

Steirische Gesellschaft für Muskelkranke



musculus

März / 2006

STEIERMARK



Aus dem Inhalt

Krankenhausaufenthalt mit Muskelerkrankung
Leistungen aus dem Steiermärkischen Behindertengesetz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Gesundheitsinformationstag in der Mehrzweckhalle in Gössendorf	2
Krankenhausaufenthalt mit Muskelerkrankung	3
<i>LU-MA</i> : Die natürliche Entwicklung der bewussten Atmung	5
Leistungen aus dem Steiermärkischen Behindertengesetz	8
Neue Sekretärin	14
Hinweise / Anregungen / Informationen / Adressen	15

Unsere Termine für 2006:

Gruppentreffen in der Salvatorpfarre, Robert-Stolz-Gasse 3, Graz.

27. 04. 2006

29. 06. 2006 (Sommerfest im Gansrighof in Poschitz)

28. 09. 2006

30. 11. 2006

Weihnachtsbasar in Feldbach vom 1. – 3. 12. 2006

Impressum:

Steirische Gesellschaft für Muskelkranke

Elke Trummer

Mühlgasse 6, 8330 Feldbach

Tel.: +43(0)3152/2722, Fax: +43(0)3152/434016

E-mail: muskelkranke-stmk@aon.at

Internet: <http://www.muskelkranke-stmk.at>

Bankverbindung: Südoststeirische Sparkasse

Konto-Nr.: 0000-000828, BLZ 20809

Druck: Reha Druck, Graz



Liebe Freunde,

ein erster Frühlingseinbruch hat die Schneehaufen am Straßenrand zum Schmelzen und die Amseln in den Gärten zum Singen gebracht. Ich hoffe, wir haben alle den langen, kalten Winter gut überstanden und können nun mit frischem Schwung in die warme Jahreszeit rollen.

2006 ist uns angekündigt als das Jahr des umfassenden Diskriminierungsschutzes für Menschen mit Behinderungen; d. h. es geht um die Umsetzung des bereits beschlossenen Behindertengleichstellungspaketes auf allen Ebenen. Noch im Februar wird sich die „Plattform – Interessenvertretung für Menschen mit Behinderung“ als Dachverband etablieren, um besser politisch aktiv werden zu können. Auch die Steirische Gesellschaft für Muskelkranke begrüßt diesen Schritt und erhofft sich viel Öffentlichkeitsarbeit im Sinne aller Behinderten und mehr Mitspracherecht der Betroffenen bei politischen Entscheidungsprozessen.

Wie wichtig es jedoch auch ist, sich die speziellen Probleme Muskelkranke bewusst zu machen und auf sie hinzuweisen, zeigt Harald Schmerlaibs Bericht über seine Erfahrungen als Patient im Krankenhaus. Von zentraler Bedeutung für uns alle ist die Atmung. Wie wir über sie zu einem erfüllten Leben finden können, möchte uns die Naturheiltherapeutin Susanna Brus vermitteln.

Hinweisen möchte ich auf unser nächstes Treffen am 27. April in der Salvatorpfarre. Da wir uns zur Zeit nur alle zwei Monate sehen, würde ich mich natürlich sehr über eine rege Teilnahme freuen. Auch Beiträge für den nächsten *musculus* sind sehr willkommen.

Herzlichen Dank allen Mitarbeitern an diesem Heft!

Viele sonnige Frühlingstage wünscht
Ihnen

Elke Trummer
Präsidentin

Gesundheitsinformationstag in der Mehrzweckhalle in Gössendorf



Am Samstag, den 8. Oktober 2005, fand in der Mehrzweckhalle/Sportplatz in Gössendorf bei Graz ein Gesundheitsinformationstag statt. Die Steirische Selbsthilfegruppe „Restless Legs“ lud auch unsere Selbsthilfegruppe (Muskelkranke Steiermark) ein, an diesem Tag teil zu nehmen. Unsere Gruppe war durch unsere damalige Sekretärin, Frau Mag. Ulrich, Cornelia Gindl und mich, Harald Schmerlaib, vertreten. Der Infostand war mit zwei bemalten Transparenten der Muskelgruppe dekoriert. Wir verteilten Info-Folders, Kalender sowie unsere Festschrift an Interessierte. Ein Vortrag über unsere Situation als Muskelkranke, über die Zielsetzung

der Arbeit unserer Gruppe sowie über die Zusammenarbeit mit den Ärzten rundete diesen Tag ab.

Als weitere Selbsthilfegruppen waren zugegen: Allgemeine Krebserkrankung -Krebshilfe Stmk.; Restless Legs; Frauengesundheitszentrum; Neurodermitis; Fibromyalgie; Cystische Fibrose; Rheumakranke Kinder; Selbsthilfekontaktstelle Graz; Lungenunion; Osteoporose; Niere u. Dialyse; Schlaganfall- und Schmerzpatienten.

Unser herzlicher Dank gilt Frau Anna Zechner, der Organisatorin dieser Veranstaltung, für die Einladung unserer Muskelgruppe zu dieser interessanten Messe.

Krankenhausaufenthalt mit Muskelerkrankung

Ende Oktober wollte ich meine Indienreise antreten. Meine Vorbereitungen für die anspruchsvolle Reise nach Bombay waren abgeschlossen, meine letzten Einkäufe getätigt, und ich genehmigte mir noch ein tolles Mahl beim Chinesen.

Nachts darauf hatte ich eine sehr schmerzhafte Kolik und dachte, dass ich vielleicht zu viele Morcheln gegessen hätte. Die nächsten Tage verliefen problemlos, und ich hatte den Vorfall schon fast vergessen, als ich eine Woche vor meinem Abreisedatum neuerlich eine Kolik bekam. Sehr verunsichert und besorgt wegen der medizinischen Versorgung in Indien begab ich mich sofort in die Ambulanz der Leobner Chirurgie. Ich wollte der Ursache auf den Grund gehen. In Erwartung der bevorstehenden Untersuchungen begab ich mich nüchtern in die Spitalsambulanz. Endlose Wartezeiten waren mir gewiss, aber da ich gerade keine Schmerzen hatte, war ich guter Dinge. Endlich blinkte meine Warte-Nummer auf, und meine erste Untersuchung begann mit einem Röntgen, es folgte ein Ultraschall. Dann musste ich wieder warten. Schließlich ging es zum Untersuchungszimmer. Nach kurzer Untersuchung teilte mir ein Arzt mit, dass ich eine entzündete Gallenblase hätte, die chirurgisch entfernt werden müsste.

Nach Rücksprache mit der Bettenstation konnte ich gleich bleiben. Sechs Stunden hatte die ganze Wartezeit gedauert, und jetzt hatte ich das „Vergnügen“ gleich im Spital bleiben zu können! Da für den nächsten Tag eine Gastroskopie und eine Ultraschalluntersuchung geplant waren, bekam ich nichts zu Essen.

Wie findet sich ein Muskelkranker im Spital zu recht?

Das Leobner Krankenhaus wurde in den 70er Jahren gebaut, als das Thema Behinderung noch eine untergeordnete Rolle spielte. Es wurden nachträglich einige Umbauten durchgeführt, so dass es doch einige wenige Behinderten-WCs und Duschen gibt; zwar nicht in jedem Stockwerk, doch da hatte ich Glück. Im Zimmer gab es nur zwei Waschbecken, die für mich wegen der schmalen Türen nicht erreichbar waren. Das Bett konnte man nur mechanisch lagern- und höhenverstellen. Gottseidank halfen mir da immer meine Zimmerkollegen.

Die Röntgenuntersuchungen waren im Stehen. Die Schwestern hatten wegen meiner starken Wirbelsäulenkrümmung Angst, dass ich umfalle. Ich musste sie beruhigen und teilte ihnen mit, dass, wenn ich mich anhalte, kein Problem bestehe.

Nachdem ich am nächsten Tag die unangenehme „Gastro“ absolviert

hatte, erwartete mich noch eine weitere schlechte Nachricht: Ich hatte ein Zwölffingerdarmgeschwür. Dadurch verlängerte sich der Krankenhausaufenthalt um mindestens eine Woche. In dieser Zeit bekam ich hochdosierte Antibiotika. Ich glaubte, mich immer gesund zu ernähren und zu leben. Und dann das!

Nach einer Woche wurde mittels einer Kontrollgastro festgestellt, dass das Geschwür verschwunden war und ich operiert werden konnte. Am nächsten Morgen war es so weit. Ich war ein wenig nervös, und zwar nicht wegen der Operation, sondern aus Sorge, wie ich die postoperative Phase überstehen würde, weil meine Bauch- und Rückenmuskeln ja sehr schwach sind.

Gleich als erster war ich operiert worden und kam am Nachmittag, nach kurzer Zeit im Überwachungszimmer, zurück aufs Zimmer. Ich fühlte mich sehr gut. Die nächsten zwei Tage musste ich im Bett verbringen. Da ich mich jetzt nicht bewegen konnte, schmerzten meine Fersen und der Popsch. Wie ich erst jetzt erfuhr und spürte, war bei der Operation ein Blutgefäß geplatzt, und ich bekam ein riesiges Hämatom am Bauch. Ich war nahezu unbeweglich. Dieses Gefühl der absoluten Hilflosigkeit war neu für mich. Was vor der Operation leicht für mich war, war jetzt unmöglich. Ich brauchte alle Hilfe und Unterstützung. Die Krankenschwestern bemühten sich

sehr, aber sie hatten keine Erfahrung mit Muskelkranken.

Vier Tage nach der Operation bat ich den Stationsarzt, vorzeitig nach Hause gehen zu dürfen. Denn dort hatte ich die Hilfe, die ich brauchte. Zu Hause musste ich noch drei Wochen im Bett verbringen wegen der durch das Hämatom verursachten Schmerzen. Jetzt konnte ich auch nicht mehr gehen. Ich hatte keine Kraft mehr und musste täglich per Rettung zur Physiotherapie fahren. Alles musste ich wieder neu lernen.

Was bei nicht behinderten Menschen zwei Wochen dauert, dauerte bei mir zwei Monate. Die Operation war nicht das Problem, sondern die schwache Muskulatur, die keine Reserve hat bei so einem Rückfall. In der Zeit des Trainings hatte ich solche Schmerzen wie noch nie in meinem Leben. Ich glaubte, meine Wirbelsäule bricht ab, da die Rückenmuskeln so schwach waren. Trotz meiner positiven Lebenseinstellung zweifelte ich in dieser Phase, ob ich wieder auf die Beine kommen würde. Der Schmerz kann jeden positiv denkenden Menschen brechen. Für mich war das eine neue Lebenserfahrung. Doch möchte ich zu guter Letzt allen betroffenen Muskelkranken sagen: Kämpfen zahlt sich aus. Ich habe wieder den Status, den ich vor der Operation hatte, erreicht und bin absolut schmerzfrei.

Harald Schmerlaib
h.schmerlaib@utanet.at

LU-MA: Die natürliche Entwicklung der bewussten Atmung

Durch deine täglichen 10 Min. bewusster Atmung ergibt sich eine bestimmte natürliche Entwicklung. Innerhalb dieser Entwicklung, die natürlich sehr individuell ist, möchte ich gerne mit dir meine Erfahrung teilen, die dir als Wegweiser dienen kann. Aber an erster Stelle steht natürlich deine Erfahrung!

Solltest du wahren dieser Zeit einschlafen:

Kämpfe nicht dagegen an. Setze fort, sobald du wieder wach und ganz bewusst bist. Anerkenne den Grund für dein Einschlafen, und lasse ihn los. Es könnte eine Sabotage von alten bedrohten Mustern deines Egos sein, die dich hinterlistig in den Schlaf sinken lassen. Am Beginn deiner bewussten Atmung solltest du sitzen oder stehen, um diese Sabotage zu sabotieren.

Wenn du die Anzahl deiner Atemzüge vergessen hast:

Beginne wieder zu zählen, und zwar von der niedrigsten Zahl, an die du dich erinnern kannst. Es ist wiederum eine Sabotage. Du könntest deine Finger und Zehen, kleine Steine oder 72 Knoten in ein Band geknüpft verwenden.

All dies sind Hilfen um dir das Zählen zu erleichtern.

Wenn dein Atem stoppt:

Du bist in alten Erinnerungen, Emotionen oder Gedankenmustern steckengeblieben. Anerkenne und realisiere, was ist. Atme einige Male tief durch und lasse diese Muster dann ganz bewusst los. Setze diese Muster und somit dich selbst „ohne“ Beurteilung frei.

Wenn deine Atmung nicht voluminös genug ist:

Steigere dein Atemvolumen ganz bewusst bis zum Äußersten. Erfahre diese Befreiung und dieses gute Gefühl, wenn du erkennst, wie leicht es ist, Veränderung zu erfahren.

Kribbelnde Zonen im Körper:

Diese treten dann auf, wenn sich Spannungen lösen und somit die Energie wieder frei fließen kann – dies kann dann gerade nach jahrelanger Verspannung auftreten – Eigentlich ist es eine Art sanfter Muskelkater, wenn sich all die Zellen, Moleküle und Muskelfasern wieder frei bewegen können, um ihren ursprünglichen Aufgaben zu dienen. Begrüße dieses Gefühl und nimm es freudig an.

Leichte Krämpfe in den Händen, Füßen und im Gesicht:

Gerade am Anfang bewusster Atmung kann es sein, dass du leichte

Krämpfe in manchen Bereichen deines Körpers verspürst. Es ist zwar selten, aber es kommt vor. Bitte erschrecke nicht. Es ist ein völlig natürlicher Vorgang. Die Zellen und das Gewebe entlassen viele alte gewohnte Muster, die sich in dir in Form von Starrheit und Spannungen manifestiert haben. Ich nenne sie die „Geschichten in den Zellen“.

Sind die 10 Min. vorbei, atme einfach voluminös weiter, während du mit hängenden Armen und lockerem Becken bzw. Hüften im Raum umhergehst. Die Krämpfe werden sich sehr bald lösen.

Hattest du mit den oben genannten Situationen bereits zu tun, so kannst du ganz bewusst beginnen, mit der „Flutwelle“ zu agieren, welche deinen Atem durch den ganzen Körper trägt. Treten Symptome auf, mit denen du nicht umgehen kannst, so zögere bitte nicht deinen Begleiter zu kontaktieren.

Die täglichen 10 Min. bewussten Atmens

Um die Methodik von Lu-Ma, Bewegungen für das Leben, mit Erfolg aufnehmen zu können, empfehle ich folgende Anweisungen:

Das tägliche bewusste Atmen ist der Kern.

Die Atmung ist ein fester Bestandteil der Methode. Ohne Atmen kommen wir nicht in den vollen Genuss ihrer

ausgedehnten und tiefgreifenden Wirksamkeit.

Wenn du dich für das tägliche Atmen entscheidest, so mache es mit Konsequenz und Disziplin. Bleibe täglich bei deiner Entscheidung. Lasse dich durch nichts und niemanden davon abhalten. Du bist die wichtigste Person in deinem Leben. Es ist deine Wahl, deine Zeit und dein Raum. Du wirst unglaubliche Resultate erlangen.

Wähle einen passenden Zeitpunkt am Tag, währenddessen du 10 Min. ungestört und zentriert an einem ruhigen Ort verbringen kannst. Lege dich auf den Rücken, die Fersen überstehend, ohne Kopfpolster, auf eine weiche Matratze. Deine Arme und Beine liegen ganz entspannt, in einem natürlichen Winkel zu deinem Körper.

Setze deine Knie, dein Becken, deine Wirbelsäule und deinen Kopf für die durchfließende Energie frei. Beobachte deinen derzeitigen Gemütszustand, deine Gefühle und deine Geisteshaltung. