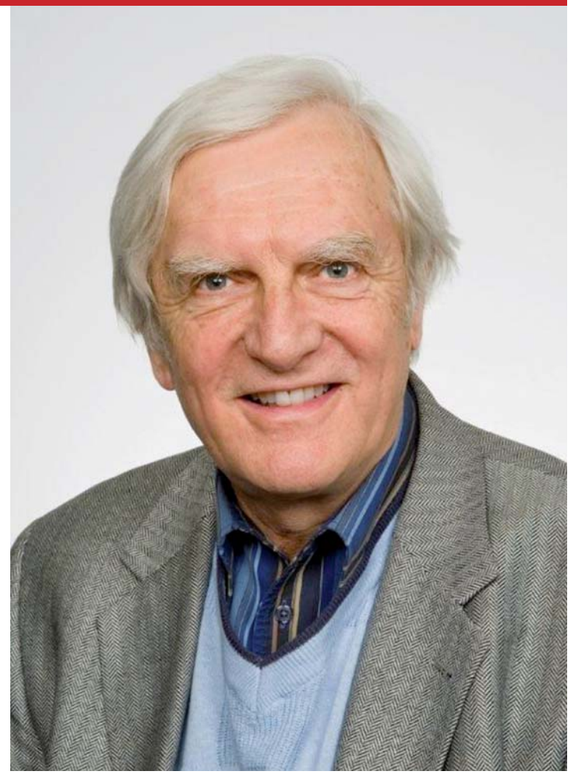
Bild rechts: Rund 25 Sportlerinnen und Sportler nahmen an dem diesjährigen Wassertag von Special Olympics Liechtenstein teil. Die Eröffnungsfeier im Therapiebad des HPZ in Schaan wurde von den Synchronschwimmerinnen des SC Flös Buchs mitgestaltet.

Bild unten: Marco Büchel, Mitglied des Stiftungsrates von SOLie, moderierte gekonnt und sympathisch durch den Nachmittag. Hier im Gespräch mit dem jungen Sportler Joshua Beck, der beim Differenzschwimmen den ersten Platz erreichte.

Bild rechts unten: Klein und Gross, Jung und Alt machten mit viel Elan mit. So unter den Jüngsten auch Maximilian Hartmann, hier im Wasser mit seiner Begleiterin Sarina.

Bei uns allen
kommen unsichtbare Behinderungen vor

Redaktionsmitglied Rita Pfiffner im Gespräch mit Prof. Dr. Kesselring



Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation im Rehabilitationszentrum Valens Professor Dr. Kesselring war bereit uns zum Thema nicht sichtbare Behinderungen einige Fragen zu beantworten. Rita Pfiffner, Mitglied des Redaktionsteams und MS-Betroffene, hat das Gespräch für uns zusammengefasst.

Als Chefarzt des Rehabilitationszentrum Valens, haben Sie sicher öfter mit Patientinnen und Patienten zu tun, die nicht sichtbare Behinderungen haben?
Ja, ich habe täglich mit Menschen zu tun, die diese Probleme haben. Wenn man etwas augenscheinlich nicht sieht, heisst dies ja nicht, dass da nichts ist, nicht sichtbare Behinderungen gibt es sogar sehr oft.

Welche kommen am häufigsten vor? Und welchen Einfluss haben diese auf die Bewältigung des Alltags?
Das sind beispielsweise Müdigkeit, neurologische Probleme im Beckenbereich, wie Blasen-, Mastdarm- und Sexualstörungen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen oder Stimmungsschwankungen. Diese und andere nicht sichtbare Behinderungen können den Alltag ganz wesentlich beeinflussen. Energielosigkeit, emotionaler Kontrollverlust, Schmerzen und anderes mehr, können bis zur andauernden Arbeitsunfähigkeit führen.

Sind sich diese Menschen anfangs ihrer Behinderungen überhaupt bewusst? Und ist es für Sie als Arzt daher nicht schwierig, nicht sichtbare Behinderungen zu erkennen und zu behandeln?
Wichtig ist das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patientin und Patient, das glaubwürdige Zeigen von Interesse und die Bereitschaft des Arztes, genügend Zeit einzusetzen, dann ist die Erkennung nicht schwierig. Die Behandlung jedoch ist nicht einfach, denn es geht immer auch um Motivation des Betroffenen, sich dies einzugestehen, sich einzulassen, den Lebensstil anzupassen und so weiter.

