

lebens.magazin

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

Lebensfreude kennt kein Alter



lebens.recht

Ein guter erster Schritt:
Pension für Menschen mit Behinderung
in der Steiermark

lebens.träume

Selbstbestimmung im Alter:
Ich entscheide, wie ich leben will!

lebenshilfe
Steiermark



Dr.ⁱⁿ Sonja Mosser



Mag.^a Sandra Walla-Trippel

Liebe Leserin, lieber Leser!

Noch nie zuvor haben Menschen mit Behinderungen ein so hohes Alter erreicht. Das ist natürlich eine schöne Entwicklung. Sie stellt die Gesellschaft, insbesondere Angehörige und Sozialorganisationen, allerdings auch vor neue Herausforderungen.

Wie können wir sichergehen, dass auch ältere Menschen mit Behinderungen ihren Alltag selbstbestimmt gestalten können? Wie sollen wir mit anderen, neuen Bedürfnissen umgehen, die das Alter mit sich bringt?

Diese und mehr Fragen haben wir uns in dieser Ausgabe gestellt. Die Antworten? Vielfältig wie die Menschen selbst. Viel Freude beim Lesen und herzliche Grüße,

Dr.ⁱⁿ Sonja Mosser
Präsidentin der Lebenshilfe Steiermark

Mag.^a Sandra Walla-Trippel
Generalsekretärin der Lebenshilfe Steiermark

Wie möchten Sie im Alter wohnen? Ich stelle mir vor, später in der Nähe meiner Familie zu leben, am liebsten nicht weit von meiner jetzigen Heimat entfernt. Tatsache ist: Vermutlich werde ich es mir später aussuchen können, wo und wie ich wohne – zumindest in gewissem Maße. Diese Wahlfreiheit haben Menschen mit Behinderungen oft nicht.

Im Artikel 19 der UN-Konvention ist verankert, dass Menschen mit Behinderungen das Recht haben, selbst entscheiden zu können, wo, wie und mit wem sie leben möchten. Damit das auch Realität werden kann, müssen neue Konzepte her. Das fordert uns als Lebenshilfe natürlich, sich weiterzuentwickeln. Welche Best-Practice-Beispiel sich daraus bereits ergeben haben, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

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: Sonja Mosser, Sandra Walla-Trippel, Katharina Robia, Claudia Schröder, Christine Kaiser, Theresa Kraschitz, Jörg Neumann, Julia Bachhofner, Armin Lorenz, Jana Wurm, Thomas Neuhold, Daniel Gamweger, Sandra Grasshoff, Daniela Schatz

Medieninhaberin und Herausgeberin: Lebenshilfe Steiermark, Mariahilferplatz 5/1, 8020 Graz, www.lebenshilfe-stmk.at
Gestaltung/Druck/Anzeigen: Steurer Medienhaus GmbH, Etrichstraße 12, 4600 Wels, www.steurer-medienhaus.at



4



8



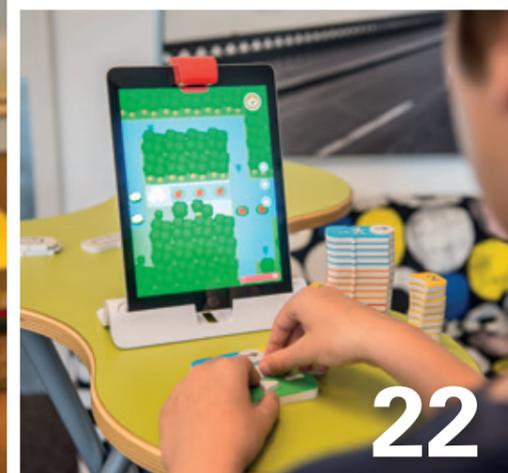
12



16



18



22

Inhalt

- 4 Kurzmeldungen**
Schauspieler Manuel Rubey trägt Mode vom Herzstück81 – und weitere spannende Neuigkeiten.
- 8 Ein gutes Leben im Alter**
Die Selbstvertreter*innen der Lebenshilfe Steiermark über ihre Vorstellungen vom Altwerden.
- 12 Von Medaillen zu Leinwänden**
Wolfgang Mohorko aus Judenburg auf kreativer Reise: Der 63-Jährige ist auch in der Pension aktiv.

- 16 Gemeinsam stark im Alter**
Leben in einer altersfreundlichen Gemeinde: Was dafür noch umgesetzt werden muss.
- 18 Was bedeutet das Zuhause?**
Ein Gespräch zwischen drei Murauern macht deutlich, dass es individuelle Pläne fürs Alter braucht.
- 22 Lernen auf Augenhöhe**
Dieses Bildungs-Projekt hat den steirischen Inklusionspreis der Lebenshilfe Österreich gewonnen.

Gute Neuigkeiten!

Mit **Mar Galcerán** hat Spanien die erste Abgeordnete mit Down-Syndrom. Die 45-jährige Politikerin wurde im September 2023 ins Parlament gewählt. „Ich will, dass mich die Menschen als Person und nicht nur mit meiner Behinderung sehen“, verkündete sie bei ihrer Antrittsrede.



Manuel Rubey trägt Herzstück81

Cooler Kooperation: Der österreichische Schauspieler und Kabarettist Manuel Rubey ist durch Filme wie „Falco – Verdammte, wir leben noch!“ oder die TV-Serie „Braunschlag“ bekannt. Der 45-Jährige nutzt seine Prominenz auch für politische und soziale Anliegen: Um auf Inklusion aufmerksam zu machen, hat er sich mit dem lässigen T-Shirt von Herzstück81, dem Label der Lebenshilfe Fürstenfeld, ablichten lassen. Richtig cool! Mehr Informationen: www.herzstück81.at

- Die T-Shirts von Herzstück81 sind direkt im Standort in Ilz (gegenüber vom Gemeindeamt Ilz) erhältlich. Am **27. und 28. April 2024** ist das Team vom Herzstück81 auch beim **Kunst- und Designmarkt Graz in der Seifenfabrik**.

Leuchtturm-Projekt aus Judenburg

Das Projekt „**Club Connector – Verein inklusiv**“ der Lebenshilfe Region Judenburg hat zum Ziel, Menschen mit Behinderung die gleichberechtigte Teilnahme an kulturellen und sportlichen Vereinen zu ermöglichen. Finanziert wird das Projekt durch den Innovationsfonds von Licht ins Dunkel. Das Projektteam besteht aus zwei Menschen mit Behinderung und einer Unterstützungsperson. Im Rahmen des fünfjährigen Leuchtturm-Projekts ist die jährliche Zusammenarbeit mit 10 bis 20 Vereinen geplant, um bestehende Barrieren abzubauen und mehr Inklusion zu schaffen.



20 Jahre

Unmittelbar nachdem das steirische Behindertengesetz 2004 in Kraft getreten ist, wurde auch die Rechtsberatung der Lebenshilfe Steiermark gegründet. In den vergangenen 20 Jahren ist viel passiert. Was sich nicht verändert hat: Mit der Rechtsberatung bieten wir schnell, unbürokratisch und kostenlose Unterstützung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen. Mehr dazu auf **Seite 26!**



Tipp! Ball der Vielfalt

Ein Fest der Menschlichkeit: Der Ball der Vielfalt findet heuer bereits zum 7. Mal in Graz statt. „Soziale Projekte Steiermark“ setzt mit der Veranstaltung ein Zeichen für Toleranz und Inklusion – und das zieht sich durchs gesamte Konzept: Willkommen ist beim Ball der Vielfalt jede und jeder. Um allen Menschen den Zugang zu ermöglichen, gibt es bewusst keine Bekleidungsvorschriften und keine Barrieren. Der Eintritt sowie Essen und Trinken sind kostenlos, die Veranstalter freuen sich allerdings über freiwillige Spenden.

