Österreichische Post AG / Sponsoring.Post 02Z033483 S
Lebenshilfe Steiermark
Schießstattgasse 6, 8010 Graz

Jahrgang 32, Nr. 1/2021

lebens.magazin

Die Lebenshilfe Steiermark für Freund*innen, Kund*innen und Angehörige

Gesund sein und bleiben

lebens.freude

Gesund durch Bewegung:
inklusives Fußball-Training mit Star-Kicker

lebens.erfahrung

Lebensraum-orientiertes Budget:
selbstbestimmt den Alltag meistern

lebenshilfe
Steiermark

Elisabeth Ginthör-Kalcsics, MSc

Liebe Leserin, lieber Leser!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im vergangenen Jahr haben wir uns viele Gedanken über die Gesundheit gemacht – Grund genug, das Thema Gesundheit zum Schwerpunkt unserer ersten Ausgabe im Jahr 2021 zu machen.
Aber was bedeutet Gesundheit überhaupt? Die Weltgesundheits-Organisation beschreibt sie als „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen."

Nicht krank zu sein, reicht nicht – zum Gesund-Sein gehört mehr. Deshalb haben wir unterschiedliche Berichte gesammelt: über Bewegung, Besuche beim Arzt und was es braucht, um selbstbestimmt mit der eigenen Gesundheit umzugehen.

Außerdem widmen wir uns in dieser Ausgabe der Corona-Impfung. Menschen mit Behinderungen sind ganz besonders von der COVID-Pandemie betroffen. Deshalb wurden sie in der österreichischen Impfstrategie und im steirischen Impf-Plan auf Priorität 1 vorgereiht. Darüber sind wir froh.

Wichtig ist, auf Menschen mit Behinderung weiterhin nicht zu vergessen: von einer barrierefreien Anmeldung bis zu Informationen in leichter Sprache. Mehr darüber erzählt die Rechtsberatung auf Seite 6.

Apropos Rechtsberatung: Unsere Expertinnen bieten nun neben Sprechtagen auch online Nachfrage-Termine an, wenn Fragen zu einem Thema offenbleiben. Die Termine finden Sie bei den Artikeln.

Und wenn Sie schon im Internet sind: Schauen Sie unbedingt beim **mit mir Magazin** vorbei! **www.mitmir.at** ist ein neues Online-Magazin, das wir in der Lebenshilfe Steiermark entwickelt haben. Menschen mit Behinderung erzählen ihre Geschichten. Hier gibt es fantastische Beiträge zu entdecken: über große Leidenschaften, Familie und Freundschaft, Kultur und Inklusion. Ich wünsche viel Freude beim Lesen!

E. Ginthör-Kalcsics

Elisabeth Ginthör-Kalcsics, MSc
Präsidentin der Lebenshilfe Steiermark

lebens.magazin ist die Zeitung der Lebenshilfe Steiermark und unabhängig von politischen Parteien und Kirchen. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Elisabeth Ginthör-Kalcsics, Regina Senarclens de Grancy, Christine Kaiser, Katharina Robia, Ulrike Straka, Elke Mori, Bernhard Nagler, Martin Pichler, Roman Flassig, Manuela Frühwirth, Daniel Gamweger, Carolin T., Nicole Braunstein, Marika Lackmaier, Edith Koisiak, Bettina Paier-Aschenbrenner, Mark Staskiewicz, Maria Pausackl, Eva Tscherning, die BewohnerInnen vom Wohnhaus Rosenhain, das Team der Postgeschäfts-Stelle in Kirchbach

Medieninhaber und Herausgeber: Lebenshilfe Steiermark, Schießstattgasse 6, 8010 Graz, www.lebenshilfe-stmk.at
Gestaltung/Druck/Anzeigen: Steurer Medienhaus GmbH, Etrichstraße 12, 4600 Wels, www.steurer-medienhaus.at

©Titelbild: slkphoto.at/Sebastian Kreuzberger

4 lebens.prinzip

Gesundheitspass
Bernhard Schmid, der Generalsekretär der Lebenshilfe Wien, erklärt im Interview, warum der Wiener Gesundheitspass so praktisch ist.

6 lebens.recht

Corona-Impfung
Wer entscheidet, ob ich geimpft werde? Rechtsberaterin Ulrike Straka gibt Auskunft.

8 lebens.erfahrung

(Keine) Angst vor dem Zahnarzt
Sind wir uns ehrlich: Die allerwenigsten gehen wirklich gern zum Zahnarzt. Außerdem fehlen passende Angebote für Menschen mit Behinderung.

10 lebens.freude

mit mir Magazin
Beim Online-Magazin **mit mir** erzählen Menschen mit Behinderung ihre Geschichten.

12 lebens.recht

Das Aus der Angehörigen-Vertretung
Was Sie darüber wissen müssen, erklärt Rechtsberaterin Elke Mori.

15 lebens.freude

Gesunde Gemeinde
In Trofaiach klärt die Gemeinde die BewohnerInnen über Gesundheit auf. Mit dabei: Selbstvertreterin Nicole Braunstein.

18 lebens.freude

Fußball vor der Haustür
Ein inklusives Sport-Projekt begeistert Menschen für Fußball – und bringt einen Fußball-Profi nach Graz.

22 lebens.freude

Frische Luft schnappen
Bewegung im Freien hält gesund und macht fit.

24 lebens.partner

Kontaktanzeigen
Sie suchen Partnerschaft oder Freundschaft.

26 lebens.recht

Sprechtage-Verzeichnis
Alle Termine und Informationen zur Rechtsberatung

Die Vertragsstaaten legen Angehörigen der Gesundheitsberufe die Verpflichtung auf, durch Schulungen das Bewusstsein für die Würde und Autonomie von Menschen mit Behinderung zu schärfen.

UN Konvention Artikel 25

Gesundheitspass

In Wien gibt es einen Gesundheitspass, der Menschen mit Behinderung in medizinischen Situationen mehr Selbstbestimmung ermöglicht. Bernhard Schmid, der Generalsekretär der Lebenshilfe Wien, erzählt im Interview mehr darüber.

Von Katharina Robia

Bernhard Schmid ist Generalsekretär der Lebenshilfe Wien und hat den Gesundheitspass mitentwickelt.

In Wien heißt der Gesundheitspass „GeKo". Was versteht man darunter?
„GeKo" ist die Abkürzung für Gesundheits-Kommunikation, das sagt schon viel aus. Nämlich dass der Pass zur besseren, verständlicheren Arzt-Patienten-Kommunikation führen soll. Medizinisches Personal soll mit Menschen, die sich nicht so gut ausdrücken können, gut kommunizieren.

Was genau steht in diesem Pass?
Der Pass ersetzt die mündlichen Auskünfte des Patienten, etwa aktuelle Diagnosen oder wesentliche Medikationen. Das sind die medizinischen Informationen. Die nicht-medizinischen Informationen – das ist der wichtigere Teil. Im Pass sind Angaben drinnen, die medizinischem Personal einen raschen Zugang zum Patienten mit intellektueller Beeinträchtigung ermöglichen. Zum Beispiel: Wann hat der Patient Angst? Und idealerweise: Was kann man dagegen tun, dass die Angst gar nicht aufkommt?

Und Kontakte stehen im Pass, oder?
Genau. Wenn zum Beispiel jemand mit der Rettung eingeliefert werden muss und es ist keiner dabei – dann steht dabei, wer Bezugsperson oder Erwachsenenvertreter ist. Außerdem ist vermerkt, welche Ärzte man dringend kontaktieren muss.

In welchen Situationen ist der Pass besonders hilfreich?
Zum Beispiel: Eine Dame mit schwerer Beeinträchtigung bekommt panische Angst, wenn sie sich für eine Untersuchung hinlegen muss. Aber wenn sie dieselbe Untersuchung im Stehen machen kann, ist das kein Problem. Wenn man das weiß, kann man sich Probleme bis hin zu Untersuchungs-Abbrüchen ersparen. Vor allem, wenn nicht eine Bezugsperson mitkommt, die das weiß. Das ist auch ein Akt der Selbstständigkeit, wenn man den Pass herzeigen kann und nicht ein anderer für einen sprechen muss.

