

09 10/2016





INHALT

qesucht – qefunden 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.



Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte beim Liechtensteiner Behinderten-Verband, Wiesengass 17, Schaan, Julia Kerber, 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»

Es gibt einerseits Menschen, die seit der Geburt oder einer frühen Lebensphase mit einer Behinderung leben, andererseits Menschen, die auf Grund ihres Alters eine Behinderung erfahren. Es kommt aber häufiger vor, dass bei Menschen im Alter Behinderungen auftreten, schon allein deshalb, da die durchschnittliche Lebenserwartung steigt.

Diese Tatsache wollten wir in dieser Ausgabe ansprechen. Viele Mitglieder unseres Redaktionsteams und ihres Bekanntenkreises leben schon immer oder bereits seit langer Zeit mit einer Behinderung. Für sie gehört Behinderung zur Normalität ihres Lebens. Im Gegensatz dazu stellen Behinderungen, die im Alter auftreten, wie beispielsweise Seh- oder Hörschwächen, aber auch Gleichgewichts- oder Fortbewegungsprobleme, eine ganz neue Herausforderung vor allem für viele unserer älteren Mitmenschen dar. Das Selbstbild und der Körper verändern sich und Leistungseinbussen müssen akzeptiert werden. Herausforderungen, die schwer anzunehmen sind und mit denen schwer umzugehen ist.

Auf den nächsten Seiten wollen wir einige Tipps und Infos geben, zu Hilfestellungen die geboten werden, zu Netzwerken, die Menschen mit Behinderungen weiter helfen können. Und zwar unabhängig davon, ob Behinderung schon immer oder erst mit dem Älterwerden das Leben beeinflussen. Und wir wollen aufzeigen, dass Menschen, für die eben Behinderung schon immer Normalität ist, zwar nicht ohne Schwierigkeiten, aber durchaus erfolgreich gelernt haben, mit ihrem Handicap umzugehen.

Es wäre schön, wenn wir dadurch die ein oder andere durch das Alter betroffene Person ermuntern könnten, eben diese neue Herausforderung mutig und beherzt anzunehmen und notwendige, erleichternde Schritte ohne Scheu zu initiieren. Oder auch wenn wir einzig einige Leserinnen und Leser zum Thema ,das Alter als Grund für eine Behinderung' sensibilisieren, wäre schon viel erreicht.

Vorwort - Dr. Renate Wohlwend 04

Lebensqualität schaffen - obvita 05

Sehberatung und Visolino Lern-App 07

Wenn das Hören im Alter nachlässt 08

Schwerhörigkeit: Tipps 09

Gehörlosen Kulturverein Liechtenstein 10

Breitensportgruppe des LBV 12

SOLie Wassertag 13

Interview mit Gabriela Köb 14

Redaktion - Tschüss ... und hallo 16

LBV Private Bauberatung 17

Soziales - Sturzprävention 18

Buch-Tipp zum Thema Demenz 19

Redaktionsmitglied **Eva Wohlwend**

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, fotolia Bilder Druck: BVD Druck+Verlag AG

Liebe Leserinnen



Jeder Mensch darf sich glücklich schätzen, wenn er gesund ist, wenn seine Füsse ihn tragen, wenn er seine Umwelt wahrnehmen kann.

Es ist schwer, eine gesundheitliche Einschränkung anzunehmen und mit ihr leben zu lernen. Dennoch will ich diejenigen unter Ihnen ermutigen, die ihr Lebtag laufen, sehen und hören konnten und jetzt mit einer Behinderung konfrontiert sind, die sie aus ihrem gewohnten Alltagsrhythmus wirft, die Alles verändert.

Junge, die schwer gehen können, die niemals die Farbenpracht der Natur erleben dürfen, denen Vogelgezwitscher, liebliche Musik oder Gespräche fremd sind, müssen ihr Leben lang mit einer solchen Behinderung fertig werden.

Ein Senior oder eine Seniorin sieht die altersbedingte Behinderung oft als unüberwindbares Hindernis: Er/sie hat Hemmungen, mit Stock oder Rollator ausser Haus zu gehen; er/sie fragt lange "wia - was hescht gset?" bevor er ein Hörgerät trägt; er sitzt traurig da anstatt einen Vorleser für Zeitung und Buch zu engagieren.

Wenn Sie betroffen sind, nehmen Sie bitte die in unserem Land zahlreich und vielfältig angebotene Unterstützung an, die Sie zur Bewältigung Ihres Alltags benötigen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, lassen Sie sich nicht behindern!

L. Wollwerd

Dr. Renate WohlwendPräsidentin des Seniorenbundes

Vielen Dank an Michael Zanghellini – www.zanghellini.li

Auf dem Titelbild: Cassandra Marxer und Walter Eberle, zwei der vier Darstellerinnen und Darsteller des neuen Films ,lrgendwie anders – Filmdokumente mit Menschen mit Handicap' des Hauses Gutenberg Balzers. Premiere ist am 3. Dezember 2016.

Lebensqualität schaffen

obvita - Organisation des Ostschweizerischen Blindenfürsorgevereins

Ursache für eine Sehbehinderung ist die Schädigung des Sehorgans. Sie kann angeboren sein oder durch Krankheit, Unfall oder altersbedingte Abnützung entstehen. Ein blinder oder sehbehinderter Mensch erhält Eindrücke aus seiner Umwelt, die für Menschen ohne Behinderung nur schwer nachvollziehbar sind. Das führt häufig zu Missverständnissen, unverständlichen Handlungen und Frustration auf beiden Seiten. Dabei können Kontakte mit Betroffenen sehr einfach sein, wenn ihnen mit Offenheit begegnet wird. Solche Beziehungen stärken blinde und sehbehinderte Menschen sehr. Die Bewältigung des Alltags bedeutet für

blinde und sehbehinderte Menschen eine besondere Herausforderung. Einerseits sind sie oft selbst unsicher und hilflos, andererseits sind sie immer wieder mit einer Umwelt konfrontiert, die mit Unverständnis, Unsicherheit, übertriebener Fürsorglichkeit oder Taktlosigkeit reagiert. Seit mehr als 115 Jahren unterstützt daher die obvita blinde und sehbehinderte Menschen in der Ostschweiz und im Fürstentum Liechtenstein.

Eine Kernkompetenz des Vereins ist die Sehberatung. Jedes Jahr werden rund 400 Abklärungen und Beratungen bei Erwachsenen durchgeführt. Bei Kindern



und Jugendlichen sind es rund 170 Beratungen. Ziel ist die Selbstbestimmung und Erhöhung der Lebensqualität betroffener Menschen. Neu wird diese Leistung nun auch bei uns in Liechtenstein angeboten. Mehr darüber lesen Sie auf Seite 7.

obvita ist neben der Sehberatung auch in den Bereichen Wohnen, Arbeit und Ausbildung tätig. Die Angebote und Dienstleistungen für blinde und sehbehinderte Menschen und für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sind sehr vielfältig.

Ausbildung und berufliche Integration obvita engagiert sich in der beruflichen Ausbildung: Dazu gehören Abklärungen betreffend Arbeits- und Leistungsfähigkeit, Berufserkundungstage, Schnupperlehren, Umschulungen und Erstausbildungen auf verschiedenen Ausbildungsniveaus. Die interne Berufsschule und individuelle Förderangebote tragen zum erfolgreichen Abschluss der Auszubildenden bei.

Mit Integrationsmassnahmen richtet sich obvita an Menschen, die sich nach einer langen Phase der Arbeitslosigkeit oder nach einer Lebenskrise wieder in die Arbeitswelt integrieren möchten. Ihre Belastbarkeit, Arbeits- und Leistungsfähigkeit wird langsam, jedoch stetig und nachhaltig erweitert. So wird die Grundlage für den beruflichen Wiedereinstieg gelegt. Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder erschwertem Zugang zum Arbeitsmarkt werden zudem durch Job Coaches individuell begleitet. Das Ziel dieser Angebote ist die Eingliederung in die Berufswelt und damit mehr Lebensqualität für Menschen mit Beeinträchtigungen. Sie werden ermutigt, autonom und selbstbewusst in eigener Sache zu handeln.

Produktionsstätte mit Tradition Seit über 50 Jahren bietet obvita auch in der eigenen Produktionsstätte individuelle Arbeits- und Ausbildungsplätze an - aktuell sind es rund 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Leistungseinschränkung. Die Produktion besteht aus den Abteilungen Mechanik, Elektro, Industrie, Pharma und Flechten. Mit konstanter Qualität und guten Leistungen hat sich obvita über die Ostschweiz hinaus einen Namen als zuverlässiger Zulieferbetrieb gemacht: Unternehmen aus Apparate-, Maschinen- und Elektroapparatebau setzen auf ihr Können.

Wohnen obvita setzt sich ein für die eigenständige, selbstbestimmte Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben von blinden und sehbehinderten Menschen sowie für Menschen mit psychischen Problemstellungen. Die Leistungsangebote sind integrativ ausgerichtet und umfassen auch Wohnangebote.

In der täglichen Arbeit wie auch mit neuen und innovativen Angeboten und Dienstleistungen verbessert der Verein obvita das Leben vieler Menschen spürbar.

Informieren Sie sich: www.obvita.ch

obvita, Bruggwaldstrasse 45, 9008 St. Gallen Telefon 0041 71 246 61 11



Wir schaffen Lebensqualität.

Die neue Visolino Lern-App für barrierefreies lernen



Sehberatung jeden 1. Dienstag im Monat

In den Räumlichkeiten des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes an der Wiesengass 17 in Schaan können sich ab sofort blinde und sehbehinderte Menschen beraten lassen. Diese Anlaufstelle für betroffene Menschen in Liechtenstein ist auf telefonische Voranmeldung jeweils am 1. Dienstag im Monat geöffnet.

Die Sehberatung richtet sich an blinde und sehbehinderte Menschen, die unter schwacher oder nachlassender Sehkraft leiden. Sehbehinderungen und Augenkrankheiten haben ganz unterschiedliche Ursachen und Auswirkungen. Die Fachpersonen der obvita Sehberatung gehen individuell auf die Bedürfnisse der betroffenen Personen ein. Sie unterstützen diese und ihr Umfeld in persönlicher, sozialer und ökonomischer Hinsicht. Probleme im Zusammenhang mit dem Sehen werden besprochen, mögliche Hilfen erprobt. Abklärung, Beratung und Schulung werden aufeinander abgestimmt. So können zum Beispiel eine angepasste Beleuchtung, optische, elektronische Hilfsmittel oder eine Schulung bereits zu einer Verbesserung der Lebensqualität im Alltag beitragen. Als weiteres positives

Resultat erfahren die betroffenen Personen eine erweiterte Handlungsfähigkeit und damit wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen.

Das Angebot der Sehberatung

- Low-Vision-Abklärung und Beratung verhilft zu einem vertieften Wissen des eigenen Sehens.
 Dies ermöglicht die optimale Wahl von geeigneten Sehhilfen.
- Die Schulung im Bereich Orientierung und Mobilität (O+M) befähigt, sich sicher und möglichst selbstständig zu bewegen.
- Unterricht in lebenspraktischen Fähigkeiten verhilft zu einer verbesserten Alltagsbewältigung.
- Informatik-Beratung unterstützt beim Einsatz von Computern und anderen elektronischen Hilfsmitteln.

Informationen erhalten Sie über www.lbv.li

Visolino – die Lern-App für sehbehinderte Kinder

In der Schule werden heute immer häufiger neue Technologien wie das iPad-Gerät eingesetzt. Damit stehen sehbehinderte Kinder und Jugendliche vor neuen Herausforderungen. Die Entwicklung der Visolino Lern-App ermöglicht ihnen das barrierefreie Lernen auf iPad-Geräten.

Entscheidend für die schulische Integration ist, dass die Schülerinnen und Schüler mit einer Beeinträchtigung am gleichen Lernstoff arbeiten können wie alle anderen Kinder. Und genau dies ermöglicht Visolino. Die App lehnt sich in Bezug auf die Lerninhalte – nicht aber auf die Optik – eng an andere Lern-Apps an, die für die Unterrichtsfächer Rechnen, Schreiben und Le-

sen bereits in vielen Schulen erfolgreich eingesetzt werden. Unmittelbar auf dem Gerät des Kindes können die aktuellen Mathematik- oder Sprachaufgaben eingegeben und anschliessend vom Kind am iPad selbstständig gelöst werden. Diese Vorteile können nicht nur im Klassenzimmer sondern auch im therapeutischen Umfeld genutzt werden, da es auch dort wichtig ist, gezielt auf die Lernbedürfnisse des Kindes einzugehen. Informationen erhalten sie über www.obvita.ch.



Wenn das **Hören** im Alter nachlässt

Das Gehör als Grundlage der Kommunikation und wichtige Orientierungshilfe

Altersschwerhörigkeit zählt zu den verbreiteten negativen Begleiterscheinungen des Alters und stellt für Betroffene häufig eine große Belastung und Minderung der Lebensqualität dar. Völlig unnötig, denn es gibt heute wirkungsvolle Mittel und Wege, dank derer eine Schwerhörigkeit den Alltag der Betroffenen in keiner Weise beeinflussen muss.

Wie bitte? Gehör als Grundlage der Kommunikation

Im Unterschied zu den anderen Sinnen ist Hören ein sozialer Sinn – durch ihn teilen wir uns mit und erfahren gleichzeitig, wie andere denken und fühlen. Denn neben der eigentlichen Botschaft, die Sprache transportiert, spielen die Begleitinformationen auf emotionaler und sozialer Ebene eine große Rolle für das Verständnis. Schließlich macht der Ton die Musik. Feine Nuancen wie Ironie, Erstaunen, Zögern, Zustimmung oder Ablehnung vermittelt Sprache quasi nebenbei. Diese Fähigkeit erscheint den meisten Menschen völlig selbstverständlich. Doch eine Verschlechterung des Hörvermögens kann die Teilnahme am aktiven Leben erheblich einschränken.

Wo bitte? Gehör als Grundlage der Orientierung

Nicht nur im Gespräch fühlen sich die Betroffenen unsicher, sondern auch im Straßenverkehr, beim Sport und auf der Reise. Da unsere Augen eben nicht überall sind, übernimmt das Gehör eine wichtige Warn- und Orientierungsfunktion. Wer nicht hört, ist Gefahren ausgeliefert, weil er die herannahende Straßenbahn überhört

CONCORDÍA

Kundencenter Vaduz Austrasse 27, 9490 Vaduz, Telefon 00423 235 09 09

Kundencenter Eschen

St. Martins-Ring 1, 9492 Eschen, Telefon 00423 235 09 20 liechtenstein@concordia.li, www.concordia.li

bzw. nicht weiß, aus welcher Richtung sie kommt und wie weit sie entfernt ist. Gerade im Dunkeln oder inmitten einer Menschenmenge dient das Richtungshören als wichtige Orientierungshilfe.

Ignorieren Sie die Symptome nicht

Eine einsetzende Altersschwerhörigkeit äussert sich fast immer, indem zunächst höhere Tonlagen schwerer zu verstehen sind. Konkret heißt das, dass Betroffene zunächst Frauen- und Kinderstimmen schlechter verstehen und den Eindruck bekommen, das Gegenüber spräche leise und/oder undeutlich. Je mehr Hintergrundgeräusche herrschen, desto schwerer fällt es Betroffenen, einem Gespräch zu folgen, da sie sich extrem konzentrieren müssen. Auch wer von Familienangehörigen immer wieder darauf angesprochen wird, er möge doch den Fernseher bitte etwas leiser stellen, sollte aufhorchen. Auch das ist ein ganz typisches Phänomen, das sich bei Schwerhörigen beobachten lässt. Das Tückische bei Altersschwerhörigkeit ist die Tatsache, dass sie sich schleichend einstellt. Aus diesem Grund ,akzeptieren' Betroffene das schlechte Hörvermögen in gewisser Weise nach und nach und passen ihr Verhalten an, statt sich Hilfe zu suchen. Im schlimmsten Fall isolieren Betroffene sich mehr und mehr, da ihnen eine normale Teilnahme an Gesprächen kaum noch möglich ist.

Gehen Sie auf jeden Fall zum Arzt

Selbst wer nur gelegentlich das Gefühl hat, schlecht zu hören, sollte nicht lange fackeln, sondern direkt zum Arzt gehen. Im besten Fall stellt dieser fest, dass beispielsweise der Gehörgang verschmutzt ist und sich das Problem des schlechten Hörens ganz leicht beheben lässt. Doch auch, wer weniger Glück hat und tatsächlich eine beginnende Altersschwerhörigkeit diagnostiziert bekommt, wird neben der unbeliebten Diagnose auch die Hilfe bekommen, die sie oder er braucht, um trotz Schwerhörigkeit auch weiterhin ganz normal am sozialen Leben teilnehmen zu können.



Schwerhörigkeit: Tipps für Betroffene

TIPP 1: Die wichtigste Regel im Umgang mit einer (beginnenden) Schwerhörigkeit lautet: Gehen Sie offen mit Ihrem Problem um, es gibt keinen Grund, sich zu schämen! Denn wenn Sie Ihren Gesprächspartnern direkt mitteilen, dass Ihr Gehör nicht völlig zuverlässig ist, geben Sie Ihrem Gegenüber die Chance, darauf zu reagieren. Das ist für beide Seiten sehr viel einfacher, als wenn Sie vorgeben, alles zu verstehen, tatsächlich aber immer wieder Teile der Unterhaltung ,verpassen'.

TIPP 2: Haben Sie keine Scheu, auf Hilfsmittel zurückzugreifen. Es gibt heute Hörgeräte, die trotz minimaler Größe eine sehr gute Leistung erbringen. Ist es für ein Hörgerät noch zu früh, gibt es sicherlich andere Möglichkeiten.

TIPP 3: Schonen Sie Ihre Ohren. Unsere Ohren werden im Laufe unseres Lebens zahlreichen (Über)-Belastungen ausgesetzt. Manches Ohr ist empfindlicher, manches eher unempfindlich, aber letztlich bleibt festzuhalten: Jede Überbelastung in Form massiver Lärmbelästigungen schädigt unser Ohr.

(Quelle: ,Gesund & Vital', 28.10.2015)

Schwerhörigkeit: Tipps für Angehörige und Freunde

TIPP 1: Haben Sie Verständnis. Kennen Sie das: Der Handyempfang lässt zu wünschen übrig und bei jedem zweiten Satz fehlen Ihnen ein paar Worte? Nervig, meist beendet man das Telefonat in solchen Fällen. Aber was, wenn jedes Gespräch diesen Charakter hat? In etwa so fühlt sich ein Schwerhöriger ohne passende Hilfsmittel. Also: Haben Sie Verständnis und Geduld, seien Sie sicher, Ihr schwerhöriges Gegenüber leidet deutlich mehr unter der Situation als Sie.

TIPP 2: Schauen Sie Ihren Gesprächspartner an. Viele Menschen, die mit schlechten Ohren zu kämpfen haben, entwickeln eine erstaunliche Fähigkeit, von den Lippen zu lesen. Geben Sie also Ihrem Gegenüber diese Chance und schauen Sie es direkt an.

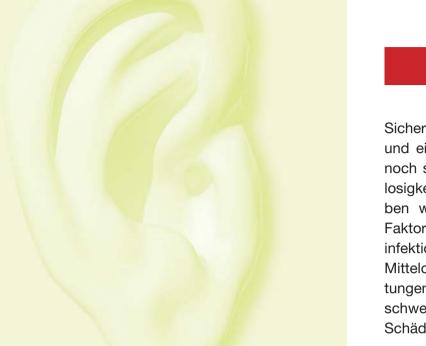
TIPP 3: Sprechen Sie deutlicher, nicht lauter. In aller Regel geht es bei Altersschwerhörigen nicht so sehr um die Lautstärke, sondern um eine deutliche Aussprache. Sprechen Sie etwas langsamer. Verzichten Sie auf Kaugummis und Bonbons. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Gegenübers. Haben Sie das Gefühl, dass etwas nicht verstanden wurde, gehen Sie offen damit um und fragen Sie im Zweifel ruhig einmal nach.

10



Zeit für gute Gespräche

Informationen zum Gehörlosen Kulturverein Liechtenstein und Gedanken zum Thema von Adrian Schädler



Häufige Folgen eines Hörverlusts

Soziale Folgen:

- Einschränkung der Kommunikation
- Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben
- Verlust sozialer Kontakte
- Probleme in der Partnerschaft
- Mobilitätseinbussen

Psychische Folgen:

- Traurigkeit, Angst und Unruhe
- Misstrauen und Aggressivität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Bei einem Drittel aller Schwerhörigen führt das zu einer behandlungsbedürftigen Altersdepression

Körperliche Folgen:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Kopf- und Muskelschmerzen
- Stress und erhöhter Blutdruck
- Ess- und Schlafstörungen
- Magenbeschwerden
- 10-fach erhöhtes Risiko einer Demenzerkrankung

Sicherlich ist zwischen einer (Alters-)Schwerhörigkeit und einer Gehörlosigkeit klar zu unterscheiden. Dennoch sollte uns allen bewusst sein, dass eine Gehörlosigkeit nicht einzig angeboren sondern auch erworben werden kann. Zu den häufigsten auslösenden Faktoren einer erworbenen Gehörlosigkeit zählen Ohrinfektionen durch Borreliose, Hirnhautentzündung und Mittelohrentzündung sowie Mumps. Aber auch Blutungen oder Verletzungen im Innenohr können zu einer schweren Hörschädigung führen. Zudem kann ein Schädel-Hirn-Trauma eine Taubheit auslösen.

Gebärdensprache ist die Erstsprache der Gehörlosen, es ist ihre Muttersprache. Viele gehörlose Personen können zudem Wörter ihres Gegenübers vom Mund ablesen. Man muss aber wissen, dass nicht alles Gesprochene durch Lippenlesen verstanden werden kann, und dass das sehr anstrengend ist. Hörende aber sind oft zu wenig informiert, um auch ohne Kenntnisse der Gebärdensprache mit gehörlosen Menschen ein Gespräch führen zu können.

Verhaltensweisen, welche auch im Gespräch mit schwerhörigen Gesprächspartnern beachtet werden sollten und auf Seite 9 vermerkt sind, treffen auf eine Gesprächsführung mit Gehörlosen ebenso zu.

Seit 1993 gibt es bei uns den Gehörlosen Kulturverein Liechtenstein. Er zählt heute über 100 Mitglieder aus Liechtenstein, der Schweiz und Österreich. Der Gehörlosen Kulturverein organisiert gesellschaftliche Anlässe wie Jassen, Kegeln, Freizeit, Grillpartys, Wanderungen und Klausfeiern. In dem Clubraum in Triesen werden u.a. für die Gehörlosen Treffpunkte, Erwachsenenbildungen und Vorträge organisiert und Gebärdensprachkurse für Hörende angeboten.

Der Kassier und Webmaster des Vereins, Adrian Schädler, hat einige Gedanken zum Thema und der damit verbundenen Problematik zusammengefasst:

Zeit für mehr Verständnis

Seit Geburt bin ich gehörlos. Auch meine Frau ist gehörlos. Gemeinsam haben wir eine hörende Tochter. Ich bin deshalb darauf angewiesen, dass die Hörenden langsam und deutlich sprechen, damit ich von den Lippen ablesen kann. Wenn ich mit einem einzelnen Hörenden spreche, geht dies meistens gut. Aber sobald mehrere Personen zusammen sind wird schneller geredet, und ich verstehe gar nichts mehr! Hörende haben einen schnelleren Zugang zu Informationen. So bekommen wir beispielsweise die Durchsagen über Lautsprecher am Bahnhof, Flughafen usw. nicht mit.

Informationen gleich welcher Art sollten grundsätzlich früher an uns gelangen, da wir mehr Zeit brauchen um zu antworten. Wir können ja nicht einfach das Telefon zur Hand nehmen und zurückrufen. Für eine Besprechung oder einen Anlass benötigen wir Dolmetscher. Diese müssen wir drei Wochen im Voraus anfragen. Den Alltag können technische Hilfsmittel mit visuellen Licht- und Blitzsignalen erleichtern, z.B. Wecker und Türklingeln. Diese Geräte sind in der Anschaffung

teuer und leider ist es schwierig dafür finanzielle Unterstützung zu bekommen. Konkret wurde z. B. für meinen gehörlosengerechten Wecker eine Unterstützung abgelehnt.

An Arbeitsplätzen von Hörenden bedeutet Gehörlosigkeit eine Einschränkung. Wir können zwar Teile der gesprochenen Kommunikation visuell über das Lippenablesen verfolgen, aber wir können auf diese Weise niemals alles verstehen. Wenn dann zusätzlich undeutlich oder im Dialekt geredet wird, ist es fast unmöglich für uns, das Gespräch vollinhaltlich zu verstehen. Die Folgen sind, dass wir viele Informationen nicht erfahren. Das kann schnell zu Missverständnissen und Wissensrückständen führen.

Ich bin täglich im Kontakt mit Hörenden am Arbeitsplatz, bei verschiedenen Amtsstellen, beim Einkaufen, im Restaurant usw. Leider vergessen Hörende schnell, dass sie mit mir langsam, deutlich und Hochdeutsch sprechen müssen. Daher wünsche ich mir mehr Verständnis und mehr Zeit für ein Gespräch.



Mit Erdgas/Biogas kochen und grillen

einfach.praktisch.sauber

- Flexibler Anschluss an die Gas-Steckdose
- Nie mehr Gasflaschen schleppen
- Einfache und sichere Handhabung
- Auch Spitzenköche und Profis kochen mit Gas

Wir beraten Sie gerne

www.lgv.li



Die stolzen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Breitensportgruppe nach der Siegerehrung in Magglingen



Ich bin seit einem Jahr bei der Breitensportgruppe des LBV. Immer am Freitagabend turnen wir gemeinsam in einer gemischten Gruppe. Am 9./10. Juli waren wir beim PluSport Sporttag in Magglingen dabei. Darauf hatten wir uns drei Monate lang vorbereitet, in 4er Gruppen hatten wir miteinander geübt.

Am 9. Juli mittags wurden wir abgeholt. Wir alle waren aufgeregt. Josef fuhr uns sicher nach Pieterlen, wo wir übernachteten. Wir bezogen unsere Zimmer und trafen uns danach zum Abendessen. Danach gingen wir alle zeitig ins Bett, damit wir am Sporttag ausgeruht sind. Um halb acht Uhr haben wir uns zum Frühstück getroffen. Es wurde geplaudert und gelacht. Man sah wie sich alle darauf freuten miteinander zu turnen.

Dann ging es nach Magglingen. Jetzt spürte man die Anspannung. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich auf der Sportanlage. Alle gemeinsam haben wir uns eingeturnt. Und dann ging es endlich los. Es waren sechs Posten vorbereitet. Wir durften alles einmal ausprobieren. Jedes Spiel ging vier Minuten pro Gruppe, und jede Gruppe war zu viert. Wir haben uns gegenseitig angefeuert. Es war ein sehr erlebnisreicher Vormittag. Jeder und jede hat es so gut gemacht, wie er oder sie es konnte. Als wir alle sechs Posten geturnt hatten, sind wir ins Gemeinschaftszelt gegangen und haben uns das Mittagessen schmecken lassen.

Wir sind gute Sechste geworden! Wir sind dann wieder nach Liechtenstein gefahren - glücklich und zufrieden.

Schenk etwas Zeit und Anerkennung

Special Olympics Wassertag am 19. November im HPZ Therapiebad in Schaan



Auch dieses Jahr hat Special Olympics Liechtenstein wieder den Wassertag organisiert. Am Samstag, den 19. November treffen sich die Sportlerinnen und Sportler im Hallenbad des HPZ in Schaan. Fünf Stationen warten auf die Schwimmerinnen und Schwimmer, die sie

mit oder ohne Unterstützung im Wasser bewältigen. Viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer üben seit Monaten sehr fleissig, um die Aufgaben zu schaffen und ihr Bestes zu geben.

Leider haben sie jedoch nur ganz selten ein Publikum, das sie dabei anfeuert und motiviert. Deshalb wäre es schön, wenn Special Olympics möglichst viele Zuschauer in der Schwimmhalle begrüssen könnte, die für eine tolle Stimmung sorgen.

Haben Sie Zeit? Dann schauen Sie doch zwischen 13.30 und 15.30 Uhr im Therapiebad des HPZ in Schaan vorbei, und bringen Sie Freunde mit, die gerne jubeln und motivieren! Es ist sicherlich auch für Sie ein Erlebnis, die Emotionen an einem Special Olympics Anlass mitzuerleben.

Alle Beteiligten freuen sich schon heute auf einen wunderschönen Event, gemeinsam mit den Familien, Freunden und Fans.

Programm am 19. November 2016

13.00 Uhr Eintreffen im HPZ Therapiebad

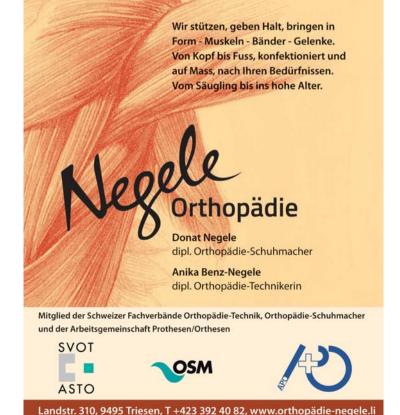
13.30 Uhr13.45 Uhr15.30 UhrEröffnungsfeierStart StationenEnde Stationen

Anschliessend Unterhaltung im Speisesaal organisiert vom

Lions Club Liechtenstein

16.30 Uhr Siegerehrung mit Marco Büchel





Schilderungen, die tief berühren

3. Dezember Premiere des Films ,Irgendwie anders - Filmdokument mit Menschen mit Handicap'

Das Haus Gutenberg hat ein eindrückliches Filmdokument gemacht, in dem Menschen mit Behinderungen portraitiert werden. Rita Pfiffner, Redaktionsmitglied von «mittendrin» hat sich mit der Leiterin vom Haus Gutenberg, Frau Gabriela Köb, über dieses Projekt unterhalten.



Wie kam es, dass das Haus Gutenberg erneut einen Themenfilm erarbeitete, wer hatte die Idee dazu?

GK: Wir im Haus Gutenberg setzen uns immer wieder mit sozialen, ethischen, gesellschaftlichen und spirituellen Themen auseinander. Diese Themen bilden auch die Grundlage für die Erstellung unseres Bildungsprogrammes. In der Vergangenheit und heute sind beispielsweise Fragen rund um das Älterwerden und Altsein Bildungsinhalte unseres Angebotes. Auch portraitierte die Filmemacherin Manuela Bazzana im Auftrag vom Haus Gutenberg ältere Frauen aus Liechtenstein und stellte ein berührendes filmisches Zeitdokument zusammen. So hatte ich die naheliegende Idee, einmal Menschen mit Handicap in den Mittelpunkt eines weiteren Filmes zu stellen. Gemeinsam mit Simon Egger, Filmschaffender aus Ruggell, konnten wir den Film realisieren.

Können Sie uns Näheres zum Inhalt sagen, den Film vorstellen und wie ist sein Titel?

GK: Der Film 'Irgendwie anders – Filmdokumente mit Menschen mit Handicap' erzählt keine Geschichte. In dem Film werden Menschen, die ein Handicap haben, portraitiert. Protagonistinnen und Protagonisten aus der Region wurden interviewt und bei der Verrichtung alltäglicher Aufgaben gefilmt, bei Situationen, die wir für selbstverständlich halten, aber für andere Menschen so manche Schwierigkeiten mit sich bringen. Der Film widerspricht einigen Klischees und klärt über manche Unwissenheit und/oder Vorurteile auf, die wir möglicherweise haben, wenn wir an Menschen mit einer Behinderung denken. Zuschauer und Zuschauerinnen erfahren so Persönliches über diese Menschen, über deren Leben, von den schönen Seiten und den weniger schönen Seiten.

Im ersten Teil des Filmes beschreiben diese portraitierten Personen ihr Leben. Im Weiteren erzählen sie aber auch was sie denken, reden über ihre Gefühle und Erfahrungen. Dies sind teilweise bewegende Aussagen und liegen ausserhalb der Vorstellungskraft von uns

Menschen, die kein Handicap haben. Mich haben viele Schilderungen tief berührt und ich war immer wieder über meine eigene Unkenntnis beschämt.

Was sind das für Personen, die im Film vorkommen und wie wurden sie für ein Portrait ausgewählt?

GK: Das sind Menschen, die durch gewisse Umstände ihr Leben nicht so gestalten oder leben können wie der "Durchschnittsmensch", wenn es diesen überhaupt gibt. Wir wollten vier Personen mit unterschiedlichen Behinderungen portraitieren. Das wichtigste Kriterium war natürlich, dass diese Menschen von sich aus mitmachen wollten. Das braucht ja schon Mut und Courage sich filmen zu lassen und vor einer Kamera offen zu sprechen. Ich habe grossen Respekt vor diesen Menschen, die sich das selbst zugemutet haben. Letztlich realisiert werden konnte einmal ein Gespräch mit einem Mann der querschnittgelähmt ist, einer Frau, die sehbehindert und einer, die hörbehindert ist und schliesslich ein Portrait einer jungen Frau mit Down-Syndrom.

Wer sollte diesen Film unbedingt sehen und warum ist er sehenswert?

GK: Wir haben den Film nicht für eine bestimmte Zielgruppe gemacht. Es ist ein Film über Menschen für Menschen. Er ist lehrreich, berührend und interessant für alle. Es sind Filmdokumente, die mit dem einen und anderen Klischee zum Thema Behinderung aufräumen sollen.

Das klingt alles sehr spannend. Zum Abschluss daher natürlich die Frage: Ab wann und wo ist der Film der Öffentlichkeit zugänglich?

GK: Das Ziel ist, die Themen und Anliegen von Menschen mit Behinderung mehr in die gesellschaftliche Mitte zu rücken, Aufmerksamkeit zu erzeugen und das Verständnis dafür zu sensibilisieren, wurde die Premiere bewusst auf den 3.12.2016 festgelegt. Zum "Internationalen Tag der Menschen mit Behinderung" wird der Film um 18.30 Uhr im Haus Gutenberg präsentiert.



Filmpremiere am

Es folgen natürlich noch weitere Vorführtermine, die jetzt noch nicht feststehen. Sie werden jedoch frühzeitig in den Medien angekündigt.

Der Eintritt ist frei, wir bitten jedoch sich anzumelden. Dies können Interessierte über unsere Homepage unter www.haus-gutenberg.li/Veranstaltungen bereits heute schon. Wir freuen uns auf viele interessierte Besucherinnen und Besucher.

Frau Köb, wir danken Ihnen für Ihre Informationen. Gerne merken wir noch an, dass es für Menschen mit Behinderung möglich ist den Film anzusehen, da das Haus Gutenberg dahingehend barrierefrei ist.



tschüss ... und hallo

Sara Marxer-Pino

Mit dieser Ausgabe verabschiede ich mich aus dem Redaktionsteam «mittendrin». Es freut mich sehr, dass ich bei so vielen Beiträgen mitarbeiten, neun «mittendrin»-Zeitungen und davor

> einige Zeitungsseiten mitgestalten durfte. Eine ausserordentlich erfreuliche Tatsache ist. dass wir eine feste Verankerung des regelmässig erscheinenden Mediums, welches sich mit verschiedenen Themen in Bezug auf Menschen mit besonderen

Bedürfnissen in Liechtenstein auseinandersetzt, geschafft haben.

Dem Redaktionsteam wünsche ich weiterhin gutes Gelingen und die Sensibilität, aktuelle Themen für Menschen mit Behinderung in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. Ich bedanke mich für die stets gute und konstruktive Zusammenarbeit und bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, für Ihre Treue.

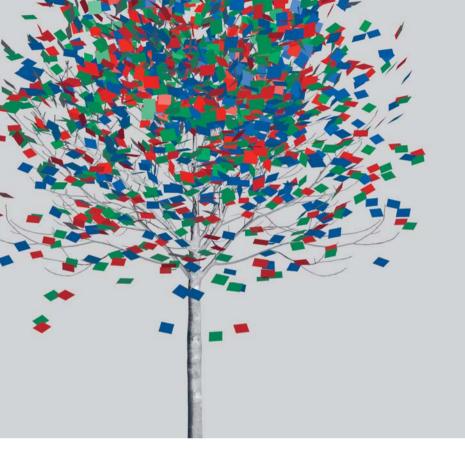
Mittendrin statt nur dabei! Gerade wenn es um Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Handicaps geht heisst es ja oft: ,du kannst mitmachen, du bist dabei'. Doch ist das wirklich so

> oder sagen das andere nur, damit sie gut dastehen und ihr Gewissen beruhigt



Pius Biedermann

Ich komme aus Schellenberg. Ich wurde angefragt, ob ich beim Redaktionsteam von «mittendrin» mitmachen wolle. Ich bin zu einer Sitzung gekommen, um mich danach zu entscheiden. Als man mich dann nochmals fragte, sagte ich zu. Der Grund für mich ist, dass mich das Umfeld, die Menschen und die Themen interessieren, und ich gerne meinen Teil dazu beitragen möchte.



«Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.»

Antoine de Saint-Exupery



Landstrasse 153, 9494 Schaan Niederlassung Unterland

Haldenstrasse 5, 9487 Bendern

www.bvd.li

LBV: Private Bauberatung

80 % der Seniorinnen und Senioren wohnen in eigenen Häusern und möchten auch so lange wie möglich dort bleiben. Das sind meistens ältere Häuser, an denen noch nichts barrierefrei gestaltet wurde. Deshalb bietet der Liechtensteiner Behinderten-Verband seit Juli 2016 private Bauberatungen an. Das Team der Hochbauberater ist spezialisiert auf barrierefreies Wohnen und Bauen. Die Beratung für Privathaushalte unterstützt die Vorsorge für barrierefreies Wohnen im eigenen Heim. Bei einem Treffen wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt und was im Haus oder in der Wohnung baulich möglich ist. Die Kosten für eine individuelle Beratung betragen für LBV-Mitglieder 100 Franken und für Nicht-Mitglieder 200 Franken. Die Umbaukosten müssen privat getragen werden. Ein ausführlicher Flyer kann beim LBV direkt oder auf der Webseite bezogen werden.

www.lbv.li/Bauberatung





Stabsstelle für Chancengleichheit wird aufgelöst - Gründung des Vereins für Menschenrechte ist initiiert

Die Stabsstelle für Chancengleichheit gibt es voraussichtlich noch bis Ende 2016. Dann werden ihre staatlichen Aufgaben ins Amt für Soziale Dienste und ihre unabhängigen Aufgaben in einen neu zu gründenden Verein für Menschenrechte übertragen. Der Bericht und Antrag dazu wird in 2. Lesung im Novemberlandtag diskutiert.

Die Vorarbeiten für die Gründung des unabhängigen Vereins für Menschenrechte hat ein aus verschiedenen Nichtregierungsorganisationen zusammengesetztes Organisationskomitee übernommen. Die Gründungsversammlung wird am 10.12.2016, dem Internationalen Tag der Menschenrechte, in Zusammenarbeit mit dem Haus Gutenberg stattfinden. Anschliessend wird die Gründung in einem öffentlichen Festakt gewürdigt. Weitere Informationen zur Gründung des Vereins erhalten Sie unter: laengle@amnesty.li



Sturzprävention der Familienhilfe Liechtenstein

Mobil und unabhängig sein ist für viele Menschen unserer Gesellschaft eine Selbstverständlichkeit. Im Alter, bei Krankheit und Behinderung ist Mobilität und Selbständigkeit jedoch nicht immer einfach so gegeben. Rund ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze sind bei älteren Erwachsenen in einem hohen Mass mit Verletzungen und verminderter Funktionalität und Mobilität verbunden. Die Gründe weshalb es zu Stürzen kommt, werden von verschiedenen Einflussfaktoren bestimmt.

Personenbezogene Risikofaktoren:

- Krankheitsbedingte Zustände, z. B. akute und chronische Erkrankungen
- Altersbedingte Veränderungen, z. B. des Gleichgewichtes, des Gangs, des Sehvermögens, des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems
- Medikamente



Umgebungsbezogene Faktoren:

- Stolperfallen im Haus und der Umgebung, sind z. B. Teppiche, Türschwellen, Unebenheiten, Nässe, glatter oder vereister Strassenbelag etc.
- Schlechte Beleuchtung, keine Lichtquelle oder
- Glatte Böden, fehlende Haltegriffe und Geländer, fehlende Hilfsmittel (Badezimmer)

Der Familienhilfe/Spitex Liechtenstein ist es wichtig, ihre Klientinnen und Klienten auf Sturzgefahren aufmerksam zu machen um Stürze zu verhindern. Aus diesem Grunde wurde ein Konzept zur Sturz-Vorbeugung eingeführt. Bereits bei der Ersteinschätzung des Pflegeund Betreuungsbedarfs, werden mit Hilfe von Checklisten und Tests, die potentiellen Gefahren der Umgebung sowie die personenbezogenen Risiken erhoben. Bei festgestelltem Veränderungsbedarf werden zusammen mit den Klientinnen und Klienten, den Angehörigen, dem Hausarzt, den Physiotherapeuten und den orthopädischen Schuhmachern gezielte Massnahmen zur Reduktion des Sturzrisikos getroffen.

Nebst der gezielten Beratung der Klientinnen und Klienten kann dies konkret bedeuten, dass ein Teppich entfernt oder mit einem Spezialklebeband fixiert wird, die Lichtquellen optimiert, Sehhilfen angepasst oder Hilfsmittel wie verschiedene Gehhilfen, Haltegriffe, WC-Aufsätze oder Duschstühle eingesetzt werden. Wichtig sind weiter auch Massnahmen wie Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die Überprüfung und evtl. Anpassung der Medikation sowie die Fussgesundheit mit Überprüfung des Schuhwerks.

Stürze lassen sich mit Veränderungen und Verbesserungen in den oben aufgeführten Bereichen sowie in Zusammenarbeit mit den erwähnten Anbietern im Gesundheitswesen senken, jedoch nicht verhindern. Mit diesem Konzept zur Vorbeugung leistet die Familienhilfe/Spitex einen Beitrag zu Sicherheit und Mobilität in der gewohnten Umgebung.

Florin Ospelt Entwicklung Pflege & Betreuung, Familienhilfe Liechtenstein





9492 Eschen, Tel. 00423 373 71 84, www.omni.li ab Mitte Oktober auch im REC Ruggell

Demenz wird in der heutigen Zeit immer häufiger für viele - direkt oder indirekt, alt oder jung - zum Thema. Der Verein für Menschen mit Demenz in Liechtenstein (Demenz.li) hilft weiter. Er ist Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige, zeigt Netzwerke auf und gibt wertvolle Informationen. Omni präsentiert in seinem Sortiment Literatur zu diesem Thema. Lesenswert unter anderem das Buch:

Demenz für Anfänger von Zora Debrunner Tagebuch eines Enkelkindes (List-Verlag)

Zora hat ganz einen besonderen Bezug zu ihrer Grossmutter Paula. Sie ist bei Paula aufgewachsen. Heute ist die Grossmutter 87 Jahre alt, hat Demenz und lebt im Pflegeheim. Inzwischen erkennt sie Zora oft nicht mehr. Doch die Enkelin gibt ihre Oma nicht auf. Zora Debrunner schreibt in ihrem Blog 'Demenz für Anfänger' über ihre Trauer und Wut über den Verlust, aber sie erinnert sich für Paula vor allem an ihre gemeinsamen Abenteuer. Sie erinnert an Paulas Stärke und ihr Leben. Das Tagebuch von Zora Debrunner berührt.

DEME''Z LIECHTENSICIN

Eine Initiative des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein

Im Malarsch 4 FL-9494 Schaan

T +423 230 34 45 kontakt@demenz.li www.demenz.li



helpmail.li

Kostenlose, anonyme Beratung.

Verein NetzWerk

www.netzwerk.li

Unterstützt durch