Was? Der 7. Ball der Vielfalt

Wo? In den Kammersälen in Graz (Strauchergasse 32, 8020 Graz)

Wann? 24. Mai 2024, Einlass ab 17 Uhr

Eintritt? Kostenlos, auch Anmeldung ist keine nötig.



„Altersteilzeit“ für Menschen mit Behinderung

Seit Jänner 2024 besteht für einige Menschen mit Behinderung die Möglichkeit, in Altersteilzeit zu gehen. Das neue Modell ist eine positive Entwicklung – allerdings hat derzeit nur eine kleine Personengruppe Anspruch darauf.

Von Theresa Kraschitz

Das neue Altersteilzeit-Modell für Menschen mit Behinderungen ist ein Schritt in Richtung bedürfnisorientierte Begleitung und Unterstützung für ältere Menschen mit Behinderungen. Anspruch auf das Angebot haben Menschen mit höchstem Unterstützungsbedarf ab dem 50. Lebensjahr und Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf ab dem 60. Lebensjahr. Wer in Altersteilzeit gehen will, muss in einer Tageswerkstätte beschäftigt sein und im vollzeitbetreuten Wohnen leben. Keinen Anspruch darauf haben Menschen, die zu Hause bei der Familie wohnen. Unter dem Strich bedeutet das, dass in der gesamten Steiermark rund 260 Personen Anspruch auf die neue Altersteilzeit haben.

Was ändert sich konkret?

Wer das Angebot in Anspruch nimmt, kann tageweise zwischen der Beschäftigung in der Werkstätte und dem Aufenthalt in der Wohneinrichtung wechseln. Bisher gab es diese Wahlfreiheit nicht; untertags war keine Betreuung im Wohnen möglich.

Übergangsfrist

Entscheidet man sich für die Altersteilzeit, gelten die ersten 6 Monate als Übergangs- und Erprobungsphase. Das soll den Menschen Zeit geben, sich zu entscheiden, ob die Altersteilzeit für sie geeignet ist – oder ob sie doch lieber in die Vollbeschäftigung zurückkehren möchten. Ihr Platz in der Tageswerkstätte bleibt solange erhalten. Zwischen dem 60. und dem 65. Lebensjahr können Menschen mit Behinderung entscheiden, ob sie in Altersteilzeit arbeiten oder doch lieber in Pension gehen wollen.



Theresa Kraschitz, Rechtsberaterin der Lebenshilfe Steiermark, fasst zusammen, was sich mit der neuen Verordnung ändert.

Die Selbstvertreter*innen zum Thema

Die Selbstvertreter*innen der Lebenshilfe Steiermark haben zur Altersteilzeit Stellung bezogen und ein Schreiben an die Politik gerichtet. Ihr Fazit: Sie begrüßen das neue Modell, fordern aber unter anderem, dass es nachgeschärft wird und von mehr Menschen in Anspruch genommen werden kann.

Altersteilzeit: „Ein großer erster Schritt“

Mit Anfang 2024 ist nach langen Verhandlungen zwischen dem Land Steiermark und Vertreter*innen der Sozialwirtschaft Steiermark die Regelung für die neue Altersteilzeit für Menschen mit Beeinträchtigung in Kraft getreten.

Von Jörg Neumann



Jörg Neumann, Geschäftsführer der Lebenshilfe Region Judenburg, bezieht als Sprecher der steirischen Lebenshilfen Stellung zur neuen Altersteilzeit.

6-monatige Probezeit. In dieser Frist wird der Platz in der Werkstätte nicht nachbesetzt. Für Organisationen bedeutet das große Herausforderungen bei der Personalplanung. Die Wahlmöglichkeit, Teilzeit in Pension zu gehen, hat zur Folge, dass Teilzeit-Arbeitsplätze in den Werkstätten frei werden. Unsere Erfahrung der vergangenen Jahre hat allerdings gezeigt, dass Teilzeit-Wünsche von Menschen mit Behinderungen nur äußerst selten vorkommen. In der Praxis bedeutet das, dass sich entweder zwei oder drei Kund*innen einen Arbeitsplatz teilen oder der Platz überhaupt frei bleiben muss.

Nicht alle betroffen

Von der neuen Regelung wird derzeit noch ein Großteil der Zielgruppe von vorne herein ausgeschlossen: Nur Menschen mit hohem oder höchstem Unterstützungsbedarf können in Altersteilzeit gehen. Was ist mit den anderen, älter werdenden Menschen mit Behinderungen? Was ist mit unseren Kund*innen, die im teilzeitbetreuten Wohnen leben? Dass sie keinen Anspruch darauf haben, in Pension zu gehen, macht mich persönlich sehr betroffen.

Leben wie alle anderen auch

Alle Menschen mit Behinderungen sollten ab einem gewissen Alter in Pension gehen dürfen. Wenn es der physische oder psychische Zustand erfordert, müsste auch die Altersgrenze herabgesetzt werden. Zusammenfassend kann man sagen: Die neue Leistungsart ist ein großer erster Schritt, dem noch weitere folgen müssen, um Kund*innen eine Pension zu ermöglichen, die gleichwertig mit der gesellschaftsüblichen Form ist.

Diese Entwicklung ist ein erster Schritt und sehr zu begrüßen. Damit wird eine langjährige Forderung der Lebenshilfe Steiermark erfüllt: dass auch Menschen mit Behinderungen endlich in Pension gehen können. Die Umsetzung der neuen Leistung stellt die Trägerorganisationen aber auch vor große Herausforderungen.

Herausfordernde Situation

Menschen mit Behinderungen, die in Altersteilzeit gehen möchten, haben eine

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



Ein gutes Leben im Alter

Selbstbestimmt alt werden können: Das ist die Forderung der Selbstvertreter*innen, wenn es um ihre Zukunft geht. Seit dem vergangenen Jahr arbeiten sie intensiv am Thema „Alter“.



Selbstvertreterin Margit Hauser setzt sich dafür ein, dass auch Menschen mit Behinderung selbstbestimmt alt werden können.

„Wenn ich darüber nachdenke, älter zu werden – und das mache ich immer mehr – ist es mir besonders wichtig, in meiner Gemeinde alt zu werden. Das heißt, in meiner Wohnung und in meiner vertrauten Umgebung so lange bleiben zu können, wie es geht“, erklärt Nicole Braunstein, Selbstvertreterin aus Trofaiach. Damit die 34-Jährige diese Wahlmöglichkeit später tatsächlich leben kann, muss sich noch einiges tun. Derzeit haben Menschen mit intellektuellen Behinderungen oft noch keine Mitsprache bei der Wahl ihres Zuhauses im Alter.

Wahlmöglichkeit gefordert

„Wir fordern deshalb die gleiche Wahlmöglichkeit für Menschen mit und ohne Behinderungen“, so Sandra Walla-Trippl, Generalsekretärin der Lebenshilfe Steiermark. „Alle müssen sich aussuchen können, ob sie in ihrer eigenen Wohnung, einer Wohngemeinschaft oder im betreuten Wohnen alt werden möchten.“ Dieses Recht ist auch in der UN-Behindertenrechtskonvention festgehalten, zu der sich Österreich nun vor über 15 Jahren bekannt hat. In Artikel 19 heißt es: „Die Vertragsstaaten sorgen dafür, dass alle Menschen frei entscheiden können, wo und mit wem sie leben, und nicht verpflichtet sind, in besonderen Wohnformen zu leben.“

Selbstbestimmt und in Würde alt werden

Was brauchen wir für ein gutes Leben im Alter? Wie können wir gewährleisten, dass auch Menschen mit Behinderungen selbstbestimmt und in Würde alt werden dürfen? Mit diesen Fragen haben sich die Selbstvertreter*innen der Lebenshilfe Steiermark beschäftigt. „Im Alter möchte ich nicht alleine und einsam sein, sondern unter Menschen“, erzählt Margit Hauser, Selbstvertreterin aus Fürstenfeld. Sie möchte weiterhin ihre Kontakte pflegen und ihren Hobbys nachgehen. Am Leben teilhaben, so lange es auch im Alter geht.



Bei der Selbstvertretungs-Vollversammlung der Lebenshilfe Steiermark wurde intensiv am Thema „Altern in einer inklusiven Gemeinde“ gearbeitet.

Altern geht uns alle an

Der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben und in Würde altern zu dürfen, eint wohl alle Menschen – ob mit oder ohne Behinderung. Genauso wie die größten Ängste: Niemand will im Alter einsam sein oder gar vergessen werden. In einigen Punkten unterscheidet sich jedoch die Situation von Menschen mit Behinderungen grundlegend. Über ein Drittel der über 40-jährigen Menschen mit intellektuellen Behinderungen lebt bei ihren – ebenfalls immer älter werdenden – Eltern. Die Angehörigen übernehmen einen Großteil der Betreuungs- und Pflegearbeit, während es gleichzeitig keine jüngeren Nachkommen gibt, die diese Arbeit später übernehmen können. Eine große Sorge der Eltern ist deshalb, wer sich nach ihrem Ableben für ihre Kinder einsetzt, sie begleitet und pflegt.

Passende Unterstützung im Alter

Um Menschen mit Behinderungen zu ermöglichen, inklusiv zu altern, braucht es umfassende Unterstützungs- und Lebensmodelle sowie ein gut geschultes Betreuungspersonal. „Das Problem ist zum

einen der Mangel an Personal bei mit dem Alter steigendem Bedarf an Unterstützung“, erklärt Sandra Walla-Trippl. „Zum anderen fühlen sich Pfleger*innen und Betreuer*innen zu wenig auf die Bedürfnisse von älteren Menschen mit Behinderungen geschult.“

Meistens haben Menschen mit Behinderungen im Alter keine Angehörigen mehr, die sich um sie kümmern, da sie seltener Kinder haben.



Jasmine Horvat, Selbstvertreterin der Lebenshilfe Steiermark

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



Elfriede Ziegner: Lebensfreude kennt kein Alter

Das eigene Leben sinnvoll und mit Leidenschaft zu gestalten, sollte jedem Menschen ermöglicht werden. Elfriede Ziegner tut genau das. Auch in der Pension geht sie ihren Träumen und Hobbys nach und genießt ihr Leben in vollen Zügen.

Von Julia Bachhofner



Frau Ziegner bei der täglichen Mitarbeit in der Wäscheversorgung

Die Wünsche und Vorstellungen, wie das Leben im Alter aussehen soll, sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Wichtig ist, dass es das Umfeld auch zulässt, Selbstbestimmung im Alter zu leben: Im Wohnhaus und der Tagesbegleitung der Lebenshilfe Fürstenfeld wird genau auf die individuellen Bedürfnisse, Tagesabläufe und Ressourcen von Senior*innen eingegangen – in einer Umgebung, die genau auf sie abgestimmt ist. Ein Beispiel dafür ist Elfriede Ziegner, die seit vielen Jahren im Wohnhaus lebt und als Seniorin auch die Tagesbegleitung am selben Standort besucht. Obwohl – Elfriede Ziegner ist kein Fan der Bezeichnung "Seniorin", wenngleich sie bereits ihren 70. Geburtstag gefeiert hat. Für sie bedeutet Alter nicht Stillstand, sondern eine Möglichkeit, viel zu erleben und aufzuholen. Sie ist lebensfroh, neugierig und hat Bedürfnisse, die so einzigartig sind wie ihre Persönlichkeit.

Eine sinnvolle Tätigkeit

Tagsüber arbeitet Elfriede Ziegner gerne bei der Versorgung der Wäsche mit. Diese sinnvolle Tätigkeit gibt ihr nicht nur eine Aufgabe, sondern auch das Gefühl,

gebraucht zu werden. Die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wann sie arbeitet, Pausen macht oder genug getan hat, ist ihr dabei besonders wichtig. Freitags freut sie sich schon auf das Wochenende, denn dann kann sie ausschlafen und muss nicht arbeiten.

Tanzen und Reisen aus Leidenschaft

Doch Elfriede Ziegner ist mehr als nur eine fleißige Unterstützung bei der Hausarbeit. Ihre Leidenschaft gehört dem Tanzen. Sie liebt es, die Disco bis spät in die Nacht



Therme, tanzen und Disco: Elfriede Ziegner ist in ihrer Freizeit viel unterwegs und genießt das Leben in vollen Zügen.

zu genießen. „In der Disco kann ich Cola trinken und tanzen, bis mir die Füße weh tun! Am nächsten Tag werd' ich lange schlafen“, schwärmt die tanzfreudige 70-Jährige. Ihre Selbstbestimmtheit zeigt sich auch in ihrem Wunsch nach einem Partner, für den sie gerne Unterstützung bei der Suche in Anspruch nimmt. Eines ist klar: Elfriede Ziegner weiß genau, was sie will. Eine weitere große Leidenschaft in ihrem

Leben ist das Reisen. Ob mit dem Flugzeug oder Kreuzfahrtschiff: Kein Weg ist ihr zu weit oder zu mühsam, um die verschiedenen Länder zu erkunden, die sie sehen möchte.

Ein Leben voller Genuss

Obwohl sie gelegentlich von optimaleren Wohnsituationen träumt, betont Elfriede Ziegner ganz klar: „Ich lebe lieber im Wohnhaus der Lebenshilfe Fürstenfeld als in einem Altersheim.“ Das bunte und aktive Leben von Elfriede Ziegner zeigt, dass das Alter keine Einschränkung für Lebensfreude und Abenteuer sein muss. Ihre Geschichte erinnert uns daran, dass jeder Mensch, unabhängig von seinem Alter oder seinen Bedürfnissen, einzigartig ist und das Recht hat, sein Leben in vollen Zügen zu genießen.

Walking-Treff für ALLE

Jeden zweiten Donnerstag* lädt die Lebenshilfe Fürstenfeld ALLE ein, die frische Luft, Bewegung und gute Gesellschaft lieben, um gemeinsam eine Walkingrunde durch Fürstenfeld zu machen.

Treffpunkt: 9 Uhr beim Brunnen am Fürstenfelder Hauptplatz. Unsere Route geht ungefähr über 4 bis 5 km und ist absolut einsteigerfreundlich – also zögere nicht zum Treffpunkt zu kommen und mitzugehen!

*In jeder geraden Kalenderwoche (z.B. KW2, KW4, ...) jeweils am Donnerstag



Von Medaillen zu Leinwänden: Die kreative Reise von Wolfgang im Lebenshilfe-Wohnhaus

Nur weil man in Pension ist, ist das Leben noch lange nicht vorbei. Und ein spannendes Leben hatte Wolfgang Mohorko schon lang zuvor. Vom viel-ausgezeichneten Schwimmer, über Tätigkeiten in den Werkstätten bis hin zur Kunst – Wolfgangs Leben ist so bunt wie ein Mosaik.



Im Alter das Leben in vollen Zügen zu genießen und dabei von einer unterstützenden Gemeinschaft umgeben zu sein – das fasst die Geschichte von Wolfgang Mohorko gut zusammen. Er wird von der Lebenshilfe Region Judenburg begleitet und lebt in einem Wohnhaus in Fohnsdorf. Mit seinen 63 Jahren ist Wolfgang Mohorko mittlerweile in Pension und hat eine bewegte Vergangenheit hinter sich.

Aktiv auch in der Pension

Ursprünglich in Graz lebend, zog er ins Murtal und fand sein Zuhause zunächst in den Wohnungen in Judenburg, bevor er schließlich ins Wohnhaus nach Fohnsdorf wechselte. Seit 20 Jahren ist er Kunde der Lebenshilfe und war auch in der Werkstätte Zeltweg der Lebenshilfe Region Judenburg tätig. Trotz seiner Pensionierung bleibt Wolfgang Mohorko aktiv und engagiert.

Als Standortsprecher übernimmt er eine bedeutende Vorbildfunktion. In den Sitzungen achtet er darauf, dass alle Kund*innenwünsche und andere Anliegen berücksichtigt werden. Ein Beweis dafür, dass das Alter ein neuer, richtig bunter Abschnitt sein kann.

Vom Schwimmsport zur Kunst

Seine Leidenschaft für das Schwimmen, bei dem er unzählige Medaillen und Pokale sammeln konnte, mag zwar Vergangenheit sein, aber Wolfgang Mohorko hat eine neue kreative Ausdrucksform gefunden: das Malen. Sein Zimmer ist gesäumt von bunten Bildern, die nicht nur seine künstlerische Ader zeigen, sondern auch die positive Energie, die er in die Gemeinschaft bringt.

Das große Miteinander

Wolfgang Mohorko, der keine nahen Verwandten mehr hat, schätzt die

Unterstützung seiner Betreuer*innen und seiner Erwachsenenvertreterin. Sie stehen ihm nicht nur helfend zur Seite, sondern vermitteln ihm auch ein Gefühl von Zugehörigkeit. Er ist sehr froh, im Wohnhaus alt werden zu können. Im Wohnhaus Fohnsdorf lebt man nicht nur zusammen, sondern miteinander. Jeder und jede hat eine Aufgabe. Wolfgang Mohorko kümmert sich zum Beispiel gerne um den Müll und hilft dabei, die Küche sauber zu halten und alles wegzuräumen. Die Vielfalt der Aktivitäten im Wohnhaus trägt dazu bei, dass jeder Tag etwas Besonderes ist. Von Urlaubsaktionen, beispielsweise in Kroatien und der Türkei, bis zu Thermenausflügen und anderen Aktivitäten – Wolfgang Mohorko nimmt gerne teil und genießt das Gemeinschaftsgefühl. Das harmonische Miteinander spiegelt die Werte der Lebenshilfe wider: Gemeinschaft, Unterstützung und ein farbenfrohes Leben auch im Alter.



Wohnen im Alter

2021 ist Daniel Gamweger in seine erste eigene Wohnung gezogen. Er macht sich oft Gedanken über die Zukunft – und erzählt, wie er sich das Wohnen im Alter vorstellt.

Von Daniel Gamweger

Ich heiße Daniel Gamweger und lebe in Judenburg. 11 Jahre lang habe ich in einem Wohnhaus der Lebenshilfe Region Judenburg gewohnt. Ich habe zuerst in einer Trainingswohnung und dann 2 Jahre teiltbetreut gewohnt. 2021 bin ich ins Eler-Haus gezogen. Das Eler-Haus ist ein EU-Projekt, das die Entwicklung im ländlichen Raum fördern soll und von einigen Lebenshilfen in Anspruch genommen wird. Das Projekt ermöglicht Menschen mit Behinderungen, in eigenen Wohnungen zu leben.

Selbst entscheiden, wo ich wohne

In meinen vier Wänden wohne ich alleine und bekomme nur mehr durch Wohn-Assistenzen und Freizeit-Assistenzen Unterstützung. Wenn ich daran denke, aus meiner Wohnung wieder ausziehen zu müssen, wenn ich alt bin, fühle ich mich traurig. Ich finde es wichtig, dass Menschen mit Behinderung auch im Alter dort wohnen können, wo sie wollen.

Passende Wohn-Angebote

Daher ist es wichtig, dass es auch für Menschen mit Behinderung im hohen Alter Wohn-Angebote gibt, in welchen sie die optimale Unterstützung für ihre besonderen Bedürfnisse im Alter bekommen. Dabei spreche ich nicht nur von speziellen Heimen. Es darf nicht sein, dass Menschen mit Behinderung irgendwann gegen ihren Willen in Pflegeheime gesteckt werden.

Würdevoll altern

Der Mensch mit Behinderung soll auch bis zum Tod die Unterstützung bekommen, die ihm zusteht. Diese Unterstützung sollte er in seinem gewohnten Umfeld bekommen. Im Sinne der Inklusion muss die Politik für ältere Menschen mit Behinderung spezielle Angebote schaffen, um es ihnen zu ermöglichen, würdevoll zu altern. Menschen mit Behinderung sollen auch im hohen Alter die Möglichkeit bekommen, sich an der Gesellschaft beteiligen zu können und nicht ausgeschlossen werden.

Über den Autor

Daniel Gamweger schreibt auch für das Online-Magazin **mit mir**. Hier sind seine Beiträge zu finden:
mitmir.at/author/daniel-gamweger



Aktivsein macht glücklich und hält jung

Wenn über das Thema „Altern“ gesprochen wird, geht es oft um Pension, schlechter werdende Gesundheit, Ängste oder Befürchtungen. Aber: Auch im Alter sollte man die Freude nicht verlieren – davon sind nicht nur Wissenschaftler*innen, sondern auch die Selbstvertreter*innen der Lebenshilfe Steiermark überzeugt.

Senior*innen mit Hobbys fühlen sich gesünder und zufriedener, das hat die Wissenschaft bestätigt. Vor kurzem ist eine Zusammenfassung von fünf Studien mit Menschen aus 16 Ländern im Fachmagazin „Nature Medicine“ erschienen. Insgesamt wurden 93.000 Menschen über 65 Jahre befragt. Das Ergebnis: Wer im Alter Hobbys hat, dem geht es besser. Mit Hobbys sind alle Aktivitäten gemeint, die Menschen in ihrer Freizeit zum Vergnügen machen – ob alleine oder gemeinsam mit anderen: Handwerken, Lesen, Sport, Gartenarbeit, Freiwilligenarbeit oder die Mitgliedschaft in Vereinen, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Auf die Freizeit nicht vergessen!

Auch wenn man die Selbstvertreter*innen der Lebenshilfe Steiermark zum Thema „Alter“

Ich wünsche mir, dass ich ins Fitnessstudio gehen oder mich mit meinen Kollegen treffen kann und unter Leute gehe und in Kontakt bleibe.



Franz Schneider,
Selbstvertreter der
Lebenshilfe Steiermark



Sabrina Fuchs aus Hartberg möchte auch im Alter noch selbstbestimmt aktiv sein.

befragt, fällt das Stichwort „Freizeit“ schnell: Weiterhin aktiv sein, dabei sein und die Freizeit zusammen mit anderen verbringen, das sind die Wünsche der Selbstvertreter*innen. Davon berichtet auch Sabrina Fuchs aus Hartberg. Sie möchte nicht nur daheim sitzen müssen: „Wenn ich auch im Alter fit bin, möchte ich so viel machen: ins Fitnessstudio gehen, mich mit Freund*innen treffen und shoppen gehen.“ Wohnen möchte Sabrina Fuchs in einem Heim für Senior*innen. „Weil sich dort die Betreuer*innen mit den Bedürfnissen von älteren Menschen auskennen“, führt sie aus.

In Kontakt bleiben

Auch ihr Kollege Franz Schneider, ebenfalls Selbstvertreter der Lebenshilfe Steiermark, möchte aktiv bleiben: „Ich will ins Fitnessstudio gehen oder mich mit meinen Kolleg*innen treffen, unter Leute gehen und in Kontakt bleiben.“ Damit er seine Freizeit auch weiterhin nach seinen Vorstellungen verbringen kann, braucht Franz Schneider Unterstützung im Bereich Mobilität. Dafür braucht es passende Assistenz und Begleitung – auch im Alter.

Gemeinsam Stark im Alter

„Gemeinsam stark im Alter“ ist das Leitmotiv der langjährigen Bemühungen der Lebenshilfe Trofaiach für eine altersfreundliche Gemeinde. In exklusiven Interviews mit Selbstvertreter*innen sowie Angehörigen wurden die bereits unternommenen Anstrengungen beleuchtet und Visionen skizziert, die für eine inklusive Gemeinde noch umgesetzt werden müssen.



© Stefan Kristoferitsch

Die Frage nach einer altersfreundlichen Gemeinde ist nicht nur relevant, sondern unumgänglich. Was ist nötig, um ein angenehmes Umfeld für Menschen mit Behinderungen im Alter zu schaffen? Damit beschäftigt sich auch Selbstvertreterin Nicole Braunstein aus Trofaiach. Sie betont die Bedeutung von Barrierefreiheit und Inklusion: „Es geht darum, eine Umgebung zu schaffen, die für alle zugänglich ist – nicht nur physisch, sondern auch sozial. Ziel ist, dass Menschen im Alter an dem Ort bleiben können, wo sie ihr Leben verbracht haben.“ Das bedeutet,

in die Gesellschaft eingebunden zu bleiben und in Sicherheit und Geborgenheit altern zu können. Auch die finanzielle Absicherung im Alter bereitet vielen Menschen Sorgen.

Weniger Barrieren im Alter

Die Lebenshilfe Trofaiach hat bereits Maßnahmen ergriffen, um Barrieren abzubauen und eigene Angebote sowie die Gemeinde inklusiver zu gestalten. Eine zentrale Frage ist, was Menschen mit Behinderungen benötigen, um gut altern zu können. Geschultes Personal und

Ärzt*Innen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Hier setzt die Lebenshilfe Trofaiach auf bedürfnisorientierte Angebote und Unterstützung. Wichtig dabei ist die Sensibilisierung der Gemeinschaft für die Bedürfnisse älterer Menschen.

Ein gutes Zuhause

Die Frage nach der idealen Wohnsituation im Alter beschäftigt viele Menschen, insbesondere solche mit Behinderungen. Die Lebenshilfe setzt sich dafür ein, die stetige Entwicklung von altersfreundlichem Wohnraum voranzutreiben und den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderungen gerecht zu werden. Die Lebenshilfe Trofaiach hat seit vielen Jahren ein Wohnhaus mit einem angeschlossenen Bereich, um ältere Menschen mit Behinderungen auch tagsüber zu begleiten. Wer nicht mehr arbeiten will, hat so die Möglichkeit, tagsüber zu entspannen und einen sicheren Platz zu finden.

Gesund bis ins hohe Alter

Gesundheit im Alter ist ein weiteres wichtiges Thema. Die Lebenshilfe Trofaiach legt großen Wert auf präventive Maßnahmen und umfassende Gesundheitsversorgung. Es ist wichtig, nicht nur auf Krankheiten zu reagieren, sondern aktiv einen Beitrag zum gesunden Altern beizutragen. In der Lebenshilfe Trofaiach werden neben ergotherapeutischen Maßnahmen auch sportliche und gesellschaftliche Angebote gefördert, um sowohl Körper als auch Geist jung zu halten.

Das „doppelte Altern“

Wenn Menschen mit Behinderungen älter werden, liegt eine entscheidende Herausforderung darin, dass auch ihre Angehörigen immer älter werden. Ihre Verwandten und Bekannten sind es aber, die oft Unterstützungsaufgaben übernehmen. Im Alter ist es für sie unter Umständen nicht mehr in vollem Umfang möglich, ihre Angehörigen mit Behinderung zu begleiten. Hier spricht man vom "doppelten Altern".

„Es geht darum, eine Umgebung zu schaffen, die für alle zugänglich ist – nicht nur physisch, sondern auch sozial.“

Nicole Braunstein,
Selbstvertreterin
der Lebenshilfe Steiermark

Dies betrifft nicht nur die Menschen in der Einrichtung, sondern auch deren Familien. Frühe Abklärung und Absicherung können allen Beteiligten Sicherheit bieten. Die Lebenshilfe Trofaiach setzt auf Beratungsangebote und Unterstützung für Familien, um den Übergang in die späten Lebensphasen so reibungslos wie möglich zu gestalten. Eine altersfreundliche Gemeinde ist für die Lebenshilfe Trofaiach nicht nur eine Vision, sondern wird bereits durch konkrete Maßnahmen umgesetzt. Durch das Einbinden von Menschen mit Behinderungen entsteht eine inklusive Gemeinde, die Raum für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben im Alter bietet.



© Harry Schiffer

Selbstvertreterin Nicole Braunstein setzt sich für die Anliegen von Älteren ein.

Die Vertragsstaaten sorgen dafür, dass alle Menschen frei entscheiden können, wo und mit wem sie leben, und nicht verpflichtet sind, in besonderen Wohnformen zu leben.

UN
Konvention
Artikel 19

3 Menschen, 3 Vorstellungen von „Zuhause“

Wie ein zufälliges Gespräch im Aufenthaltsraum in der Lebenshilfe Murau deutlich macht, dass es Wahlmöglichkeiten für ältere Menschen mit Behinderung braucht.



Edith Seidl ist 59 Jahre alt und hat genaue Vorstellungen vom Älterwerden: weiterhin in die Tageswerkstätte gehen und stricken.



Die Versorgung im Wohnhaus der Lebenshilfe Murau ist besser als im Altersheim, davon ist Reinhard Brugger überzeugt.

Wir sitzen in der Jausenpause im Aufenthaltsraum der Lebenshilfe Murau. Auf einmal sagt Reinhard Brugger: „Wenn ich alt bin, möchte ich im Wohnhaus der Lebenshilfe Murau wohnen bleiben!“ Reinhard Brugger ist derzeit 57 Jahre alt und lebt schon lange im Wohnhaus. Wie lange genau, weiß er gar nicht mehr. Es ist ihm auch egal, da es ihm in seiner Wohnung sehr gut gefällt. Er glaubt auch, dass die Versorgung im Wohnhaus besser als in einem Altersheim ist. „Die Betreuer*innen unterstützen uns sehr gut. Mit meinen Verwandten will ich nicht viel Kontakt haben“, erzählt er uns weiter.

In Sicherheit alt werden

„In der vertrauten Umgebung alt werden dürfen“ – das ist ein Wunsch, der Menschen mit und ohne Behinderung eint. Genauso wie die größten Ängste, wie im Alter einsam zu sein oder gar vergessen zu werden. Tatsache ist, dass alle Menschen das Recht haben, selbstbestimmt und in Würde alt zu werden.

Zu Hause wohnen

Zurück in den Aufenthaltsraum in Murau: In das spannende Gespräch zum Thema Älterwerden hat sich inzwischen auch Anton Edlinger eingemischt. Er ist 55 Jahre alt

und lebt mit seiner Mutter in einem Haus in Stadl an der Mur. Der Kontakt zu seinen Geschwistern ist sehr gut. Anton Edlinger arbeitet seit 2016 in der Lebenshilfe Murau. „Wenn ich alt bin“, sagt er, „möchte ich weiterhin zu Hause wohnen.“ Er ist gerne zu Hause, kann sich einen anderen Wohnort nicht vorstellen. Ans Altwerden will er jetzt noch gar nicht denken.

„Ich möchte nie ausziehen“

Auch Edith Seidl hat zu diesem Thema noch etwas zu sagen. Edith Seidl ist 59 Jahre alt und lebt seit einigen Jahren in einer Wohnung in der Lebenshilfe Murau. „Es gefällt mir sehr gut in meiner Wohnung“, sagt sie, „und ich möchte nie ausziehen. Mit meinem Vater und meinen Geschwistern habe ich einen guten Kontakt, sie kommen mich öfter besuchen. Wenn ich einmal in Pension bin, möchte ich weiter in die Tagesstätte gehen und dort stricken.“ Von den Wohnhaus-Betreuer*innen fühlt sich Edith Seidl gut versorgt. In ein Altersheim möchte sie nicht.

Wir brauchen Wahlmöglichkeit

Drei Menschen, drei unterschiedliche Vorstellungen vom Älterwerden: Die Erzählungen von Edith Seidl, Reinhard Brugger und Anton Edlinger machen deutlich, dass es auch im Alter für Menschen mit Behinderung die Wahlmöglichkeiten geben muss, wo sie leben und wie sie ihre Zeit verbringen.

„Es gefällt mir sehr gut in meiner Wohnung und ich möchte nie ausziehen.“

Edith Seidl aus Murau



Der 55-jährige Anton Edlinger lebt bei seiner Familie – und will dort auch in Zukunft bleiben.

Dafür hat sich die Lebenshilfe Steiermark gemeinsam mit ihren Mitgliedern auch am 1. Oktober 2023, dem internationalen Tag der älteren Menschen, stark gemacht. Die Unterhaltung zwischen Edith Seidl, Reinhard Brugger und Anton Edlinger dauert die ganze Jausenpause hindurch. Worin sich die drei einig sind: Sie wollen in vertrauter Umgebung alt werden und ihr Zuhause nicht im Alter verlassen müssen.





#SeiteAnSeite

die Online-Plattform der Lebenshilfe Steiermark für Angehörige von Menschen mit Behinderungen

Liebe Angehörige, wir möchten Sie herzlich zu „Seite an Seite“ einladen! Hier vernetzen sich Angehörige von Menschen mit Behinderungen miteinander, tauschen Erfahrungen aus und machen sich Mut. Denn Sie sind nicht allein!

In der Facebook-Gruppe „Seite an Seite“ können Sie

- sich Rat und Tipps bei anderen Angehörigen in ähnlichen Situationen holen
- Ihre Erfahrungen teilen
- Angebote und wichtige Informationen speziell für Angehörige finden

Was Sie hier außerdem finden: einen direkten Draht zu den Expertinnen der Lebenshilfe Steiermark. Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Herzlich willkommen – wir stehen mit Ihnen „Seite an Seite“!



Sie finden uns auf Facebook:
www.facebook.com/groups/lebenshilfe.seite.an.seite



Daniela Schatz, Computer-Expertin

Daniela Schatz arbeitet im Standort Arnfels der Lebenshilfe Leibnitz. Sie hat zwei große Talente, die sie miteinander verbindet: Das Knüpfen von Armbändern – und der Umgang mit digitalen Medien.



Daniela Schatz bei einem Workshop mit IT-Fachmann Werner Lugert

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit dem Knüpfen von Armbändern. Ich knüpfe Freundschaftsbänder, zum Beispiel für Hobby-Künstlermärkte oder Weihnachtsmärkte. Mein Ziel ist es, meine Freundschaftsbänder in einem Geschäft zu verkaufen. Ich arbeite hart daran, dieses Ziel zu erreichen. Ich filme, wie ich die Armbänder knüpfe und stelle die Videos auf YouTube. Ich bin gerne unterwegs, zum Beispiel im Kino. Unter der Woche arbeite ich bei der Lebenshilfe Leibnitz am Standort Arnfels. Seit zwei Jahren bin ich hier im Bereich der sozialen Medien selbstständig tätig und betreue die Facebook-Seite.

Weiterbildung bei Computer-Workshops
Über die Jahre hatten immer mehr Kolleg*innen und auch Assistent*innen

Fragen zu Computern, Smartphones, Tablets und Internet. Zum Glück haben wir dann Werner Lugert gefunden. Er ist IT-Fachmann und kennt sich besonders gut mit Computern aus. Regelmäßig nehme ich an Workshops mit Werner teil. Er bringt mir Wissenswertes im Bereich EDV und soziale Medien bei. Um zu üben, habe ich mich an einem Instagram-Tutorial versucht. Da erkläre ich, wie Instagram funktioniert. Dafür habe ich eine „Schritt für Schritt“-Anleitung aufgenommen und die Funktionen und Möglichkeiten von Instagram erklärt. Ich habe alle Video- und Audioaufnahmen bis hin zum Videoschnitt selbst gemacht.

Immer am neuesten Stand der Technik

Nun habe ich eine neue Hilfestellung erhalten, mit der ich die Social-Media-Beiträge selbst verfassen kann. Diese nennt sich ChatGPT und ist eine App, mit der man mithilfe von künstlicher Intelligenz Texte erstellen kann. Mit ChatGPT kann ich auch E-Mails und Nachrichten besser verfassen. Inzwischen gebe ich auch als Co-Referentin Computer-Kurse mit Werner Lugert für meine Kolleg*innen in der Lebenshilfe Leibnitz.