Wie wird der Pass beantragt?
Auf www.geko.wien muss man sich die Ausfüll-Vorlagen für den Pass herunterladen. Das ist ein PDF-Formular, das man dann ausfüllen kann. Wenn die Person, die den Pass für sich haben möchte, das Dokument alleine ausfüllen kann, sollte sie das selber ausfüllen, eventuell mit Unterstützung.

Den Pass gibt es in Wien seit 2016. Wie wird er angenommen?
Er wird teilweise euphorisch angenommen und ich kenne Angehörige, die mit Tränen in den Augen berichten, wie toll sie das finden. Da stecken große Sorgen von pflegenden Angehörigen dahinter: Was ist, wenn ich selber nicht mehr kann? Da ist der Pass ein willkommenes Geschenk. Man kann alles reinschreiben, was wichtig ist. Das ist die positive Seite der Erfahrungen mit dem Pass.

Und die andere Seite?
Wo der Pass wenig bis gar nicht ankommt, ist bei gut organisierten Angehörigen. Die sagen: Wozu brauche ich das? Ich habe alles gesammelt und ich gehe überall mit. Da habe ich schon für Aha-Erlebnisse gesorgt, indem ich gefragt habe: Was ist, wenn Sie einmal so alt sind, dass Sie nicht mehr können?

Wer nutzt den Pass?
In Wien wird der „GeKo"-Pass von vielen Menschen mit Behinderung selbst genutzt. Das ist eine Erleichterung, wenn man nicht immer alles sagen muss. Auch wenn man es könnte. Und neuerdings wird der Pass auch öfter von Leuten mit Demenz-Krankheit nachgefragt, also gar nicht von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung.

Wie hilfreich ist der Pass während Corona?
Ich kann mir vorstellen, dass es in Corona-Zeiten eine große Wirkung hat. Man hört immer wieder, dass bei der Aufnahme von Menschen mit Behinderung und Corona im Krankenhaus Begleitpersonen ungern mit aufgenommen werden. Da wäre ein Pass sicherlich hilfreich.

In Österreich
Einen Gesundheitspass gibt es derzeit in Wien, Vorarlberg und Salzburg.
Wie der Gesundheitspass in Wien ausschaut, sieht man im Internet unter **www.geko.wien**

In der Steiermark
Die Lebenshilfen Soziale Dienste planen ein Angebot, das auch kommunikations-eingeschränkten Menschen in der Steiermark den Zugang zum Gesundheitssystem erleichtern soll.

Von der KAGes gibt es ein Formular, das für Menschen mit Demenz-Krankheit entwickelt wurde. Auch Menschen mit Behinderung können das Informationsblatt verwenden.
Es umfasst ähnliche Informationen wie der Gesundheitspass: zum Beispiel Kontaktinformationen, Verhalten und Gewohnheiten der PatientInnen.
Der Unterschied zum Gesundheitspass ist, dass man dieses Blatt nicht überall verwenden kann.

Zu finden ist das Pflege- und Betreuungs-Informationsblatt im Internet unter **www.kages.at/cms/beitrag/10321005/9507015**

Wissenswertes über die Corona-Impfung

In letzter Zeit bekommen wir in der Lebenshilfe Rechtsberatung immer häufiger die Frage gestellt: Wer entscheidet bei einem Menschen mit Behinderung, ob er geimpft wird?

Von Ulrike Straka

© Fischer

Ulrike Straka, Rechtsberaterin

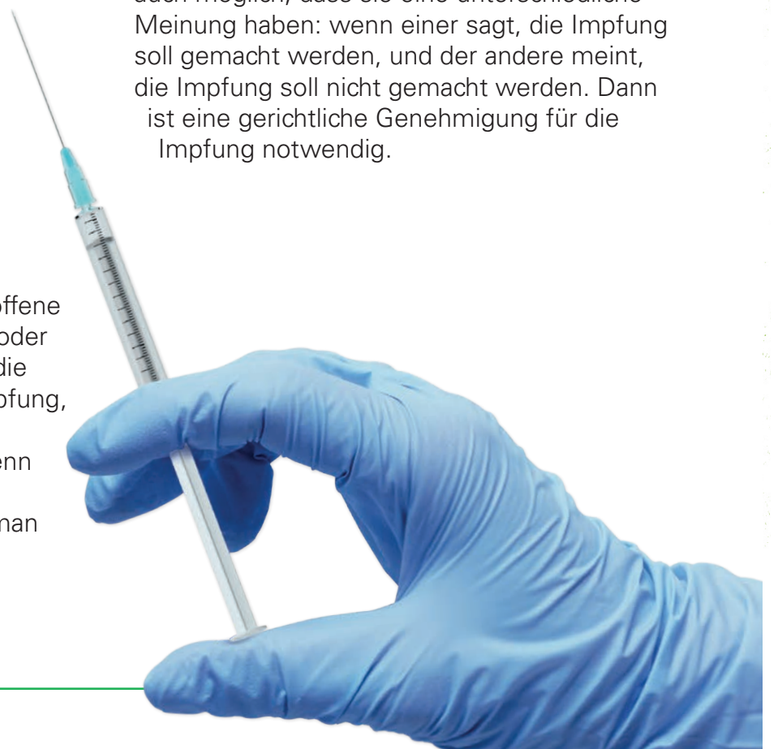
Eines ist ganz wichtig: Diese Impfung ist eine freiwillige Impfung. Das bedeutet, man muss sich nicht impfen lassen, wenn man nicht will. Oft haben Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung eine Erwachsenen-Vertretung für den Bereich „Medizinische Behandlung". Auch eine Impfung fällt unter den Begriff „Medizinische Behandlung". Das heißt aber nicht automatisch, dass die Vertretung über die Behandlung entscheidet.

Selbst entscheiden
Im Sinne der Selbstbestimmung ist immer zuerst abzuklären, ob die betroffene Person selbst entscheidungsfähig ist oder nicht. Versteht die betroffene Person die Tragweite, Folgen und Risiken der Impfung, entscheidet sie selbst, ob sie geimpft werden will und niemand anderer. Wenn man unsicher ist, ob die betroffene Person entscheidungsfähig ist, kann man folgende Dinge tun: Ein Unterstützer-Kreis aus Angehören und Vertrauens-Personen kann beraten.

Wenn die Impfung in leichter Sprache erklärt wird, kann man die Informationen besser verstehen. Dabei können auch Fotos und Symbole helfen. Oder man verwendet Laute, Gesten, Gebärden und Berührungen.

Die Vertretung entscheidet
Erst wenn trotz all dieser Bemühungen die Entscheidungsfähigkeit der Person in Bezug auf die Impfung nicht hergestellt werden kann, kann die Erwachsenen-Vertretung, die für den medizinischen Bereich bestellt ist, an Stelle der betroffenen Person entscheiden. Dabei muss sie sich am mutmaßlichen Willen der betroffenen Person orientieren.

Geteilte Meinung
Die Vertretung und die betroffene Person können der gleichen Meinung sein. Es ist aber auch möglich, dass sie eine unterschiedliche Meinung haben: wenn einer sagt, die Impfung soll gemacht werden, und der andere meint, die Impfung soll nicht gemacht werden. Dann ist eine gerichtliche Genehmigung für die Impfung notwendig.



Jeder Mensch mit Behinderung hat gleichberechtigt mit anderen das Recht auf Achtung seiner körperlichen und psychischen Unversehrtheit.

UN Konvention Artikel 17

Krank sein in Zeiten von Corona

Krank sein ist jetzt schlimmer als sonst, meint Martin Pichler, Selbstvertreter für den Bereich Wohnen und Freizeit. Er teilt seine Gedanken zum Thema Gesundheit und gibt Tipps.

Ich traue mich zu behaupten, dass niemand gerne krank ist. Derzeit ist Winter und es ist sehr kalt. Das heißt, man kann sich leicht verkühlen. Das kann zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit passieren. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, warme Kleidung zu tragen. Trotzdem kann es passieren, dass man krank wird.

Krank sein ist jetzt schlimmer
In Zeiten von Corona krank zu sein, ist noch einmal schlimmer. Denn Corona und Grippe kann man nur schwer unterscheiden. Sie haben ähnliche Symptome. Zum Beispiel Fieber, Husten oder Halsschmerzen. Mit diesen Symptomen darf man derzeit aber nicht einfach zum Arzt gehen. Am besten, man ruft den Hausarzt an. Der Hausarzt entscheidet dann, ob man in die Ordination kommen kann oder ob man bei der Corona-Hotline 1450 anrufen soll. Wenn man 1450 anrufen muss, kann es zu langen Wartezeiten kommen, bis jemand abhebt.

