«mittendrin»

aus der Sicht von
Menschen mit besonderen
Bedürfnissen

16 07/2020

Kai Ospelt

miteinander füreinander

Das grösste Geschenk

**Ich glaube, das grösste Geschenk,
das ich von jemandem bekommen kann, ist;
dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht
und mich berührt.**

**Das grösste Geschenk, das ich einem anderen
Menschen machen kann, ist; ihn zu sehen,
ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu
berühren.**

**Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl,
dass wir uns wirklich begegnet sind.**

Virginia Satir

Kontakt «mittendrin»

Liechtensteiner Behinderten-Verband
Julia Kerber, Telefon 00423 390 05 15
Mail: julia.kerber@lbv.li – Stichwort: 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.

Ich bin sehr glücklich über unsere Ausgabe – welche sich mit einem der schönsten und doch sensibelsten Themen auseinandersetzt: Beziehungen und Liebe. Im Namen des Redaktionsteams wünsche ich Ihnen viel Spass beim Lesen.

Julia Kerber

Lesefreundlichkeit: Die Texte dieser Ausgabe sind in weiblicher Form, die männliche Form ist ebenso gemeint. Das «mittendrin» Team hat beschlossen, die Textformen pro Ausgabe abwechselnd zu verwenden.

Dem «mittendrin»-Redaktionsteam ist es wichtig, dass sich niemand ausgeschlossen fühlt. Darum hat sich das Team entschieden jeweils die Sommer-Ausgabe komplett mit der weiblichen Form zu schreiben. Natürlich sind immer alle Personen gemeint.
Wenn durchgängig die weibliche Form genutzt wird, wirkt dies im ersten Moment etwas irritierend. Man ist sich schliesslich die männliche Form gewohnt. Aber wir sind überzeugt, dass genutzte Worte unser Denken beeinflusst und Bewusstsein schafft. Es ist uns ein Anliegen, dass alle Menschen gleichgestellt sind – egal ob Mann oder Frau oder Menschen mit Behinderungen oder ohne Behinderungen.

Wir sind auch alle gleich, wenn es um das Bedürfnis nach Nähe, zwischenmenschlichen Kontakten und Liebe geht. In dieser Ausgabe möchten wir aufzeigen, dass das Thema Beziehungen alle betrifft. Obwohl (Liebes-) Beziehungen zwischen Menschen mit Behinderungen selten in der Öffentlichkeit besprochen werden.
In einem Interview erzählt Johann Ott, wie sich seine Ehe durch die Demenzerkrankung seiner Frau verändert hat und worin die alltäglichen Herausforderungen liegen. Mit Herausforderungen wird auch das Ehepaar Förtner-Bacchi konfrontiert. Trotz psychischer Erkrankung sind sich die beiden einig: Seit wir uns gefunden haben, geht es besser.
Auch in Organisationen ist Partnerschaft und Sexualität ein wichtiges Thema. Darüber berichtet Rebecca Marxer vom hpz. Der Bewohner vom Wohnhaus Birkahus Kai Ospelt erzählt offen, wie eine Beziehung im Wohnheim gelebt werden kann. Die Sarganser „Berührerin“ Jacqueline Stamm gibt einen kurzen Einblick, wie Sexualbegleitung für Menschen mit Behinderungen aussehen kann.

Vorwort von Sara Marxer-Pino 04
Psychische Probleme meistern 05
Jacqueline Stamm, Sexualbegleitung 06
Rebecca Marxer, hpz 08
Kai Ospelt und seine Partnerschaft 09
Johann Ott lebt für seine Frau 10
Redaktionelles und Partnersuche 12
Sport – Interessierte willkommen 14
Omni Buch-Tipps 15

Herausgeber: Liechtensteiner Behinderten-Verband **Texte:** Redaktionsteam «mittendrin» **Redaktionelle Bearbeitung, Koordination:** Eva Wohlwend **Gestaltung:** Gabriele Brüstle **Fotos:** Archive der beteiligten Personen und Organisationen, panthermedia.net **Druck:** BVD Druck+Verlag AG

Liebe Leserinnen und Leser

Am 26. Mai 2020 hat die Regierung entschieden, dass Liechtenstein die Behindertenrechtskonvention (BRK) unterzeichnen wird. Der Verein für Menschenrechte hat sich sehr über diese Nachricht gefreut. Die Konvention ist für uns ein visionäres Instrument. Es hat das Potenzial, die Menschenrechte von Personen mit Behinderung zu stärken. Die BRK kann die Gesellschaft in der Wahrnehmung von Behinderung grundlegend verändern und nachhaltig ausgestalten.

Die Konvention tritt dafür ein, Menschen mit Behinderung als Teil der menschlichen Vielfalt und der Menschheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Dabei wird Behinderung sehr breit gefasst, nämlich als langfristige Beeinträchtigung der Sinne, des Körpers, der Psyche oder des Geistes, die jedoch nur in Wechselwirkung mit gesellschaftlichen Barrieren tatsächlich behindernd wirkt beziehungsweise zur Behinderung wird.

Kern der BRK ist das Prinzip der Inklusion. Darunter versteht man die wirksame und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung an allen Bereichen der Gesellschaft. Das schliesst auch die Anerkennung der rechtlichen Handlungsfähigkeit von Personen mit Behinderung ein: sie sollen selber Entscheide treffen können. Menschen mit Behinderung sollen dabei von der Gesellschaft unterstützt werden. Sie sollen politische Wahlrechte ausüben, Geschäfte abschliessen oder Ehen und Partnerschaften eingehen können.

Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität. Eine Paarbeziehung und Sexualität frei leben zu können, ist ein Menschenrecht, das auch in der Behindertenrechtskonvention festgeschrieben ist. Artikel 23 der Konvention befasst sich mit der Gleichberechtigung in allen Fragen zu Ehe, Familie, Elternschaft und Partnerschaft. Unter anderem wird darin festgehalten, dass Menschen mit Behinderung in ihrer elterlichen Verantwortung unterstützt werden. Ausserdem haben Kinder mit Behinderung die gleichen Rechte in Bezug auf das Familienleben wie alle Kinder, und sie dürfen nicht gegen den Willen der Eltern von diesen getrennt werden. Für Menschen mit Behinderung, und oft auch für ihr Umfeld, ist das Leben von Partnerschaft und der Umgang mit Sexualität aber nicht einfach. Es benötigt Einfühlungsvermögen, eine offene Gesprächskultur über diese Themen und Begleitung.

Die vorliegende Ausgabe der Zeitschrift mittendrin beschäftigt sich mit diesem sensiblen Thema und hilft mit, einen guten Umgang damit zu finden.

Sara Marxer-Pino

Sara Marxer-Pino
Vorstandsmitglied
Verein für Menschenrechte in Liechtenstein VMR
www.menschenrechte.li

Seit wir uns gefunden haben, geht es uns besser

Psychische Erkrankungen sind leider noch oft ein Tabuthema. Derweil gäbe es aus dem Erfahrungsschatz des Ehepaars Förtner-Bacchi viel Interessantes zu berichten. Dankbar und anerkennend für die Unterstützung, die sie durch die Familienhilfe und den Verein für Betreutes Wohnen (VBW) erhalten haben, sind sie sich heute gegenseitig Halt und Stütze. Renate Wohlwend hat das Paar besucht, zwei positive Menschen, die partnerschaftlich, respektvoll einen gemeinsamen Weg gehen.

Silvia Bacchi, diplomierte Familienhelferin, alleinerziehende Mutter von 6 Kindern, war depressiv, hat sich selbst verletzt. Markus Förtner, Drucktechnologe, leidet an der bipolaren Störung, die sich durch Verlust seiner Arbeitsstelle merklich verschlimmerte. Silvia und Markus haben sich im Seminar „Recovery Wege“ in Pfäfers kennen und lieben gelernt. Seit sie sich gefunden und auch geheiratet haben, geht es ihnen besser. Beide sind bemüht, ihre Krankheit zu verarbeiten. Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, beachtet und verstanden, geliebt und unterstützt zu werden. Sie kennen die Bedürfnisse des anderen, sie respektieren ihre Schwachstellen, sie lassen sich gegenseitig darauf ein. Durch ein liebevolles Miteinander konnten sie ihr Selbstwertgefühl noch mehr stärken und dadurch auch weiteren Klinikaufenthalten vorbeugen. Silvia und Markus sind zudem dankbar für den Rückhalt in ihren Familien.
In gesunden stabilen Phasen ist die Beziehung unbeschwert. Es ist aber wichtig, so meint Silvia, gegenseitig wachsam zu sein, sodass Frühwarnzeichen erkannt werden. Allenfalls, wenn ein Problem gemeinsam nicht zu schaffen ist, zieht das Paar Fachpersonen bei.

Silvia und Markus meistern ihre psychischen Probleme mit Respekt und Verständnis

Berührende Sexualbegleitung für Menschen mit Beeinträchtigung

Die Nachfrage nach professioneller sexueller Begleitung für Menschen mit Beeinträchtigung ist ein Bedürfnis. Jacqueline Stamm unterstützt ihr Klientel diese Lebensenergie neu zu entdecken. Sie hilft mit dieser Energie umzugehen und Schwierigkeiten, die daraus entstehen, zu überwinden. In ihrer Praxis in Sargans bietet sie Beratungsgespräche, Behandlungen, aber auch Vorträge und Kurse an. Sie sagt: „Meine Arbeitsweise basiert auf Freude, Achtsamkeit, Wertschätzung und der Überzeugung, dass die sexuelle Energie eine wichtige Lebenskraft im Leben eines jeden Menschen ist.“ Mehr zu ihrer Arbeit im folgenden Gespräch mit Eva Wohlwend.

Wie breit ist das Spektrum Deiner Klientinnen mit Behinderung? Ich begleite ganz junge bis alte Menschen. Menschen mit unterschiedlichsten Einschränkungen. Darunter auch Menschen, die sexuelle Übergriffe erlebt haben. Voraussetzung für mich ist, dass ich wahrnehmen kann, dass meine Berührung erwünscht und angenehm ist.

Worum geht es bei Deiner Arbeit? Das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und allem, was Lust verschafft, gehört zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Wissen und Raum für die Entfaltung ist dazu notwendig. Ich eröffne einen achtsamen Lernraum, in dem sehr viel möglich ist. Menschen lernen sich besser zu spüren und ihre Bedürfnisse zu äussern. Es geht vor allem darum, dass sie ihre sexuelle Lebenskraft innerhalb ihrer persönlichen Fähigkeiten und Lebenssituation ausleben können. Dabei werden das Selbstwertgefühl und das Gefühl der Zugehörigkeit in der Gesellschaft gestärkt. Um sie auf diesem Weg zu unterstützen, braucht der Mensch eine ‘Sprache’, die verstanden wird. Diese muss nicht unbedingt verbal sein.

Wie entsteht der erste Kontakt? Und was für Probleme haben deine Klientinnen in ihrem Bedürfnis nach körperlicher Liebe/Sexualität? Die meisten meiner Klientinnen, die nicht selbst für sich einstehen können, kommen via Angehörige oder Institutionsleitung zu mir. Ich kann davon ausgehen, dass sie schon seit längerem ein auffälliges Verhalten gezeigt haben und/oder es zu übergriffigen Situationen gekommen ist.
Oft konnten sie im Kindes- und Jugendalter nicht mit Gleichaltrigen die Anziehung und Beziehung üben. Sie erhielten keine sexuelle Bildung. Viele spüren ihren Körper und ihre Grenzen gar nicht. Es ist wichtig, dass alle Menschen ihren Körper kennen und schöne körperliche Erfahrungen machen. Man muss sich abgrenzen, aber auch „ja“ sagen können.

Wie kannst Du ihnen dabei helfen, sie unterstützen? Wir spüren uns viel besser, wenn uns jemand im Arm hält. Wir können uns dabei auch viel besser vertrauensvoll fallen lassen. Manche schaffen es nicht, sich über den Orgasmus zu entspannen. Sie versuchen es, aber es gelingt nicht. Oft, weil sie schlecht die Kontrolle loslassen können oder dieses Ereignis noch nicht kennen. Andere erleben, dass sie ständig abgewiesen werden. Wir schauen, wie sie sanfter, ohne zu drängen, auf jemanden zugehen können. Der Fokus liegt darauf, vom Kopf in den ganzen Körper zu gelangen, sich besser wahrzunehmen. Gezielte Berührungen und richtige Atmung können weiterhelfen. Manchmal probieren wir Sexspielzeuge aus. Ich arbeite auch mit Büchern und Anschauungsmaterialien.

Wann macht es Sinn, sich an Dich zu wenden? Am einfachsten ist es natürlich, wenn jemand seine Bedürfnisse verbal äussern kann. Das ist nicht immer der Fall. Zudem, über sexuelle Themen zu reden macht auch Menschen Mühe, die sonst über vieles sehr gut sprechen können. Und manchmal ist das Thema Sexualität auch nicht offensichtlich da.
Menschen mit Behinderung sind darauf angewiesen, dass sie gehört und gesehen werden. Es ist wichtig, dass sich dann eine Bezugsperson auch wagt, einen neuen Schritt auszuprobieren. Nach einem Eingangsgespräch kommt die Klientin in meine Praxis oder ich besuche sie in der Institution. Es ist meistens sehr schnell spürbar, ob sie von Berührungen und Gesprächen profitieren kann.
Wichtig ist es, dass meine Klientinnen nicht in einen Loyalitätskonflikt gelangen. Denn manche Eltern haben keine Freude, wenn ihr Sohn oder ihre Tochter zu mir kommt. Sie brauchen die Unterstützung von ihrem Umfeld. Deshalb ist es so wichtig, dass betreuende Personen in Institutionen geschult sind, Veränderungen wahrnehmen und vor allem über sexuelle Themen sprechen können.

Warum ist die Auseinandersetzung und Unterstützung so wichtig? Sexualität ist nicht einzig Fortpflanzung. Es geht vor allem auch um Identität, Lust und Beziehung. Alle Menschen entwickeln sich unterschiedlich. Aber alle brauchen körperliche Nähe, damit sie sich nicht verlieren. Und alle haben das Bedürfnis auf irgendeine Art und Weise diese Kraft leben zu können. Sexualität ist nicht behindert. Sie tritt nur unterschiedlich in Erscheinung, je nach körperlichem Alter und mentalem/geistigem Verständnis.

Jacqueline Stamm

Sexologische Körpertherapeutin IISB®
Sexualpädagogin FH
Sexological Bodyworkerin IISB®
Psychologische Beraterin FSB
Dipl.Kindergärtnerin/Hortleiterin

Körperlicher Nähe, Berührung, Sinnlichkeit, Lust und Erotik sind lebenswichtige Grundbedürfnisse der Menschen. Das Angebot von Jacqueline Stamm umfasst daher auch die berührende Sexualbegleitung für Menschen mit Beeinträchtigung.
Sie begleitet achtsam, sinnlich und ganzheitlich. Auch in gegenseitiger Berührung. (Kein Geschlechtsverkehr). Ihre Klientel besucht sie, wenn gewünscht auch in der Institution. **www.ja-bodywork.com**

Für seine Bedürfnisse einstehen

Sexualpädagogisches Konzept in den Wohnheimen

Rebecca Marxer
Mitglied der
Geschäftsleitung und
Leitung Wohnen

Im Bereich Wohnen des Heilpädagogischen Zentrums des Fürstentums Liechtenstein (hpz) leben 58 Menschen mit besonderen Bedürfnissen in vier verschiedenen Häusern und in unterschiedlichen Wohnformen. Redaktionsmitglied Rita Pfiffner hat sich mit Fragen zum aktuellen Thema an Rebecca Marxer, Mitglied der Geschäftsleitung/Leitung Wohnen gewandt.

Wie wird das Thema Sexualität im Bereich Wohnen des hpz gehandhabt? Gibt es dazu Konzepte? Wir haben verschiedene Konzepte, welche alle Facetten des betreuten Wohnens beschreiben und natürlich auch ein umfassendes Sexualpädagogisches Konzept. Ausserdem ziehen wir zur Beratung und Unterstützung jeweils interne oder externe Fachpersonen hinzu.

Als wie wichtig erachten Sie dieses Thema? Und wie begleiten sie Bewohnerinnen ihrer Institution dahingehend? Sexualität und Beziehungsfähigkeit ist ein elementares Gefühl und Grundbedürfnis, welches einen Menschen ein Leben lang begleitet. Dies gilt für alle, ungeachtet der Tatsache ob die Person eine Behinderung hat oder nicht. Für Menschen mit Behinderung ist eine tragende und vertrauensvolle Beziehung besonders wichtig. In der Begleitung und Betreuung der Bewohnerinnen des hpz wird das Bedürfnis nach Nähe, Beziehung und Sexualität respektiert. Sie werden entsprechend ihrer Entwicklung unterstützt und gestärkt. Auch in der Wahrnehmung und unter Respekt der Grenzen, der eigenen und derjenigen anderer Personen. Wir bedienen uns je nach Unterstützungsbedarf verschiedenster Kommunikationsmethoden. Beispielsweise der ‘unterstützten Kommunikation’ (UK) mit Piktogrammen, Bildern, Büchern, Informations-Videos usw.

Was sehen Sie als Gefahren in diesem Bereich? Grenzen einzufordern und Unrecht abzuwehren sowie für sich und seine Bedürfnisse einzustehen. Dies ist natürlich für Menschen mit Behinderung besonders schwierig. Insofern ist diese Personengruppe besonders schützenswert und gefährdet für Übergriffe jeglicher Art.

© PantherMedia / dedivan1923

Beziehungen sollen überall wachsen können (auch in Wohnheimen)

Mein Traum: Einmal mit Sandra einen Zoo besuchen

Kai Ospelt (52 Jahre), Bewohner im Wohnhaus Birkahus des hpz, erzählt von der Partnerschaft mit seiner Freundin Sandra.

Wie hast Du Deine Freundin kennen gelernt? Ich habe meine Freundin, sie heisst Sandra, in den Gruppenferien mit dem Verein Möwe getroffen (Anm. Freitzeitveranstalterin für Menschen mit Behinderung). Es war schwer für mich das erste Mal mit ihr zu sprechen. Ich habe mich nicht gleich getraut. Eine Betreuerin hat mir dann geholfen Adressen zu tauschen. Später bin ich mit dem Bus und dem Zug zu Sandra gefahren und hab mich bei der Mama vorgestellt.

Was gefällt Dir besonders an deiner Freundin? Ich finde sie eben hübsch. Sandra ist schlank, wenn sie die Haare kurz hat, gefällt sie mir besonders gut. Sie ist ungefähr so alt wie ich.

Wie gestaltet sich der Alltag? Sandra wohnt bei der Mama und geht arbeiten im Jupident. Das ist so wie bei uns im hpz. Zwei Mal in der Woche rufe ich sie mit meinem Handy an. Wir sehen uns am Samstag. Wenn ich sie besuche, spazieren wir zum Wasserfall in Ludesch. Oder ich hole sie am Bahnhof in Feldkirch ab, und sie kommt zu mir ins Birkahus. Manchmal fahren wir nach Buchs. Ich lade Sandra auch ins Migros Café ein, dort ist es für mich günstiger (lacht). Und dann laufe ich mit ihr durch die Läden, das macht sie sehr gerne. Wenn ein Fest im Wohnhaus ist, wie Silvester, darf Sandra immer kommen, wenn sie will.

Gibt es Herausforderungen/Schwierigkeiten? Wie reagiert das Umfeld? Ich würde sie gerne noch mehr sehen. Mein Traum ist es, einmal mit ihr in den Zoo oder in das Schwimmbad zu gehen. Ich kann das meiner Betreuerin Kathrin sagen, dann hilft sie mir. Meine Mama und meine Schwester kennen Sandra auch. Ich habe keine Schwierigkeiten. Aber Sandra ist manchmal traurig, weil die Leute im Bus gemein zu ihr sind.

Kai Ospelt
hat mit Sandra
seine Liebe
gefunden

Demenz: Das Leben mit meiner Frau wird zum Leben für meine Frau

Auch in einer Partnerschaft, einer Ehe muss man sich immer wieder neuen Situationen stellen. Eine neue Situation kann zum Beispiel eine Erkrankung sein. Man versucht einen Weg zu finden, so dass der Partner, aber auch man selbst nicht zu kurz kommt. Eine Herausforderung, die man nur meistern kann, wenn man sich ihr stellt. Johann Ott hat sich ihr gestellt. Martina Bocek hat nachgefragt.

Welchen Einfluss hat die Erkrankung Ihrer Frau auf die Beziehung? Die Demenzerkrankung meiner Frau hat auf meine Beziehung zu ihr einen eminenten Einfluss. Das heisst, unsere Beziehung ist eine grundsätzlich andere geworden. Früher haben wir eine Partnerschaft gelebt, in der beide ihre Aufgaben wahrgenommen haben. Wir haben uns gegenseitig unterstützt sofern es notwendig und erwünscht war, ansonsten hat jeder seine Eigenständigkeit wahrgenommen.

Wie hat alles seinen Anfang genommen? In den Jahren vor ihrer Erkrankung hatte meine Frau ein arges Rückenleiden, das drei Operationen nach sich zog, ein Knieleiden kam hinzu. Dies alles schränkte sie stark ein. Da ich zwischenzeitlich pensioniert war, konnte ich ihr im Haushalt verschiedene Dinge abnehmen, was sie nur ungern zugelassen hat. Meine Frau ist eine sehr gewissenhafte Person, die ihre vermeintlich zugewiesenen Aufgaben selbst erfüllen will. Doch in der Zeit der Reha hat sie dann doch an Einsehen gewonnen und die Aufgaben in der Küche endgültig mir übertragen. Nach Monaten sind ihre Schmerzen tatsächlich besser geworden, so wäre eigentlich alles gut gewesen. Bis unsere Tochter bei einem Besuch gemeint hat, mit der Mama stimme etwas nicht. In der Memoryklinik in Walenstadt wurde daraufhin eine angehende Demenzerkrankung meiner Frau festgestellt.

Eine Demenzerkrankung verändert das Miteinander in jeder Hinsicht

© PantherMedia / Wavebreakmedia ltd

Johann Ott ist oft gefordert, sich selbst zu motivieren und neue Ideen umzusetzen

Welchen Einfluss hat die Erkrankung auf Ihre Beziehung? Bis zu dieser Zeit hatte ich kaum etwas bemerkt, musste dann aber schon bald Verhaltensänderungen an ihr feststellen. Besonders aufgefallen ist mir, dass ihre immer schon krankhafte Eifersucht plötzlich nachgelassen hat. Das war und ist für mich eine grosse Erleichterung. Auch Misstrauen und Unsicherheiten in verschiedensten Lebenssituationen haben sich abgeschwächt. Ihr Vertrauen und ihre Zuneigung zu mir haben zugenommen, was mich natürlich bestärkt und ermuntert. So hat sich die Beziehung zueinander, die zwar nie schlecht war, noch deutlich verbessert. Etwas plakativ ausgedrückt, wird das Leben mit meiner Frau immer mehr zum Leben für meine Frau.

Welche Unterstützung erfahren Sie? Wie reagiert das Umfeld? Die Familienhilfe Liechtenstein ist für uns eine grosse Hilfe. Drei Mal in der Woche kommt die Spitex und sorgt für Körperpflege und Hygiene bei meiner Frau. Einmal wöchentlich kommt die Familienhilfe und befreit die Wohnung von Staub und anderem Eintrag. Wenn erforderlich erledigt sie auch Einkäufe. Falls ich intensivere Hilfe brauche, kommt meine Schwester von Muttenz. Auch Freunde und Bekannte sind jederzeit zur Unterstützung bereit.
Mein Umfeld reagiert mit viel Verständnis. Ich werde oft nach meinem Wohlergehen gefragt. Die Corona-Pandemie hat aber in den letzten Monaten für alles deutliche Grenzen gesetzt, denn wir gehören beide zur Risikogruppe, die sich zu entsprechender Disziplin verpflichtet. Dennoch habe ich grundsätzlich den Eindruck, die Leute haben keine Ahnung vom Umgang mit demenzkranken Mitmenschen. Das ist auch verständlich. Ich hatte ja bis vor nicht so langer Zeit auch noch keine Ahnung.

Wie nimmt Ihre Frau sozialen Beziehungen wahr? Erkennt Ihre Frau Sie? Klar erkennt mich meine Frau. Ich bin auch den ganzen Tag fast der einzige Mensch, mit dem sie in Kontakt steht. Wie sie mich erkennen würde, nachdem ich zum Beispiel eine ganze Woche lang weg wäre, weiss ich nicht. Ich weiss auch nicht, ob sie noch eine Beziehung zu anderen Menschen aufbauen kann. Ihre jüngere Schwester, die kurz vor dem Ausbruch der Pandemie auf Besuch bei uns war, hat sie nicht mehr als ihre Schwester wahrgenommen, ist aber gut mit ihr umgegangen. Dagegen erwähnt sie oft ihren Bruder und ihre Schwägerin. Es ist aber fraglich, ob sie die beiden beim nächsten Treffen noch kennen wird. Wir waren das letzte Mal im Herbst bei ihnen. Der vorgesehene Besuch im März musste aus bekannten Gründen ausfallen.

Wie gestaltet sich das Zusammenleben? Was sind Ihre persönlichen Herausforderungen? Unser Zusammenleben funktioniert sehr gut. Meine Frau ist eine höchst angenehme Patientin. Sie ist froh und dankbar für alles was ich mache. Sie vertraut mir uneingeschränkt. Das ist für mich eine grosse Befriedigung und Anregung. Sie versucht meinen Anweisungen zu folgen, kann aber oft der einfachsten Bitte nicht nachkommen.

Herausforderungen? Nun, auch wenn das jetzt alles recht ruhig und ausgeglichen klingt, meine Nerven sind das leider nicht immer. Mein gelegentlich lautstarkes Schimpfen quittiert meine Frau dann aber stets mit stoischer Ruhe, was mich schnell wieder zur Besinnung bringt.
Es ist an mir, die Geduld zu wahren. Ein Leben mit wenig Aktionismus zu pflegen und die Notwendigkeit des Wenigen zu erkennen. Oft verfalle ich dabei in die öde Situation mit dem Frust, selbst zu dem keine Lust mehr zu haben, zu dem ich noch Zugang hätte und ich tun könnte. Dann gilt es, das Alarmzeichen zu sehen, zu erkennen und wieder aktiv zu werden. Dies führt mich zur Erkenntnis: Selbstmotivation ist das Zauberwort. Gute Ideen für mich umzusetzen. Nicht erst auf Anregungen und Hilfe von aussen warten.

Hallo, ich bin...

Martina Bocek. Gerne unterstütze ich das Redaktionsteam seit einem Jahr und freue mich über die gute Zusammenarbeit. Ich engagiere mich ehrenamtlich für Menschen, welche in gewissen Bereichen froh um Unterstützung sind. Ich bin generell gerne für andere da. Beruflich bin ich als Beraterin in der Beratungsstelle der Hand in Hand Anstalt tätig. Ich bin verheiratet und Mutter von 4 tollen Kindern.

Norman Kaiser. Ich bin neu im Redaktionsteam, weil ich die Zeitung gut finde. Ich wohne in Schaan und arbeite in der hpz Werkstätte Servita. Ich mache bei vielen Freizeitangeboten des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes mit. Seit Jahren bin ich auch beim Boccia-Team und beim Athletengremium von Special Olympics Liechtenstein mit dabei. Es macht mir Freude in den verschiedenen Gruppen Tolles zu erleben.

Mit etwas Glück findet man den passenden Menschen, der hinter einem steht

Wann und wo triff uns wieder Amors Pfeil

Der Wunsch nach Liebe haben viele. Doch, es ist eben ein grosses Glück dem Menschen, der zu dir passt zu begegnen. Immer mehr nutzen daher die Angebote von Partnervermittlungen. Erste Kontaktaufnahme, Kennenlernen übers 'Netz' – das ist heutzutage nichts Besonderes mehr. Angebote dazu findet man viele im Internet. Manche davon konzentrieren sich dabei auf bestimmte Personengruppen. Nachfolgend haben wir eine Auswahl an Links zu Plattformen für die Partnersuche von Menschen mit Behinderungen zusammengestellt:

www.liebe-ohne-behinderung.ch/
www.myhandicap.ch/partnerschaft-behinderung/single/partnervermittlung/
www.behindertendates.ch/lp/lp14
www.partnervermittlung.ch/partnervermittlung-fuer-behinderte-menschen
www.handicap-love.de/
www.gleichklang.de/partnervermittlung-fuer-behinderte-und-nicht-behinderte/

Liebe nie kennengelernt

von Christine Miescher

Da ich die große Liebe nie kennenlernen konnte und nicht weiss, ob ich vielleicht nicht fähig dafür bin, kann ich nicht viel dazu sagen.

Man weiss ja nie

von Andrea Wohlwend

Im Alter von 20 Jahren wurde mir bewusst, dass meine Behinderung (gelähmte linke Hand) und meine Krankheit (Blutwäsche) es sicher erschwert, einen Partner zu finden. Umso glücklicher war ich, als ich mit 28 Jahren dann doch einen Lebenspartner fand, welcher besondere Rücksicht auf meine gesundheitliche Einschränkung nahm. Ich bin heute sehr dankbar für die spezielle und schöne Erfahrung dieser Zeit, auch wenn wir heute nicht mehr zusammen sind. Momentan habe ich einen liebevollen Familien- und Freundeskreis, welcher mich tatkräftig bei der Bewältigung meines Lebens unterstützt. Ich suche zurzeit keine Zweierbeziehung, aber man weiss ja nie, ob 'Amor' nicht doch noch einen Liebespfeil für mich parat hält.

Keine Sehnsucht

von Nicole Hanselmann

Für mich war eine Partnerschaft nie so wichtig wie der Rückhalt der Familie und gute Freunde. Als meine Freunde dann mit der Familienplanung beschäftigt waren, wurde mir bewusst, dass ich meine Freizeit selbst organisieren muss. Die Sehnsucht nach einem eigenen Partner hatte ich jedoch nicht, da ich mir das nicht vorstellen konnte. Aber ich wollte einen Freundeskreis, mit dem ich meine Freizeit verbringen kann. Ich kann sagen, dass es mir gelungen ist, die Kontakte und immer wieder schöne Begegnungen zu erhalten und zu erleben.

Zu einem Team zu gehören ist ein gutes Gefühl

Seit März dieses Jahres konnten keine Sport- und Freizeitangebote mehr durchgeführt werden. Veranstaltungen und Wettkämpfe wurden abgesagt. Alle Reisen und Kulturangebote mussten gestrichen werden. Diese Massnahmen betrafen auch viele Aktive, die die verschiedenen Angebote des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes (LBV) nutzen und an den Sport-Trainings vom Special Olympics Liechtenstein (SOLie) teilnehmen.

Unsere Redaktionsmitglieder Pius Biedermann und Norman Kaiser gehören zum SOLie-Boccia-Team. Beide besuchen seit vielen Jahren die wöchentlichen Trainings. Gemeinsam haben sie schon viele Wettbewerbe bestritten. Sie sind sich einig: Sport ist mehr als sich fit halten. Es ist nicht nur das Boccia spielen, das wir in den letzten Wochen vermisst haben. Es sind die Begegnungen mit den Teamkolleginnen und -Kollegen, die fehlen. Das miteinander reden, natürlich über unser Spiel im Training, aber auch über vieles andere. Es muss gar nicht etwas Besonderes passieren. Zusammen sein, Spass haben, Neues erleben, zu einem Team gehören – das ist einfach ein sehr gutes Gefühl.
Vielen geht es wie Pius und Norman. Den Mitgliedern der Sport- oder auch der Freizeit- oder Kulturgruppe des LBV. Oder den rund 120 Athletinnen, die die Trainingsangebote von SOLie besuchen. Umso grösser die Freude: Nach den Sommerferien sollen alle diese Angebote wieder durchgeführt werden. Natürlich mit den entsprechenden Schutzkonzepten und unter den Voraussetzungen, dass sich die Situation nicht wieder verschlimmert.

Interessierte herzlich willkommen!

Willkommen sind neue Aktive, die gerne in einer der Interessengruppen oder einem Sportteam mit dabei sein möchten! Informationen und Kontaktdaten zu den verschiedenen Freizeitangeboten des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes unter: **www.lbv.li**
Aktuelles zu den Sporttrainings von Special Olympics Liechtenstein unter **www.specialolympics.li**

Norman und Pius freuen sich, dass sie ab Mitte August wieder im Team trainieren können

Jeder ist beziehungsfähig - Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe

von Stefanie Stahl
ISBN 978-3-424-63139-5

„Eine glückliche Liebesbeziehung ist keine Glückssache, sondern eine Frage der persönlichen Entscheidung“, sagt Stefanie Stahl, Bestsellerautorin und Deutschlands führende Expertin für Bindungsangst. Die Allermeisten von uns haben das Potenzial mit einem Partner glücklich zu werden. Überzeugend und lebensnah zeigt sie, wie das mithilfe der Arbeit mit dem inneren Kind möglich ist. Vor allem gilt es, den Selbstwert zu stärken sowie die Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung zu finden. Wenn wir diese Mechanismen verstehen, müssen wir nicht mehr darauf warten, dass sich der Partner verändert oder Mr. oder Mrs. Right anklopft, sondern können unser Glück selbst in die Hand nehmen.

Die fünf Sprachen der Liebe für Wenig-Leser

von Gary Chapman
ISBN 978-3-86827-347-2

Immer wieder schicken Sie kleine Liebesbeweise auf die Reise und nie kommt einer so richtig bei Ihrem Partner an? Kann gut sein - viele Wege führen nach Rom, doch nur fünf zum Herzen des anderen. Hinein schafft es schließlich nur noch einer. Welcher könnte das in Ihrem Fall sein? Für alle, die kompakte Informationen schätzen, wird jede der fünf Liebessprachen kurz vorgestellt und durch eine Fülle origineller Cartoons hundertprozentig unverwechselbar gemacht. (Wäre ja auch zu schade, wenn man die Zeit für ein Candlelight-Dinner opfert und sie eigentlich schon mit einem Küsschen zufrieden gewesen wäre).

Späte Liebe – Wie ich im Internet die Frau fürs Leben suchte und fand

von Günter Franzen
ISBN 978-3-351-03757-4

Mit sechzig Jahren verliert Günter Franzen die Liebe seines Lebens. Nach Jahren der Trauer folgt er den Verheissungen einer Online-Plattform. Die Suche nach einer Frau fürs restliche Leben führt den Autor in die absurdesten Situationen, die die digitale Welt der Partnerschaftsanbahnung für ältere Kunden bereithält. In den Begegnungen spielen gescheiterte Lebensentwürfe, hochfliegende Erwartungen und die Sehnsucht nach Geborgenheit eine wesentliche Rolle. Günter Franzen lädt zu einer Reise ein, an deren Ende eine Hoffnung aufscheint.

OMNI
Bücher, Spiele und mehr...
Telefon 00423 373 71 84
www.omni.li
9492 Eschen
St. Luzi-Strasse 18
books@omni.li
9494 Schaan
Poststrasse 27
schaan@omni.li

Man sieht nur, was man weiss.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), dt. Dichter

BVD
Druck+Verlag AG
Schaan

Landstrasse 153, 9494 Schaan

BVD Werbetechnik
Im alten Riet 23, 9494 Schaan

www.bvd.li

DEMENZ LIECHTENSTEIN

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