Gibt es auch Personen, die nicht einsehen, dass sie eine Einschränkung haben? Das nicht Sichtbare lässt sich ja leicht verdrängen ... Und wenn ja, wie gehen Sie mit Patientinnen und Patienten um, die nicht einsichtig sind?
Ja, die gibt es, wir nennen dies „Neglekt“ oder „Anosognosie“, was so viel wie Vernachlässigung oder Krankheitsuneinsichtigkeit bedeutet. Dann versucht man natürlich behutsam Einsicht zu wecken. Meist gelingt dies aber nur unter kundiger Anleitung verständiger Ärzte, die sich genügend Zeit nehmen. Hier wird das altbewährte Konzept von Sigmund Freud – das Unbewusste durch geduldige, sorgfältige Analyse ins Bewusstsein zu bringen – angewendet; da nur das, was bewusst ist, auch aktiv angegangen werden kann. Also Selbsterkenntnis des Patienten ist notwendig und der beste Weg, um die Akzeptanz, den richtigen Umgang mit den Auswirkungen und so letztlich eine Besserung des Problems zu erreichen.

Leider gibt es auch „hartnäckige Fälle“, bei denen man nicht ans Ziel kommt. Dann ist es bitter, aber unumgänglich zuzugeben, dass es nicht gelungen ist. Aber so kann es in jeder Form von „Erziehung“ gehen, wobei ich statt „Erziehung“ immer lieber „Beziehung“ sage und versuche, eine solche zu leben und zu praktizieren.

Leiden diese Menschen darunter, dass sie oft nicht mehr so leistungsfähig sind, der Grund dafür aber nach aussen nicht sichtbar ist?
Ja bestimmt leidet die Person, denn die Situation ist nicht einfach. Einerseits sind viele dieser Diagnosen mit Tabus behaftet und andererseits ist es das Beste, die Probleme offen anzusprechen ohne Selbstmitleid zu haben.

Wie reagiert das Umfeld auf die Offenlegung und die Erklärungen?
Da kommt natürlich das ganze Spektrum von sozialen Reaktionen und Interaktionen auf sie zu: Vom Verständnis, zum Mitleiden, Mitjammern, Schuldzuschieben, Vorwürfen, Ablehnung usw. Am wichtigsten sind bestimmt ein tragfähiges soziales Umfeld, aufmunternde Freunde und Freundinnen, eine befriedigende berufliche Situation etc. Und dann sollte jeder Mensch das Beste aus den vorhandenen Möglichkeiten machen.

Aber das gilt ja eigentlich für uns alle, gleich ob Behinderung oder nicht, gleich ob sichtbar oder nicht. Jeder und jede sollte grundsätzlich die Leistungsfähigkeit analysieren und anpassen können. Denn wir alle kommen unter bestimmten Umständen an unsere Leistungsgrenzen. Wenn man zu lange über der eigenen Leistungsfähigkeit lebt und mit seinen Kräften Raubbau betreibt, so wird sich das längerfristig immer verhängnisvoll auswirken. Die richtige Balance zu finden zwischen dem, was man möchte und dem, was man leisten kann ist eine lebenslange und schwierige Aufgabe.

Wir alle müssen unsere uns gemässe Position finden, ob nun unsere Einschränkungen auf eine Krankheit, auf eine erbliche Belastung, auf ungünstige soziale Umstände oder auf etwas anderes zurück zu führen sind.

Können Sie uns zum Abschluss noch sagen, wie Ihrer Meinung nach sogenannte „Gesunde“ mit Menschen umgehen sollten, die eine nicht sichtbare Behinderung haben?
Unsichtbare Behinderungen kommen immer wieder und bei vielen von uns vor, entsprechend soll man mit allen Mitmenschen feinfühlig und behutsam, aber nicht zu behütend vorgehen. Wir alle sollten unseren Mitmenschen am besten mit eigenem Beispiel vorangehen. Und wir sollten ihnen vermitteln, dass man bei allen Schwierigkeiten und Einschränkungen, die das Leben auch bringen mag, versuchen sollte, das Beste daraus zu machen! Nun, einsichtige, liebevolle Mitmenschen brauchen wir wohl alle, oder nicht?

Herr Professor Kesselring, wir danken Ihnen, dass Sie sich für uns Zeit genommen haben für dieses interessante Gespräch.

Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT
www.forum-psychische-gesundheit.ch

Die Schneekönigin – Eigenproduktion des jungen THEATERs liechtenstein

Ein Stück frei nach dem Kunstmärchen von Hans Christian Andersen – Beitrag von Redaktionsmitglied Sara Marxer-Pino

„Jede Probe soll zum Erlebnis werden" – das ist eines der Ziele des jungen THEATERs liechtenstein. Ein Ziel, das Regisseurin und Dramaturgin Beatrice Brunhart-Risch und die Spielleiterin Susanne Fretz Bühler und Nina Fritsch mit dieser Eigenproduktion der Gruppen U13, Theater trotzdem und Theater plus vollauf erfüllt haben. Es spielen Menschen mit und ohne Behinderung im Alter von 9 bis 80 Jahren.

Schon beim Eintreten auf die Probebühne war für mich die Freude der Schauspielerinnen und Schauspieler spürbar. Ich wurde mit einer Umarmung begrüsst, sehr herzlich empfangen und war gleich mitten im Geschehen. Es sprudelte aus allen heraus und ich hörte, dass es einen Blumengarten gibt, in dem Andreas Aprile die Rose, Theres Senti die Ranunkel, Sandra Bortolotti die Primel, Sarah Hehli das Eisenkraut und Mathias Märk die Nelke spielen wird.

Stimmen aus dem Ensemble: Melanie Thalmann wird als „alte Frau" und „Statistin" zu sehen sein. Ihr gefällt am Stück, dass es kein klassisches Märchen ist. Beim Theater spielen schätzt sie die gute Abwechslung zum Alltag, und es macht ihr sehr grossen Spass.

Madeleine Rohrer wird unter anderen die Rolle der „Prinzessin" spielen. Sie schätzt die Lebensfreude, den Spass, der sich beim Spielen entwickelt. Die Bühne ist etwas ganz anderes als ihr Beruf und bietet Raum für Kreativität. Hier herrscht einfach ein anderer Rhythmus, der Alltag wird entschleunigt.

Als „Gerda" wird **Roswitha Fehr** auf der Bühne stehen. Ihr gefällt, dass die Rolle sehr anspruchsvoll und vielseitig ist und so viele Gefühle beinhaltet. Beim Theater spielen, findet sie den Reiz darin, mit vielen Leuten zusammen zu spielen, und sie macht es einfach gern.

„Gudrun", die Schwester von Gerda wird von **Sarina Rhyner** gespielt. An der Schneekönigin gefällt ihr die Zusammenführung der einzelnen Theatergruppen zu einem Ganzen. Sie spielt leidenschaftlich gern Theater.

Die Schneekönigin erzählt über die Pubertät, die erste Liebe und weitere Aufregungen, die das Erwachsenwerden so mit sich bringen: Gerda mag Kai und glaubt an die grosse Liebe. Als Kai eines Tages plötzlich verschwindet, versteht sie die Welt nicht mehr. Mutig überwindet sie alle Zweifel und Gefahren und macht sich auf Kai zu suchen. Sie findet ihn einsam und verzweifelt im Palast der Schneekönigin und zeigt uns, dass der Glaube an die Liebe Berge versetzen kann!

Lassen auch Sie sich begeistern, von der Freude der Schauspielerinnen und Schauspieler, den Farben des Bühnenbildes und der Erzählung selbst – verpassen Sie nicht, mit dabei zu sein!

Gewinnen Sie zwei Freikarten!

Beantworten Sie die Frage: Wie heisst das Liebespaar im Stück „Die Schneekönigin" ?
Die erste Anruferin oder der erste Anrufer, der sich am Freitag, den 28. November unter 00423 390 05 15 beim Liechtensteiner Behinderten-Verband meldet, erhält zwei Freikarten für eine Abendvorstellung.

Premiere ist am Freitag, 28. November 2014 um 19 Uhr in der Aula des Liechtensteinischen Gymnasiums in Vaduz! Weitere Abendvorstellungen: 30. November und 3. Dezember jeweils um 19 Uhr; 6. Dezember um 18 Uhr. Die Vorstellungen, die vormittags und nachmittags für Schulen stattfinden sind auch öffentlich. Es gibt ausgezeichnete Plätze für Personen im Rollstuhl. Genaue Angaben siehe letzte Seite – Veranstaltungskalender.

Infos und Reservation: junges THEATER liechtenstein, Telefon: 00423 232 14 44, anmeldung@jungestheater.li

Jeder Leistungsantrag wird sehr gründlich geprüft

„Dem fehlt doch nichts"! oder „Die simuliert doch nur"! Aussagen, mit welchen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Invalidenversicherung manchmal konfrontiert werden. Menschen mit körperlichen Behinderungen offenbaren ihre Einschränkungen meist für jeden erkennbar. Anders ist es bei jenen, welche mit nicht sichtbaren Behinderungen zu kämpfen haben. Gerade weil diese Menschen eben nicht offensichtlich „invalid" sind, wird geargwöhnt, dass ihnen Leistungen nicht zustehen könnten.