Instagram anschaulich erklärt

Daniela Schatz erklärt in einem Video anschaulich, wie die Social-Media-Plattform Instagram funktioniert. Schau rein!

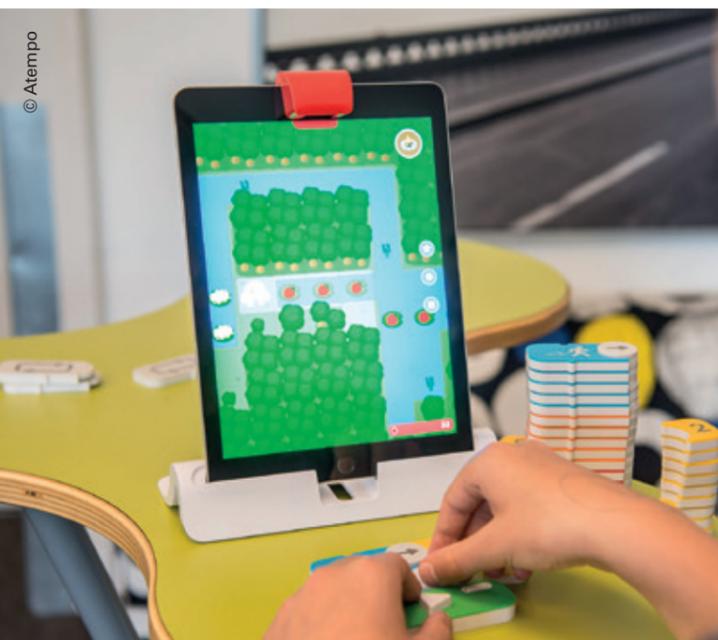


Die Vertragsstaaten gestalten ein Bildungssystem, das die menschlichen Möglichkeiten voll zur Entfaltung bringt und die Achtung vor den Menschenrechten, den Grundfreiheiten und der menschlichen Vielfalt stärkt.

UN
Konvention
Artikel 24, 1a

Lernen auf Augenhöhe

Das Projekt „SAID – Schul-Assistenz-Inklusiv und Digital“ ermöglicht es Menschen mit Behinderungen oder Lernschwächen, sich zu digitalen Expert*innen ausbilden zu lassen. Damit wurde das Projekt zum steirischen Gewinner des österreichischen Inklusionspreises 2023.



Die DigiCoaches bringen Kindern an Schulen den Umgang mit neuen Medien näher.

Inklusion im Schulalltag integrieren – dafür sorgt das Projekt „SAID – Schul-Assistenz-Inklusiv und Digital“ von atempo. Menschen mit Lernschwächen oder Behinderungen können sich im Rahmen des Projekts zu digitalen Coaches, sogenannten „DigiCoaches“, ausbilden lassen. Mit ihrem Wissen unterstützen sie die Lehrkräfte

an den Schulen. So ergibt sich ein neues Beschäftigungsfeld für Menschen mit Behinderungen. An einigen Grazer Volksschulen sind die DigiCoaches schon aktiv, die Resonanz ist durchgehend positiv.

Der Weg zum DigiCoach

Die ersten Projekte mit kleineren Workshops an Grazer Volksschulen gab es bereits 2017. Daraus wurde die Idee geboren, Menschen mit Behinderungen oder Lernschwächen zu DigiCoaches auszubilden. In der Ausbildung werden neben den digitalen Skills auch soziale Fähigkeiten und Kommunikation gelehrt. Die Dauer ist individuell. Manche Teilnehmer*innen brauchen für ein Thema eine Woche, manche länger. Angestellt sind die DigiCoaches bei atempo. Die große Herausforderung für das Projekt ist die Finanzierung, denn diese ist von Förderungen abhängig. Eine nachhaltige Lösung ist hier dringend nötig. „Es braucht einen Platz im System für die DigiCoaches“, so Eveline Wiesenhofer von atempo.

Eine zukunftsweisende Ausbildung

Ein Herzstück des Projekts ist die Entwicklung eines Curriculums für die Ausbildung als „DigiCoach“. Dieses wird im Rahmen eines EU-finanzierten Erasmus+ Projektes gemeinsam mit der Universität



Graz und den Projektpartner*innen in Finnland und Irland entwickelt. Bei der Entwicklung sind Menschen mit Behinderungen, Direktor*innen, Lehrpersonen und Schüler*innen involviert. Der Lehrplan besteht aus vier Modulen: digitale Grundkenntnisse, Medienkompetenz, die SAID Toolbox (digitale Tools, mit denen die DigiCoaches arbeiten) sowie soziale und kommunikative Fähigkeiten.

Ein Beitrag zum Selbstbewusstsein

Das Projekt zeigt, dass alle Menschen auf gleicher Ebene voneinander lernen können. Der Unterricht wird abwechslungsreicher und Berührungsängste und mögliche Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderungen werden abgebaut. Da die DigiCoaches als Expert*innen auf ihrem Gebiet anderen etwas beibringen können, verändert sich außerdem das Rollenbild und das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden. Sie sind auf einer Ebene mit den Lehrpersonen und werden für die Schüler*innen zu Vorbildern. Wer als Schüler*in solche Erfahrungen macht, dessen Blick auf Menschen mit Behinderungen ist von Grund auf ein anderer. „Das verändert das Mindset der Gesellschaft“, so Eveline Wiesenhofer.

„Es braucht einen Platz im System für die DigiCoaches.“

Eveline Wiesenhofer atempo

Mehr zum Projekt erfährst du auf der Website von Atempo.



Sie freuen sich über neue Kontakte

Hallo ich heiße **Cornelia**, bin 37 Jahre alt und wohne in Stallhofen. Ich arbeite in der Konditorei Famoos in Mooskirchen. Meine Hobbys sind Tanzen, Schwimmen, Dartspielen, Kegeln, ins Kino und Spazieren gehen. Ich suche einen Partner zwischen 35 und 45 Jahre, der meine Hobbys mit mir teilt und mich so nimmt wie ich bin. Ich habe Orientierungs- und Merkschwierigkeiten und Probleme mit der Feinmotorik. Falls ich dein Interesse geweckt habe, würde es mich freuen, von dir zu hören!



Mein Name ist **Erich** und ich wohne in Bärbach. Ich suche eine Freundin zum Ausgehen und um gemeinsam schöne Stunden zu verbringen. Ich bin 59 Jahre alt und arbeite in der Bücherei lebens.buch der Tageswerkstätte von LebensGroß in Rosental an der Kainach. Meine Hobbys sind Spazieren gehen, Eis essen und Kaffeetrinken gehen, Musik hören, Urlaub fahren, Schwimmen in der Therme und in die Sauna gehen. Wenn du Interesse hast, mich kennenzulernen, und mit mir auch ein paar Hobbys teilst, freue ich mich, von dir zu hören!



Hallo! Ich bin **Franz** und bin 54 Jahre alt. Ich wohne in Leibnitz und arbeite bei der Lebenshilfe. Meine Hobbys sind Yoga, Kegeln, Brettspiele, Walken, Spazieren gehen und Tanzen. Ich bin ein ausgeflippter Typ und habe viele Tattoos und Piercings. Ich bin meistens gut gelaunt, humorvoll und Sorge mich um meine Mitmenschen. Ich bin auf der Suche nach einer Freundin. Sie sollte zwischen 40 und 50 Jahre alt sein. Sie sollte modebewusst, eher schlank, humorvoll und ein freundlicher Mensch sein. Ich wünsche mir eine Freundin, mit der ich gemeinsam Aktivitäten unternehmen kann, zum Beispiel Essen oder ins Kino gehen, in die Therme fahren oder Urlaub machen. Wenn du mich kennenlernen möchtest, schreibe mir. Ich freue mich auf deine Nachricht!



Ich heiße **Sabrina**, bin 32 Jahre und wohne in einer Wohngemeinschaft in Neudau. Ich mag Tiere. Meine Hobbys sind: Freunde treffen, ins Kino und in die Disco gehen, shoppen, Musik hören, tanzen, singen, essen gehen. Ich höre Schlager, Pop und Rock. Ich bin ein Fan von SK Sturm Graz. Ich suche einen Freund, mit dem ich telefonieren und mich öfters treffen kann. Es wäre super, wenn er gleich alt ist. Ich wünsche mir Männer ohne Bart. Er soll schlank sein und in der Nähe von Neudau wohnen.



Mein Name ist **Christoph**, bin 72 Jahre alt und komme aus dem schönen Trofaiach. Ich bin groß und gut gebaut und immer zu Scherzen aufgelegt, wobei man mit mir auch ernste Gespräche führen kann. Meine Hobbys sind: im Garten arbeiten, DVDs schauen, die Zeitung lesen, walken und ich mache gerne Urlaub in Kroatien. Meine Liebesspeisen sind Kaiserschmarren und Gordon Bleu. Ich wünsche mir eine liebevolle Partnerin, mit der ich viel lachen und Zärtlichkeiten austauschen kann.



Mein Name ist **Ernst** und ich bin 61 Jahre alt. Ich bin sehr sportlich. Meine Hobbys sind schwimmen, schifahren, langlaufen und radfahren. Ich höre gern Musik und schaue fern, gehe gerne ins Kaffeehaus oder auf Konzerte (Schlager und Volksmusik mag ich am liebsten). Ich wohne in einer Wohnung im Wohnhaus der Lebenshilfe Murau und arbeite dort tagsüber in der Küchengruppe. In meiner Freizeit nehme ich gerne an Special-Olympics-Bewerben teil und konnte schon viele Erfolge verbuchen. Ich suche eine Frau mit 45 Jahren oder mehr, die meine Hobbys teilt und gerne Kontakt zu mir aufnehmen möchte.



Sie wollen mit einer der Personen in Kontakt treten? Dann schreiben Sie einfach ein Mail an Ih-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
Bad Aussee Kontakt: 03622 / 55 255	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Bad Aussee, Sigmund-Freud-Straße 222, 8990 Bad Aussee
Feldbach Kontakt: 03152 / 69 900	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 1. Mittwoch im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr in der Lebenshilfe Feldbach, Grazerstraße 22, 8330 Feldbach
Fürstenfeld Kontakt: 03382 / 54 013 – 0	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Nächster Termin: 24. Juni 2024 von 9:00 – 11:30 Uhr oder nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
Hartberg Kontakt: 03332 / 64 555	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr in der Zentralverwaltung in 8295, St. Johann i.d. Haide 249
Judenburg Kontakt: 03572 / 83295 213	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 4. Montag von 9:00 – 12:00 Uhr in der Lebenshilfe Region Judenburg, St.-Christophorus-Weg 15, 8750 Judenburg
Knittelfeld Kontakt: 03512 / 74 184	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Knittelfeld, Dr. Hans-Klöpper-Straße 38, 8720 Knittelfeld
Leibnitz Kontakt: 03452 / 72 808	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Leibnitz, Bahnhofstraße 21, 8430 Leibnitz
Leoben Kontakt: 03842 / 24 683 – 14	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 1. Donnerstag in geraden Monaten von 13:00 – 15:00 Uhr in der Lebenshilfe Leoben, Lorberaustraße 20, 8700 Leoben
Murau Kontakt: 03532 / 2778 – 19	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Murau, Am Hammer 5, 8850 Murau
Radkersburg Kontakt: 03476 / 20 29	Mag ^a . Theresa Kraschitz	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 . Theresa Kraschitz	jeden 3. Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr in der Lebenshilfe Trofaiach, Hauptstraße 26, 8793 Trofaiach



Theresa Kraschitz, Rechtsberaterin

E-Mail: theresa.kraschitz@lebenshilfe-stmk.at
Telefon: 0650/81 25 754

Rechtsberatung

Unsere Rechtsberatung bietet für Menschen mit Beeinträchtigungen, ihre Angehörigen und Erwachsenen-Vertreter*innen 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 der Rechtsberatung finden Sie unter: 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

Neben der internen Verwaltung Ihrer Spende, übermitteln wir Ihren vollständigen Vor- und Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum an das Finanzamt, damit Ihre Spende als Sonderausgabe berücksichtigt wird.

Die Bekanntgabe Ihrer Daten ist nicht verpflichtend, jedoch kann Ihre Spende ohne diese nicht als Sonderausgabe berücksichtigt werden.



INFO

über das lebens.magazin

Sie halten gerade **das lebens.magazin** in Ihren Händen – herzlich willkommen, liebe Leser*innen! Wir sind sehr stolz auf unser Magazin, das von einem inklusiven Redaktionsteam gestaltet wird. Bei uns berichten Menschen mit Behinderungen und Angehörige über ihre Anliegen und persönlichen Erfahrungen. Außerdem erfahren Sie Neuigkeiten von unseren Mitgliedsorganisationen, den steirischen Lebenshilfen.

Sie können unser lebens.magazin jederzeit durch kurze Mitteilung an office@lebenshilfe-stmk.at abbestellen. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.lebenshilfe-stmk.at/datenschutz

Vielen Dank!

Jetzt abonnieren!

lebens. magazin

JETZT
ABONNIEREN!
4x pro Jahr
kostenlos

Das Magazin der Lebenshilfe Steiermark

Das lebens.magazin der Lebenshilfe Steiermark erscheint 4x im Jahr. Ein inklusives Team gestaltet die Zeitung. Im Magazin berichten Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen über ihre Interessen, persönlichen Erfahrungen sowie politische und gesellschaftliche Entwicklungen.



Anmeldeformular lebens.magazin

Vor- und Zuname: _____

Ja, ich möchte regelmäßig das lebens.magazin erhalten.

• postalisch an die Adresse: _____

Per Post an:

Lebenshilfe Steiermark
Mariahilferplatz 5/1
8020 Graz

lebenshilfe
Steiermark

Per E-Mail an:

office@lebenshilfe-stmk.at

Ich kann die Zusendungen jederzeit postalisch an die Lebenshilfe Steiermark, Mariahilferplatz 5/1, 8020 Graz oder per Mail an office@lebenshilfe-stmk.at stornieren (Recht auf Widerruf).

Weitere Datenschutzinformationen: Ihre Daten werden auf Grundlage Ihrer Einwilligung zum Zweck der Zusendung des lebens.magazins verarbeitet. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter datenschutz@pilgermair.at und weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Webseite: www.lebenshilfe-stmk.at/datenschutz