Von anderen blöd angeschaut
Wenn man im Moment verkühlt ist und sich die Nase putzen oder husten muss, wird man derzeit von seinen Mitmenschen gleich blöd angesehen. Weil sie Angst haben, dass du Corona hast. Deshalb traut man sich mittlerweile neben anderen Personen nicht mehr zu husten oder zu sagen, dass man verkühlt ist.

Selbstvertreter Martin Pichler hat Tipps, um gesund zu bleiben.

Bleib gesund!
Deshalb ist es wichtig, dass man besonders in der Corona-Zeit auf seine Gesundheit achtet. Man sollte viele Vitamine zu sich nehmen, also viel Obst und Gemüse essen. Es ist auch zu empfehlen, in der kalten Jahreszeit warme Kleidung zu tragen. Zusätzlich sollte man sich an die Corona-Regeln halten. Das heißt, sich regelmäßig die Hände zu waschen und zu desinfizieren. Es ist außerdem wichtig, im Kontakt mit anderen Personen die Mund-Nasen-Schutz-Maske aufzusetzen und Abstand zu halten.

Die Vertragsstaaten sorgen dafür, dass alle Menschen Zugang zur Gesundheitsversorgung haben – und zwar ohne Diskriminierung aufgrund einer Behinderung.

UN Konvention Artikel 25

(Keine) Angst vor dem Zahnarzt

Sind wir uns ehrlich: Die wenigsten gehen gern zum Zahnarzt und ein mulmiges Gefühl vor dem Termin kennt wohl jeder. Für Menschen mit Behinderung kommt hinzu, dass sie oft auf spezielle Behandlungen angewiesen sind.

Von Roman Flassig und Katharina Robia

Roman Flassig ist KundInnen-Vertreter der LNW – Lebenshilfe NetzWerk GmbH und befragt Zahnarzt Christian Krempl (links).

Ein aktueller Bericht der Volksanwaltschaft kritisiert die langen Wartezeiten für Menschen mit Behinderung bei Zahnbehandlungen. Anlass ist der Fall eines jungen Steirers, der im November 2018 eine Wurzelbehandlung bekam. Der Zahnarzt konnte die Behandlung aber nicht abschließen, weil sich der 16-Jährige wehrte. Ein Monat später bekam er heftige Zahnschmerzen. Sein Vater fuhr mit ihm ins LKH Universitäts-Klinikum Graz. Dort mussten beide lange warten. Dann waren sie an der Reihe, doch der Jugendliche wehrte sich wieder. Die Behandlung hätte unter Narkose durchgeführt werden können. Die Ärzte am LKH Graz entschieden sich aber dagegen. Die Erklärung: Ungeplante Narkosen werden nur bei medizinischen Notfällen gemacht. Den nächsten Termin mit Narkose bekam der 16-Jährige für den 26. Oktober 2019, also 10 Monate später.

Lange Wartezeiten

Das LKH Graz erklärt: Für spezielle zahnmedizinische Eingriffe bei Kindern und Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen gibt es nur beschränkt Zeit und Mittel. Pro Woche können nur drei Zahnsanierungen unter Narkose durchgeführt werden. Dadurch entstehen Wartezeiten. Die Volksanwaltschaft und die Lebenshilfe Steiermark kritisieren das Vorgehen.

Beim Zahnarzt nachgefragt

Das Redaktions-Team des lebens.magazins hat sich das zum Anlass genommen, bei einem Zahnarzt nachzufragen: Wie können Behandlungen so gestaltet werden, dass sie für Menschen mit großer Angst aushaltbar sind? Der Zahnarzt Christian Krempl erklärt: „Es gibt verschiedene Methoden, den Menschen die Angst zu nehmen – alle haben meiner Meinung nach einen Nachteil: Die Menschen fühlen sich dann unter Druck gesetzt. Bei uns läuft das intuitiv ab. Und wir meinen: Lachen ist die beste Medizin gegen die Angst."

Die Menschen ernst nehmen

Das Wichtigste ist, Menschen, die mit Angst zum Zahnarzt gehen, ernst zu nehmen. Falls es die PatientInnen wünschen, wird über diese Angst gesprochen. Auch vom Studium erzählt Christian Krempl im Interview. lebens.magazin-Redakteur Roman Flassig will wissen, ob man in der Ausbildung auch auf Menschen mit Behinderung vorbereitet wird. Krempl verneint dies, da jeder Mensch individuell ist und doch alle gleich sind. Falls man spezielle Untersuchungen benötigt, muss man eben darauf eingehen. Auch er habe unter seinen Patienten Menschen mit Behinderungen. Seine Praxis ist behindertengerecht und mit Lift erreichbar.

„Menschen, die Angst haben, nehme ich ernst und schau zuerst, warum sie Angst haben. Es gibt Leute, die haben Angst vor dem Geräusch, der Spritze oder dass ich mit ihnen schimpfe."

Christian Krempl, Zahnarzt

Daniel Gamweger, Selbstvertreter:
Ich heiße Daniel Gamweger, bin ein Mensch mit Beeinträchtigung und habe panische Angst vor dem Zahnarzt.

Ein Kontrolltermin ohne eine Behandlung ist kein Problem. Wenn jedoch etwas an meinen Zähnen zu machen ist, mache ich einen Termin auf der Kieferchirurgie in Graz aus. Das ist der einzige Ort in der Steiermark, wo eine Behandlung unter Narkose gemacht wird. Es gibt zwar spezielle Zahnarzt-Praxen, aber das wäre alles privat zu zahlen.

In Graz hat man eine 2-jährige Wartezeit, dann muss man 2 Wochen vorm Eingriff beim Internisten eine Narkose-Tauglichkeits-Überprüfung machen. Eine Woche vor dem Eingriff muss man nach Graz ins LKH zur Operations-Aufklärung fahren. Am Tag des Eingriffs muss man schon um 7:50 Uhr in Graz sein, dann muss man zur Aufnahme und bekommt ein Bett. 1 Stunde vor dem Eingriff bekommt man eine Tablette, wo du glaubst, du bist im 7. Himmel. Man ist noch bei Bewusstsein, aber man hat keine Angst mehr.

Ich wünsche mir von der Politik, dass es mehr Anlaufstellen in der Steiermark gibt und dass diesbezüglich Rahmen-Bedingungen geschaffen werden, damit man dafür nicht extra so weit fahren muss.

© C.Mavric

Die Vertragsstaaten treffen alle geeigneten Maßnahmen, um das Recht auf freie Meinungsäußerung zu gewährleisten.

UN Konvention Artikel 21

Das mit mir Magazin ist online

Nicht ohne mich über mich – sondern mit mir: So lautet das Motto des neuen Online-Magazins mit mir, das von Menschen mit Behinderung gestaltet wird.

Gemäß diesem Motto erzählen hier Menschen ihre eigenen Geschichten: von den ganz großen Leidenschaften bis hin zu den kleinen Dingen des Alltags. Die Lebenshilfe Steiermark steht dabei als Ermöglicherin hinter dem Magazin. Im Vordergrund stehen aber die Menschen selbst, nicht die Organisation.

Wir erzählen auf www.mitmir.at

Das Magazin **mit mir** kann man im Internet lesen unter: **www.mitmir.at.** Redakteurin Hanna Kamrat erzählt: „In unserem Online-Magazin gibt es spannende Geschichten zu entdecken. Nicht nur schriftlich, sondern auch als Video, Bild oder Ton. Schau doch mal vorbei!“ Regelmäßig erscheinen neue Beiträge aus der **mit mir** Redaktion: von Inklusions-Themen über Kultur, Arbeit und Freizeit bis hin zu Familie und Beziehungen.

Schreib mit mir

Die Botschaft der RedakteurInnen: Schreib **mit mir!** Daniel Gamweger, Autor auf **www.mitmir.at**: „Auch du kannst ein Teil davon werden. Ganz egal wer du bist und worüber du schreiben möchtest. Schau mal bei uns vorbei. Wir freuen uns schon auf dich.“ Teilnehmen ist nämlich ausdrücklich erwünscht. Bei uns kann jede und jeder, der möchte, seine Geschichte erzählen.

Kontakt

Sie haben Lust, am Online-Magazin **mit mir** mitzuarbeiten? Dann schreiben Sie uns! lh-redaktion@lebenshilfe-stmk.at

© Alexander Gaal/Lebenshilfe Steiermark

Selbstbestimmt leben

Grundsätze der UN-Konvention der Rechte für Menschen mit Behinderungen sind: Selbstbestimmung und die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen. Carolin T. erzählt von ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

Ich heiße Carolin, bin 55 Jahre alt und war von 1984 bis 2018 besachwaltet. Meine SachwalterInnen übernahmen vor allem Behördengänge und finanzielle Angelegenheiten. Ich wurde nie in das Ganze integriert und konnte es deshalb nie lernen. Ich bekam ein Sparbuch, darauf kamen regelmäßig 109 Euro. Für alles andere musste ich um Erlaubnis fragen. In der Zeit fragte nie jemand, ob es eine Alternative zur Sachwalterschaft gab. So ging das über 30 Jahre lang weiter.

Umzug in eine Wohnung

Im Jahr 2018 änderte sich mein Schicksal, als das neue Erwachsenschutz-Gesetz in mein Leben trat. Eine gute Freundin, die bei einer Sozialorganisation arbeitete und Rechtswissenschaft studiert hatte, erkundigte sich für mich bei Gericht. Ich zog von zu Hause aus und suchte um eine Wohnassistenz an, damit ich alleine nicht auf die Nase fiel. Früher machte meine Sachwalterin alles für mich – und ich frage mich: Wie soll jemand selbstbestimmt leben, wenn man die Menschen nicht lässt? Deshalb begrüße ich das Erwachsenenschutz-Gesetz und die Wohnassistenz.

Unterstützung, wenn ich es brauche

Meine gewählte Erwachsenen-Vertretung war eine liebe Freundin von mir. Sie war ein Jahr meine Vertretung, obwohl meine neue Wohnassistenz und ich fast alles selbst machten. Inzwischen habe ich die gewählte Erwachsenen-Vertretung beendet und was das Beste ist: Ich kann und darf über mein Geld selbst entscheiden, habe aber als Unterstützung die Wohnassistenz! Die kommt nur dann, wenn ich sie brauche.

Selbstständig leben

Ich finde die Wohnassistenz wie eine Brücke zwischen Erwachsenen-Vertretung und Unterstützung. Dabei sage ich nicht, dass die gesetzliche und die gewählte Erwachsenen-Vertretung schlecht sind. Wenn sie jemand benötigt, warum nicht? Doch ich bin der Meinung, dass, wenn es geht, man sich von der gerichtlichen Erwachsenen-Vertretung distanzieren soll. Und da ich eine Intelligenz-Minderung habe, habe ich doch bewiesen, dass es auch dann geht, ein selbstständiges Leben zu leben! Es kommt nur darauf an, wie viele Möglichkeiten einem geboten werden, die Selbstständigkeit leben zu dürfen.

Die Vertragsstaaten anerkennen das Recht von Menschen mit Behinderung auf einen angemessenen Lebensstandard und sind auf stetige Verbesserung der Lebensbedingungen bedacht.

UN Konvention Artikel 28

Das Aus für die Angehörigen-Vertretung

Am 1. Juli 2021 enden Angehörigen-Vertretungen, die im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis eingetragen sind. All jene, die ihre Angehörigen derzeit in dieser Form vertreten und unterstützen, sollten sich nun Gedanken über eine neue Vertretungsform machen.

Von Elke Mori

© Fischer

Elke Mori, Rechtsberaterin

Grundsätzlich gilt für alle Arten der Vertretung: Eine Vertretung kann dann nötig sein, wenn eine erwachsene Person ihre Angelegenheiten wegen einer psychischen oder kognitiven Beeinträchtigung nicht alleine besorgen kann, weil sie sich sonst selbst gefährdet. Reicht auch die Unterstützung der Familie, von Einrichtungen oder Beratungsstellen nicht dazu aus, dass diese Person selbst entscheiden kann, ist eine Vertretung meistens notwendig.

In diesen Fällen ist es wichtig, gemeinsam mit den Betroffenen zu überlegen, welche Art der Vertretung tatsächlich notwendig ist und welche Bereiche sie umfassen muss.

Nur wenn die erwachsene Person nicht selbst eine Vertretung wählen kann, sollte eine gesetzliche Vertretung angedacht werden. Jede Art der Vertretung wird zukünftig dem Gericht gemeldet.

Die gesetzliche Vertretung

Die Angehörigenvertretung, die viele nutzen, um Ihre Angehörigen zu vertreten, endet am 1. Juli 2021. Das Modell der gesetzlichen Vertretung soll diese nun ersetzen. Auch bei der gesetzlichen Vertretung können Angehörige die betroffene Person unterstützen. Der Kreis der Angehörigen wurde jedoch erweitert. Als Angehörige gelten: Eltern, Großeltern, volljährige Kinder, volljährige Enkelkinder, Geschwister, Nichten/Neffen, Ehegatten, die eingetragene Partnerin/der eingetragene Partner, Lebensgefährten, die seit drei Jahren im gemeinsamen Haushalt leben und Personen, die in einer Erwachsenen-Vertreter-Verfügung genannt sind.

In unterschiedlichen Bereichen

Man sollte sich vor Errichtung genau überlegen, in welchen Bereichen eine Vertretung nötig ist. Eine gesetzliche Vertretung kann in verschiedenen Bereichen nötig sein:

- Vertretung in Verwaltungs-Verfahren/Verfahren vor Verwaltungs-Gerichten (Antrag nach dem Behindertengesetz, Antrag auf Pflegegeld etc.)
- Vertretung in gerichtlichen Verfahren
- Verwaltung von Einkünften, Vermögen, Verbindlichkeiten
- Abschluss von Rechtsgeschäften zur Deckung des Pflege- und Betreuungsbedarfs
- Entscheidung über medizinische Behandlungen
- Änderung des Wohnorts und Abschluss eines Heimvertrags

Wie wird die Vertretung errichtet?

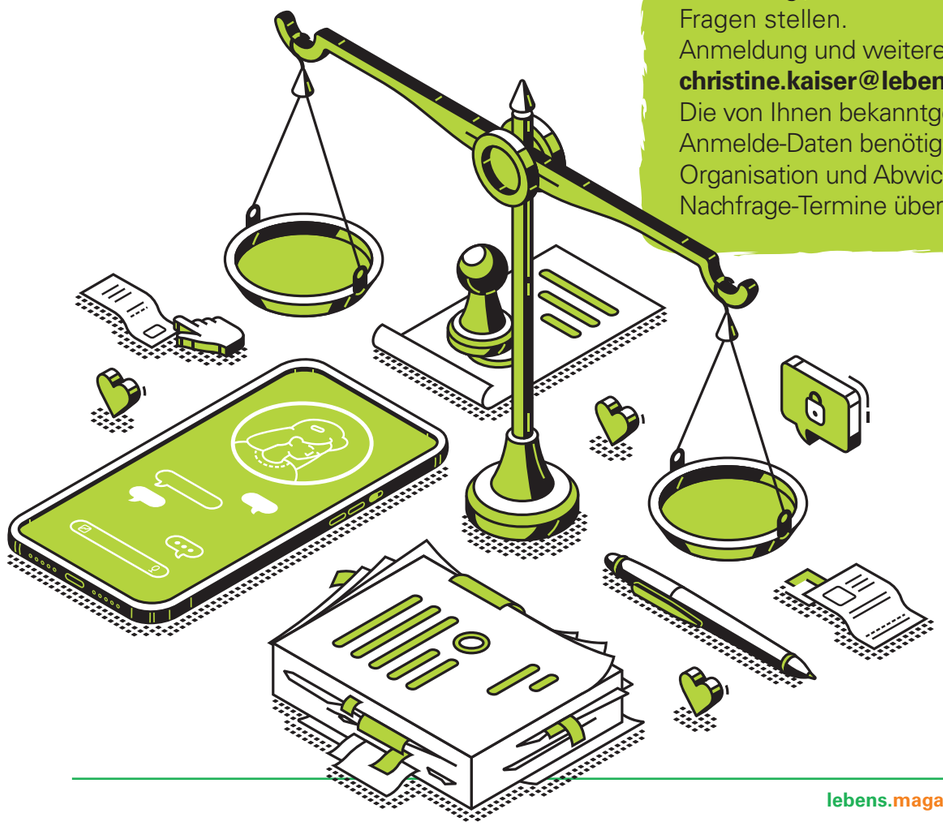
Die Vertretung wird bei einer Notarin/einem Notar, einer Rechtsanwältin/einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenen-Schutz-Verein errichtet. Sie muss, wie davor bereits die Angehörigen-Vertretung, im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) eingetragen werden. Mit der Eintragung ins ÖZVV wird die Vertretung wirksam.

Befristung und Widerspruch

Diese Vertretungsart ist auf drei Jahre befristet, kann aber erneut eingetragen werden. Die betroffene Person kann der gesetzlichen Erwachsenen-Vertretung jederzeit widersprechen. Damit endet die Vertretungsbefugnis.

Nachfrage-Termin
Die Rechtsberaterinnen der Lebenshilfe Steiermark bieten kostenlose Beratung in rechtlichen Angelegenheiten an (siehe Seiten 26/27). Neu ist, dass Elke Mori und Ulrike Straka zusätzlich in Online-Terminen für Fragen zu den Artikeln zur Verfügung stehen. Die Termine finden Sie in den Info-Kästen bei den Artikeln.

Haben Sie Fragen zum Thema Vertretung? Dann melden Sie sich zu einem online Nachfrage-Termin an! Entweder am **20.4.2021 ab 9 Uhr** oder am **11.5.2021 ab 17 Uhr.**
Die Rechtsberaterinnen informieren über das Thema „Aus der Angehörigen-Vertretung", danach können Sie Ihre Fragen stellen.
Anmeldung und weitere Infos unter **christine.kaiser@lebenshilfe-stmk.at**
Die von Ihnen bekanntgegebenen Anmelde-Daten benötigen wir für die Organisation und Abwicklung der online Nachfrage-Termine über Zoom.



Tipps und Tricks

Heuer gibt es einige Veränderungen bei den Sozialleistungen. Das Pflegegeld wird erhöht und für die Hilfe zum Lebensunterhalt gilt ein neuer Richtsatz. Was das genau bedeutet, erklärt Rechtsberaterin Ulrike Straka.

© Fischer

Ulrike Straka, Rechtsberaterin

Pflegegeld
Das Pflegegeld ist eine finanzielle Hilfe für pflegebedürftige Menschen. Am 1. Jänner 2021 wurde das Pflegegeld in allen Stufen erhöht. Das heißt, man bekommt jetzt mehr Geld. Diese Unterstützung bekommt man für die Pflege zu Hause. Damit will der Staat ermöglichen, dass mehr Menschen daheim gepflegt werden.

Wie viel Pflegegeld bekommt man jetzt im Monat?
Stufe 1: 162,50 Euro
Stufe 2: 299,60 Euro
Stufe 3: 466,80 Euro
Stufe 4: 700,10 Euro
Stufe 5: 951,00 Euro
Stufe 6: 1.327,90 Euro
Stufe 7: 1.745,10 Euro

Hilfe zum Lebensunterhalt
Manche Menschen haben kein oder zu wenig Einkommen, um die Dinge zu bezahlen, die sie für ihr Leben brauchen. Diese Menschen bekommen finanzielle Hilfe vom Staat. Das ist die Hilfe zum Lebensunterhalt. Heuer erhöhen sich die Richtsätze für diese Hilfe. Der Richtsatz ist ein fixer Betrag, der jedes Jahr neu festgelegt wird.

Richtsatz für:

- **alleinstehende Unterstützte**
  ohne erhöhte Familienbeihilfe 667,- Euro
  mit erhöhter Familienbeihilfe 502,- Euro

- **Hauptunterstützte oder Unterstützte in Haushaltsgemeinschaft**
  ohne erhöhte Familienbeihilfe 609,- Euro
  mit erhöhter Familienbeihilfe 443,- Euro

- **Mitunterstützte**
  ohne erhöhte Familienbeihilfe 406,- Euro
  mit erhöhter Familienbeihilfe 277,- Euro

Alleinstehende Unterstützte und Hauptunterstützte bekommen außerdem Geld für die Wohnung. Das nennt man vertretbaren Wohnungsaufwand. Das sind nun 299,- Euro. Im Februar und August bekommt man auch einen Beitrag zu den Energiekosten. Das sind jetzt 56,- Euro.

Die Vertragsstaaten fördern ein Umfeld, in dem Menschen mit Behinderung gleichberechtigt öffentliche Angelegenheiten mitgestalten können.

UN Konvention Artikel 29

Gesunde Gemeinde

Ein Projekt der Gemeinde Trofaiach soll für mehr Lebensqualität sorgen: „Gesunde Gemeinde“ informiert über Gesundheits-Themen aller Art.

In Trofaiach dreht sich alles um die Gesundheit: Mit dem Projekt „Gesunde Gemeinde“ will Trofaiach die EinwohnerInnen informieren und zeigen, wie wichtig das Thema Gesundheit ist. Dafür hat es vor Corona Vorträge und Filmabende gegeben. Auch in der Corona-Zeit ist die Arbeit weitergegangen: BürgerInnen und VertreterInnen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Pflegebereich arbeiten zusammen.

Inklusive Arbeitsgruppe
Teil dieses Teams ist Nicole Braunstein, Interessens-Vertreterin der Lebenshilfe Trofaiach und Rollstuhlfahrerin. Sie wird zum Thema Barrierefreiheit an einer Ideenwerkstatt teilnehmen. Der Auftakt und die Ideenwerkstatt wurden leider coronabedingt verschoben. Alle Beteiligten hoffen nun darauf, dass das Projekt so bald wie möglich wieder losgeht.

Gesunde Bedingungen
Ziel des Projekts ist, gesunde Lebensbedingungen zu schaffen. Außerdem möchte man barrierefreie Wege und Begegnungsorte schaffen. Damit will die Gemeinde Trofaiach die sozialen Beziehungen und den Zusammenhalt fördern, zum Beispiel durch soziale Begleitdienste. Es gibt bereits viele Menschen, die für das Thema „Gesundheit“ Verantwortung übernehmen.

© Armin Russold/www.foto-freisinger.at

Mario Abl, der Bürgermeister von Trofaiach, hat Nicole Braunstein eingeladen, beim Projekt mitzumachen.

„Mir ist wichtig, dass ich Teil des Projektes bin, weil mir als Betroffene die Barrierefreiheit wichtig ist. Ich bemerke Hindernisse bzw. Barrieren im Alltag, die anderen nicht auffallen.“

Nicole Braunstein, Interessensvertreterin der Lebenshilfe Trofaiach

Die Vertragsstaaten treffen wirksame Maßnahmen, um für Menschen mit Behinderung persönliche Mobilität mit größtmöglicher Selbstbestimmung sicher zu stellen.

UN Konvention Artikel 20

Unterstützung neu gedacht

Das Projekt „lebensraum-orientiertes Budget" der Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH ermöglicht Menschen mit Behinderung, selbst Dienstgeber zu sein. Damit bekommen sie genau die Unterstützung, die sie wirklich brauchen.

Von Bernhard Nagler und Katharina Robia

Edith Koisiak aus Deutschlandsberg weiß genau, was sie will. Sie weiß, in welchen Lebens-Bereichen sie Unterstützung braucht, was sie gerne erledigen möchte und wann die Dinge zu tun sind. Nur: Die Wohnassistenz und die Freizeitassistenz, die sie bis Ende 2019 in Anspruch genommen hat, haben ihren eigenen Tagesablauf. Außerdem ist gesetzlich genau festgelegt, welche Leistungen die jeweilige Assistenz übernehmen darf. Ein Beispiel: Nur schnell was aus der Apotheke holen geht mit der Freizeitassistenz nicht. Das darf nur die Wohnassistenz. Für Edith Koisiak bedeutete das, den Alltag schon zwei Wochen im Vorhinein zu planen. Keine leichte Aufgabe.

Edith Koisiak mit ihrer persönlichen Assistentin Irene Repnig

Neues Projekt

Als die Deutschlandsbergerin vom Projekt „lebensraum-orientiertes Budget" gehört hat, war sie sofort begeistert. Edith Koisiak bekommt nicht mehr fixe Leistungen zugeteilt, sondern ein Budget für Assistenz. Damit kann sie sich ihre Leistungen selbst zusammenstellen und Personal beauftragen. Nun ist sie nicht mehr Empfängerin einer Leistung, sondern Dienstgeberin.

Flexibel und einfach

Damit hat sich für Edith Koisiak viel verändert. Die Deutschlandsbergerin hat jetzt eine persönliche Assistentin beauftragt, die dann vorbeikommt, wenn Edith Koisiak Unterstützung braucht. Damit kann sie wieder flexibler sein. Die persönliche Assistentin darf nämlich alle Tätigkeiten übernehmen – je nachdem, was gerade anfällt. Edith Koisiak erzählt: „Meine Waschmaschine war vor zwei Wochen kaputt. Da habe ich meine persönliche Assistentin angerufen und gefragt, ob sie früher kommen kann, weil jemand vorbeikommt und die Waschmaschine repariert."

Mehr Zeit

Mit dem „lebensraum-orientierten Budget" kann Edith Koisiak ihre persönliche Assistentin für mehr Stunden beauftragen. Das ist genau, was sie braucht: Die Deutschlandsbergerin ist sehr selbstständig in ihrem Alltag, braucht aber Unterstützung, wenn sie ihre Wohnung verlassen möchte.

„Ich kann mich selbst wieder besser organisieren. Einfach indem ich in der Früh überlege, was am Tag zu tun ist und was ich brauche."

Edith Koisiak

Mehr Assistenz-Stunden bedeuten für sie Mobilität und Teilhabe am Leben. Außerdem konnte Edith Koisiak mit ihrer persönlichen Assistentin auch in Urlaub fahren. „Wir waren Schiff fahren am Wörthersee und haben in Velden gefrühstückt. In der Zukunft würde ich gerne noch einmal Schiff fahren und den Donauturm besuchen", erzählt sie von ihren Plänen.

Pilotprojekt
Das „lebensraum-orientierte Budget" ist ein Projekt der Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH. Es ist ein Pilotprojekt. Das bedeutet, es ist neu und man probiert es einmal aus. Bis Ende Sommer 2021 geht der Versuch. Wie es danach weitergeht, kann noch niemand sagen. Die Teilnehmenden hoffen auf Fortsetzung.

Astrid Kummer,
Projektleiterin vom „lebensraum-orientierten Budget"

Worum geht es bei diesem Projekt?

Wir wollen Dienstleistungen so gestalten, dass Menschen mit Behinderung mehr damit anfangen können. Wir wollen sie in eine gestaltende Rolle mit Wahlfreiheit bringen.

Wie funktioniert das genau?

Die Menschen bekommen ein Budget zur Verfügung gestellt, mit dem sie selbst Personal beauftragen. Damit können sie sich Assistenzpersonen selbst finanzieren, die bestimmte Dienstleistungen machen. Das heißt, die Menschen sind DienstgeberInnen! Sie sind nicht EmpfängerInnen von irgendwelchen Dienstleistungen, sondern Frauen und Herren ihrer eigenen Lage – sie können selbst gestalten.

Was verändert sich dadurch?

Uns ist wichtig, dass die Menschen bekommen, was sie brauchen. Mit dem Projekt können die Menschen mit Behinderung selber viel mehr gestalten. Sie übernehmen wieder Verantwortung für ihr Leben, entscheiden und suchen selbstständig aus. Und dabei begleiten wir sie.

Fußballtraining vor der Haustür

In der Corona-Zeit ist Daheimbleiben angesagt. Gerade für Menschen in betreuten Wohneinrichtungen bedeutet das, auf Besuche, gemeinsame Unternehmungen und sportliche Aktivitäten zu verzichten. Im Wohnverbund Messequartier in Graz konnten im Sommer aber dennoch Fußballtrainings stattfinden – gemeinsam mit dem Projekt „Daheimkicker".

Von Mark Staskiewicz und Katharina Robia

© slkphoto.at/Sebastian Kreuzberger

Franz Paier zeigt vollen Einsatz beim Training. Mit dabei: der österreichische Fußball-Profi Stefan Maierhofer.

Hinter dem Projekt steht der Verein „Spielerpass". Er wurde 2016 von Nikolas Karner in Niederösterreich gegründet. Die Idee: Inklusion beim gemeinsamen Fußballspiel fördern. 2020 ist dann die Corona-Krise dazwischengekommen. Doch der Verein hat das Projekt „Daheimkicker" ins Leben gerufen und die Fußballtrainings direkt vor die Haustür gebracht. Nikolas Karner erzählt: „Ein enger Freund von mir lebt in einer Wohngemeinschaft und durch ihn bin ich auf die Idee gekommen."

Fußball daheim

In Kleingruppen und unter Einhaltung der COVID-Abstandsregeln wurde gemeinsam gekickt – zum Beispiel auch in Graz beim Wohnverbund Messequartier. Die Motivation der Teilnehmenden bei den Trainings war hoch – und die Übungen oft anspruchsvoll, wie Jasmin Hirschmann erklärt: „Wir haben auch das Gleichgewicht trainiert, das war schwer." Spaß an der körperlichen Betätigung und am gemeinsamen Trainieren stand im Vordergrund. Außerdem gab es für die SportlerInnen noch einen Höhepunkt. Franz Paier erzählt: „Wir haben tolle T-Shirts bekommen und einmal war auch ein echter Profi da und hat mit uns gespielt: Stefan Maierhofer. Das war echt klasse und er war sehr nett – ich habe auch ein Autogramm bekommen."

Professionelle TrainerInnen

Neben professionellen TrainerInnen kicken beim Projekt auch prominente Sportler, zum Beispiel der österreichische Fußball-Star Stefan Maierhofer. Für das Engagement hat „Daheimkicker" bereits einige Preise gewonnen: den Publikumspreis „Orte des Respekts", „Sportler mit Herz" und den ersten Platz beim ÖFB Social Football Award in der Kategorie „Inklusionsprojekt".

„Daheimkicker möchte Menschen in Wohngemeinschaften zum Fußball-Spielen motivieren. Die Teilnehmenden sollen die Möglichkeit bekommen, in Fußballvereinen zu spielen."

Nikolas Karner, Gründer des Projekts „Daheimkicker"

© slkphoto.at/Sebastian Kreuzberger

Im Interview: Anna Doppelhofer, Daheimkicker-Trainerin

Was ist das Besondere an „Daheimkicker"?
Mit „Daheimkicker" können Menschen mit Behinderungen auch in der Corona-Zeit Bewegung machen. Während Sportarten wie Schwimmen Pause machen mussten, hat man im Messequartier gekickt.

Was hat dir besonders Spaß gemacht?
Es macht mir immer Spaß, mit Menschen Bewegung und Sport zu machen. Und das Beobachten der Fortschritte ist für mich jedes Mal aufs Neue schön und erfüllend.

Was hat dich überrascht?
Mich hat es überrascht, dass es den SportlerInnen egal war, ob wir bei Regen trainiert haben. Bei Gewitter haben wir sogar einmal im Stiegenhaus Übungen gemacht und es waren trotzdem alle dabei. Der wachsende Ehrgeiz der SportlerInnen und die Ausdauer haben mich auch überrascht.

Was ist wichtig, damit so ein Projekt vor Ort gut funktioniert?
Wichtig ist, dass die TrainerInnen und die SportlerInnen motiviert sind. Mit im Boot müssen auch BetreuerInnen und UnterstützerInnen sein. Die Leitung eines Wohnhauses oder einer Institution sollte auch überzeugt sein vom Angebot und der Idee.

Gesunde Ernährung

Maria Pausackl wohnt im Wohnhaus am Rosenhain. Dort ist sie Küchen-Managerin und hat den Speiseplan fest in der Hand. Gesunde Ernährung ist ihr besonders wichtig.

Maria Pausackl ist Küchen-Managerin im Wohnhaus am Rosenhain. Gesunde Ernährung ist ihr wichtig.

Ich mache mir immer wieder Gedanken über das Essen, speziell über das Mittagessen am Wochenende. Gesunde Kost ist sehr wichtig. Das heißt, viel frisches Gemüse essen. Vor allem Salat ist sehr gesund. Die BetreuerInnen holen mich, wenn es etwas zum Schneiden gibt. Jetzt im Winter hat der Endiviensalat oder der Chinakohl Saison. Das ist österreichischer Salat und das ist wichtig. Dazu gibt es Erdäpfel und Kernöl. Das ist gesund und schmeckt.

Hauptsache viel Gemüse

Gemüse ist das Beste, um gesund zu bleiben. Gesundes Essen zu kochen ist sehr zeitaufwändig. Viel Gemüse zu essen heißt, viel Gemüse zu schneiden. Und das dauert seine Zeit, bis alles gewaschen und kleingeschnitten ist.

Gesund und abwechslungsreich

Fleisch sollte es nur ab und zu geben. Aber zu viele im Wohnhaus wollen immer Fleisch. Manche BetreuerInnen essen kein Fleisch. Mir ist es wichtig, dass alle das bekommen, was ihnen schmeckt. Das ist oft schwer. Jetzt, wegen des blöden Corona-Virus, verliere ich oft den Überblick, weil unsere Wohnhaus-Besprechung, die immer am Freitag war, ausfällt. Wir dürfen uns beim Bereden nicht zu nahe kommen. So weiß ich dann nicht, wer zum Einkaufen geht.

Natürlich alles selbstgemacht

In der Weihnachtszeit haben wir Kekse gebacken. Natürlich wurde der Teig und alles selber gemacht. In selbstgemachten Keksen weiß man, was drinnen ist. Natürlich wieder viel Arbeit, aber ich mache das sehr gerne. Ich habe immer viel gearbeitet, das hält mich fit. Ich stehe am liebsten schon um 5.00 Uhr auf, damit ich in Ruhe meine privaten Sachen machen kann. Mir ist wichtig, dass ich die Erste im Wohnzimmer bin. So habe ich einen guten Überblick und der Tag fängt schon gut an. Beim Kaffeetrinken lese ich in Ruhe meine Zeitung, dann geht die Arbeit eh schon los.

Mein Körper, meine Verantwortung

In der Postgeschäfts-Stelle in Kirchbach der LNW – Lebenshilfe NetzWerk GmbH wird Gesundheit großgeschrieben: Die MitarbeiterInnen haben ein neues Projekt gestartet und beschäftigen sich mit gesunder Ernährung und Bewegung.

„Mein Körper, meine Verantwortung" heißt das Projekt und es geht darum, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Leider hat Corona den Mitwirkenden einen ziemlich dicken Strich durch die Rechnung gemacht. Die Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Joanneum musste verschoben werden und es gab immer wieder Unterbrechungen. Dennoch sind alle Teilnehmenden mit großer Motivation dabei.

Fit bleiben mit Bewegung

Vieles konnte trotz Corona umgesetzt werden: tägliche Gymnastikübungen, das Einstudieren von Gruppentänzen, das Trainieren auf dem Hometrainer bzw. dem Handfahrrad, viele Spaziergänge an der frischen Luft und Informationen rund um gesunde Ernährung. Manche Teilnehmenden waren am Anfang noch skeptisch, sind aber nun begeistert. Markus Opferkuch erzählt: „Das Spazierengehen und das Tanzen machen mir sehr viel Spaß. Das mit der gesunden Ernährung muss ich mir noch genauer anhören."

Ausgewogene Ernährung

Kann gesunde Ernährung auch gut schmecken? Diese Frage hat die Teilnehmenden beschäftigt. Eine Antwort war schnell gefunden: Ja! Denn das Motto „In einer gesunden Ernährung ist alles erlaubt!" hat das Team vom Postpartner-Betrieb erstmal aufatmen lassen. Wichtig ist nämlich, dass ein Stück Schokolade oder ein Schnitzel in einer gesunden Ernährung genauso Platz haben wie Obst und Gemüse. Es kommt nur auf die Menge und die Häufigkeit an. Und in Kombination mit Bewegung kann man sich die eine oder andere Sünde durchwegs erlauben. Dietmar Retenjak ist überzeugt: „Eine tolle Sache! Ich habe auch daheim meine Ernährung schon umgestellt!" Heuer will das Postpartner-Team in Kirchbach voll durchstarten: Sie freuen sich schon darauf, viele gemeinsame Aktionen zu planen und durchzuführen.

Beim Projekt „Mein Körper, meine Verantwortung" geht es um Bewegung und gesunde Ernährung.

„Das Thema gesunde Ernährung ist sehr interessant. Und Bewegung ist immer gut! Ich habe das Gefühl, mir geht es besser und ich bin weniger krank!"

Gudrun Gollner, Teilnehmerin von „Mein Körper, meine Verantwortung"

Die Vertragsstaaten stellen sicher, dass Menschen mit Behinderung barrierefreien Zugang zu Erholungs-, Tourismus- und Freizeiteinrichtungen haben.

UN Konvention Artikel 30

Frische Luft schnappen

Was hält uns jetzt gesund? Für die BewohnerInnen vom Wohnhaus am Rosenhain in Graz ist die Antwort ganz klar: Bewegung an der frischen Luft! Sie erzählen, was sie jetzt gerne tun, um fit zu bleiben.

MARGIT RAINER

Viele fahren mit dem Auto dorthin, wo wir wohnen. Das Wohnhaus ist zentral, man kann mit dem Bus von der Rosenhaingasse wegfahren und dann ist man schon bald in der Stadt.

MARIO GARZANER

Am Sportplatz gehe ich meine Runde. Da finde ich oft Dinge, die ich zum Basteln brauche. Manchmal finde ich sogar eine Fahne. Ich gehe gerne meine Runden, weil ich viele Menschen treffe.

HEIDI HÄMMERLE

Ich schau' beim Fenster raus, und da sehe ich auf der Hundewiese ganz viele Hunderl. Das mag ich sehr gerne, ich schau gerne zu, wenn die Hunderl in der Wiese laufen und spielen.

HUGO ZÖTSCH

Ich gehe gerne spazieren. Beim Altenheim sind viele Bankerl zum Sitzen. Da sitze ich dann und beobachte die Leute.

MARKUS HERBST

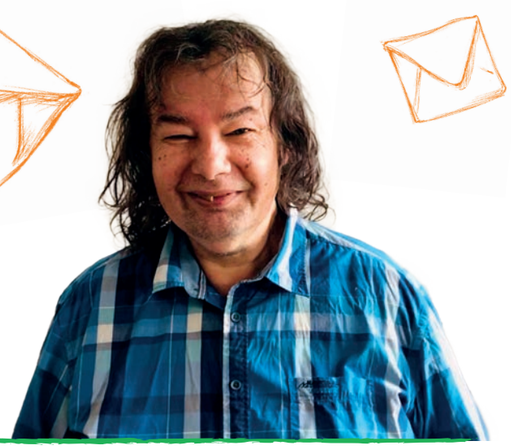
Auf der Laufbahn bin ich gerne. Da kann ich selber meine Runden fahren.

ELFRIEDE POLLHAMMER UND HALLGARD ROTH

Bis zum Rosenhain-Cafe ist es schon weit und steil bergauf. Aber es ist ein schöner Spaziergang. Bei den Hunden gehe ich gerne vorbei. Angst habe ich keine, die sind eh hinter dem großen Zaun auf der Hundewiese.

Sie freuen sich über neue Kontakte

Ich bin **Andreas**, 54 Jahre alt und wohne in einem Wohnhaus in Deutschlandsberg. Ich war schon einmal verheiratet und meine letzte Freundin ist schon ein paar Jahre her. Ich wünsche mir nun wieder eine Partnerin, die mich von ganzem Herzen liebt. Am allerwichtigsten ist mir Treue. Sie soll zwischen 30 und 50 Jahren alt sein. Ich höre gerne Musik und gehe gerne Kaffee trinken. Ich freue mich von dir zu hören!



Hallo! Ich heiße **Christine** und bin 28 Jahre alt. Ich suche einen netten und hübschen Mann. Meine Hobbys sind: Tanzen, Kino, Kaffeehaus und gut essen gehen. Ich freue mich, wenn wir gemeinsam in die Disco gehen. Bis dahin, alles Liebe!

Ich heiße **Franz**, bin 53 Jahre alt und arbeite im Begegnungszentrum am Demmerkogel. Meine Hobbys sind Radfahren, Kreatives, Kegeln und Tanzen. Ich bin hilfsbereit, freundlich und vor allem humorvoll. Ich würde mir eine Frau wünschen, die mit mir die Freizeit teilt und die schlank, tätowiert, modisch gekleidet ist und lange Haare hat.

Hallo! Ich bin **Eva** und 41 Jahre alt. Ich wohne in Feldbach in der Wohngemeinschaft Bürgergasse der LNW Lebenshilfe Netzwerk GmbH. Ich schreibe sehr gerne – vor allem Briefe! Deswegen bin ich auf der Suche nach einer Brieffreundin, die auch so gerne schreibt wie ich und auf die ich mich verlassen kann! Meine Hobbys sind Radfahren, Schwimmen, Musik hören und ich singe auch sehr gerne. Außerdem spiele ich gerne Computerspiele. Wenn du Lust hättest, mir zu schreiben, freue ich mich, wenn du dich bei mir meldest!

Mein Name ist **Sven**. Ich bin 26 Jahre alt. In meiner Freizeit besuche ich gerne ein Lokal und gehe in die Disco. Musik ist ein Hobby von mir. Am meisten Spaß macht es mir, neue Leute kennenzulernen. Ich suche eine Freundin, die diese Aktivitäten mit mir teilt und ungefähr in meinem Alter ist. Die Figur ist mir egal, aber ich mag lange Haare. Mit meinen Betreuern shoppe ich gerne, gehe ins Fußballstadion, spiele Computer, schwimme und liebe Tiere. Ich wohne in Nestelbach bei Graz und freue mich, dich kennenzulernen.

Servus, ich bin **Jürgen** und 41 Jahre alt. Ich wohne in Voitsberg in einer eigenen, gemütlichen Wohnung. Mein liebstes Hobby ist der Stocksport, mit meiner Mannschaft habe ich bei Special-Olympics-Veranstaltungen schon viele Erfolge gefeiert. Ich bin gern mit meinem Moped unterwegs und suche eine Frau, mit der ich gemeinsame Ausflüge machen kann.

Sie wollen mit einer der Personen in Kontakt treten? Dann schreiben Sie einfach ein Mail an lh-redaktion@lebenshilfe-stmk.at. In den Betreff schreiben Sie bitte den Namen der Person, an der Sie interessiert sind. Wir leiten die Nachrichten verbindlich weiter.

Sprechtagsverzeichnis

Zur Vermeidung von Wartezeiten ersuchen wir um telefonische Voranmeldung.

Lebenshilfen der Regionen	BeraterIn	Zeit und Ort der Sprechtage
Graz, Graz-Umgebung Kontakt: 0316 / 71 55 06-801 Mobil: 0650 / 81 25 754	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA Mag^{a}. Elke Mori	jeden Dienstag von 14:00 – 16:00 Uhr sowie Mittwoch und Freitag von 9:00 – 12:00 Uhr, in der Lebenshilfe Graz und Umgebung – Voitsberg, Conrad-von-Hötzendorfstraße 37a, 8010 Graz
Deutschlandsberg Kontakt: 03462 / 39 950	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA	jeden 3. Dienstag im Monat von 8:30 – 11:30 Uhr bei der Lebenshilfe in Deutschlandsberg, Bahnhofstraße 6, 8530 Deutschlandsberg
Voitsberg Kontakt: 0676 / 84 71 55 816	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA	jeden ersten Dienstag im Monat von 8:30 – 11:30 in der Lebenshilfe GUV, Conrad-von-Hötzendorfstraße 25b, 8570 Voitsberg
Weiz Kontakt: 0316 / 71 55 06-801	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA	Termine nach persönlicher Vereinbarung
Feldbach Kontakt: 03152 / 42 35	Mag^{a}. Elke Mori	jeder 1. Mittwoch im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr in der Lebenshilfe Feldbach, Grazerstraße 22, 8330 Feldbach
Fürstenfeld Kontakt: 03382 / 54 013	Mag^{a}. Elke Mori	Terminvereinbarung bei Bedarf, Ort: Wohnhaus Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
Hartberg Kontakt: 03332 / 64 555	Mag^{a}. Elke Mori	jeden 1. Mittwoch von 10:00 – 12:00 Uhr in der Zentralverwaltung in 8295, St. Johann i.d. Haide 249
Leibnitz Kontakt: 03452 / 72 808	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA	jeden 1. Donnerstag in ungeraden Monaten von 10:00 – 12:00 in der Lebenshilfe Leibnitz, Bahnhofstraße 21, 8430 Leibnitz
Radkersburg Kontakt: 03476 / 20 29	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA	jeden 1. Donnerstag in ungeraden Monaten von 14:30 – 17:30 Uhr, in der Tageswerkstätte der Lebenshilfe in Mureck, Bauhofplatz 1
Trofaiach Kontakt: 03847/3770 - 10	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA	jeden 3. Donnerstag im Monat von 9 – 12 Uhr in der Lebenshilfe Trofaiach, Hauptstraße 26, 8793 Trofaiach
Judenburg Kontakt: 03572/83295 213	Mag^{a}. Elke Mori	jeden 4. Montag von 9:00 – 12:00 Uhr in der Lebenshilfe Region Judenburg, Sankt-Christophorus-Weg 15, 8750 Judenburg
Knittelfeld Kontakt: 03512 / 74 184	Mag^{a}. Elke Mori	nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Knittelfeld, Dr. Hans-Klöpfer-Straße 38, 8720 Knittelfeld
Murau Kontakt: 03532/2778 – 19	Mag^{a}. Elke Mori	nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Murau, Am Hammer 5, 8850 Murau
Bad Aussee Kontakt: 03622 / 55 255	Mag^{a}. Ulrike Straka, MA	nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Bad Aussee, Sigmund-Freud-Straße 222, 8990 Bad Aussee

Rechtsberatung

Unsere Rechtsberatung bietet für Menschen mit Beeinträchtigungen, ihre Angehörigen und Erwachsenen-Vertreterinnen in der Steiermark:

- Information über Rechtsansprüche nach dem Steiermärkischen Behindertengesetz sowie Unterstützung bei der Antragstellung, Durchsetzung und Überprüfung von Behördenentscheidungen
- Beratung in behindertenspezifischen Rechtsfragen
- Beratung und Unterstützung in Pflegeangelegenheiten

Wichtige Informationen sowie Kontakte und regionale Sprechstunden des Expertinnen-Teams finden Sie unter: http://www.lebenshilfe-stmk.at/rechtsberatung
Mit Ihrer Spende an die Lebenshilfe Rechtsberatung unterstützen Sie Menschen mit Behinderung in ihrem „Leben wie andere auch!“

Spendenkonto: 1-07.104.730
BLZ: 38.000 Raiffeisen-Landesbank Steiermark
IBAN: AT76 3800 0001 0710 4730, BIC RZSTAT2G

für Spender*Innen.

Ab dem Jahr 2017 getätigte Spenden können nur dann als Sonderausgabe geltend gemacht werden, wenn wir die SpenderInnendaten (Vor- und Zuname, Geburtsdatum) an das Finanzamt elektronisch übermitteln.

Die Bekanntgabe der Daten ist für die SpenderInnen nicht verpflichtend.

Die Geltendmachung als Sonderausgabe kann aber nur bei Bekanntgabe der Daten erfolgen.

Mit der Bekanntgabe der Daten stimmen Sie der elektronischen Weitergabe Ihrer Daten an das Finanzamt zu.

Vielen Dank!

mit mir

mit mir Magazin
www.mitmir.at

Nicht ohne mich über mich – sondern mit mir!

So lautet das Motto des neuen **Online-Magazins** mit mir, das von einem inklusiven Redaktions-Team gestaltet wird.

Hier erzählen Menschen mit Behinderung, was sie bewegt: von den ganz großen Leidenschaften bis hin zu den kleinen Dingen, die das Leben bunt machen. Beim mit mir Magazin können alle ihre Geschichten erzählen. In Wort, Bild, Ton oder Video.

www.mitmir.at