Dabei stehen gerade jene Menschen mit Behinderungen, welche zusätzlich noch mit dem Unverständnis ihres Umfeldes konfrontiert sind, besonders unter Druck.

Die Invalidenversicherung hat den Auftrag, Menschen mit Behinderung die ihnen gesetzlich zustehenden Leistungen auszurichten. Bei der Prüfung des Anspruchs geht die Invalidenversicherung sehr verantwortungsbewusst vor. Jeder Leistungsantrag wird daher, unabhängig davon welche Einschränkungen geltend gemacht werden, sehr gründlich geprüft.

Vor allem bei nicht sichtbaren Behinderungen können die Auswirkungen auf das tägliche Leben vielfältig sein. Um das Ausmass dieser Auswirkungen und damit auch den Anspruch auf Rentenleistungen möglichst objektiv einschätzen zu können, sind daher neben zusätzlichen Abklärungsmassnahmen oft auch umfangreiche medizinische Begutachtungen notwendig. Diese Beurteilungen werden von erfahrenen Fachärztinnen und Fachärzten aller notwendigen Disziplinen durchgeführt.

Auf diese Weise wird sichergestellt, dass eine versicherte Person, unabhängig davon ob die Behinderung sichtbar ist oder nicht, jene Leistungen erhält, welche ihr auch zu Recht zustehen. Und das ist gut so.

Rainer Kindle (seit 2014 Abteilungsleiter Invalidenversicherung der AHV-IV-FAK)

Leichte Sprache:
Jeder Antrag für eine Rente von der Invaliden-Versicherung wird ganz genau geprüft

Manchmal kommen Leute zur Invaliden-Versicherung. Die sagen: „Warum bekommt mein Nachbar eine Invaliden-Rente? Der ist doch gesund."
Oder „Die Frau im oberen Stock bekommt eine Rente. Aber die tut nur so, wie wenn sie krank wäre."

Fehlt dem Nachbar ein Arm oder sitzt die Frau im Rollstuhl, dann ist es jedem klar, dass die Invaliden-Versicherung eine Rente zahlt.

Es gibt aber auch Behinderungen, die man nicht sieht. Zum Beispiel psychische Behinderungen oder Behinderungen durch chronische Schmerzen. Das sind Schmerzen, die immer da sind, die nie aufhören.

Wer eine Behinderung hat, die man nicht sieht, hat es schwer. Die Leute fragen sich: „Wieso arbeitet der nicht? Der sieht doch gesund aus."
Oder „Sie müsste sich halt ein bisschen Mühe geben. Dann würde es schon gehen."

Die Invaliden-Versicherung hat den Auftrag, Menschen mit einer Behinderung zu helfen. Es gibt viele verschiedene Hilfen.
Eine davon ist die Invaliden-Rente. Im Gesetz steht, wer welche Hilfe bekommt.

Jeder Antrag wird von der Invaliden-Versicherung ganz genau geprüft. Was für Hilfen sind nötig?

Kann die Person noch arbeiten? Was kann sie arbeiten? Wie muss der Arbeitsplatz sein? Diese Frage kann gerade bei nicht sichtbaren Behinderungen sehr wichtig sein: Lärm, Hitze, Kälte, Staub oder helles Licht können zum Beispiel stören. Viele andere Fragen kommen noch dazu.

Wichtig für die Invaliden-Versicherung sind auch die Berichte von den Fach-Ärzten, die die Person mit der Behinderung behandeln.
Nach der genauen Prüfung hat die Person mit einer Behinderung Gewissheit, dass sie alle Hilfen bekommt, die im Gesetz stehen.

Dabei kommt es nicht darauf an, ob man die Behinderung sieht oder nicht sieht. Und das ist gut so.

Bearbeitet vom Büro für Leichte Sprache
www.leichtesprache.li

Dieser Mann hat eine Depression.
Das ist eine psychische Krankheit.
© Lebenshilfe Bremen

Die Invalidenversicherung bezahlt auch eine nötige Um-Schulung.
© Lebenshilfe Bremen

OMNI Bücher, Spiele und mehr...

Bücher-Tipps:

Flip & Flap

Von Sabine Janthen und Tina Krisl
Für Kinder ab 7 Jahren

Der 13-jährige Mirco ist ein ganz normaler Junge. Eines Tages erwacht er im Krankenhaus und erfährt, dass er einen epileptischen Anfall hatte. Von nun an muss er seine Krankheit verstehen lernen und sein Leben umstellen. Dabei gelingt es ihm, seinen Optimismus zurück zu erobern.

Das Comic-Heft erklärt die Krankheit Epilepsie umfassend. Auf einer Reise durchs Gehirn führt Dr. Lange Mirco in die Welt der Nervenzellen Flip und Flap und ihrer Kollegen ein. Die Flaps sind jedoch manchmal unkonzentriert und es kommt zu Fehlern in der Informationsübertragung – zu einem Anfall. Das Comic-Heft ist geeignet zum Durcharbeiten mit Eltern, Lehrpersonen, Mitschülerinnen und Mitschülern.

Papa ist wieder da

Sharon McGuiness, Illustratorin Shannon Melville
Bilderbuch für Kinder ab 4 Jahren

Was ist nur los mit Papa? Traurig sitzt er im Garten, und wenn Emma ihn anspricht, reagiert er kaum. Hat sie etwas falsch gemacht? Hat er sie nicht mehr lieb? Die Mutter tröstet Emma und erklärt ihr, dass das Verhalten des Vaters nichts mit ihr zu tun hat. Sie macht ihr Hoffnung, dass es ihm bald wieder besser gehen wird. Und tatsächlich: Langsam wird die Welt von Emmas Vater wieder bunt und er kehrt zu ihr zurück.

Die Illustratorin Shannon Melville findet ausdrucksstarke Bilder für diese bewegende Geschichte von Sharon McGuiness. Sie entlastet Kinder von Schuldgefühlen und ist für Familien und Angehörige eine berührende Einstiegshilfe für Gespräche zum Thema Depression.

9492 Eschen, Tel. 00423 373 71 84, www.omni.li

Nächste Veranstaltungen

Die Schneekönigin

Produktion des jungen THEATERs liechtenstein frei nach dem Märchen von Hans Christian Andersen. Es gibt ausgezeichnete Plätze für Personen im Rollstuhl.
Premiere Freitag, 28.11.2014 um 19 Uhr in der Aula des Liechtensteinischen Gymnasiums in Vaduz

Weitere Abendvorstellungen
Sonntag, 30.11. und Mittwoch, 3.12. jeweils um 19 Uhr; Samstag, 6.12. um 18 Uhr

Schulvorstellungen (für die Öffentlichkeit zugänglich): Montag, 1.12. um 14 Uhr, Dienstag, 2.12. um 10 Uhr, Donnerstag, 4.12. um 10 Uhr, Freitag, 5.12. um 14 Uhr

Infos und Reservationen Telefon: 00423 232 14 44 oder per Mail: anmeldung@jungestheater.li

„sichtwechsel"

Vernetzungsgruppe für Menschen mit Behinderung und Unterstützungsbedarf
Mittwoch, 3.12.2014: Radio-Tag zum Internationalen Tag der Menschen mit Behinderung
In Kooperation mit Radio L wird Tino Wohlwend durch seinen Tag begleitet.

LBV Albatros Angebote

Adventsfeier am Sonntag, 30.11.
Um 14 Uhr Messe und Krankensalbung im Kappile in Triesen, anschliessend Adventseinstimmung im Restaurant Schäfle in Triesen

Weihnachtsmarkt in Feldkirch am Samstag, 13.12.
Um 13 Uhr gemeinsamer Transport ab Schaan

Anmeldungen über den Liechtensteiner Behinderten-Verband, Telefon: 00423 390 05 15

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

Inspiriert zum Lächeln

Mit hochwertigen Erzeugnissen für die moderne Zahnmedizin sorgt Ivoclar Vivadent dafür, dass Menschen gerne lächeln. Das gilt auch für die über 3000 Mitarbeitenden in Schaan und an 29 weiteren Standorten rund um den Globus: An attraktiven Arbeitsplätzen lassen sie sich so zu innovativen Leistungen inspirieren, die Ivoclar Vivadent zu einem der weltweit führenden Dentalunternehmen gemacht haben.

www.ivoclarvivadent.com
Ivoclar Vivadent AG
Bendererstr. 2 | FL-9494 Schaan | Liechtenstein
Tel.: +423 235 35 35 | Fax: +423 235 33 60

ivoclar vivadent
passion vision innovation

Gebr. Hilti AG
Gebr. Hilti AG
Im Bretscha 11, LI-9494 Schaan
Telefon +423 237 13 13, hiltibau.li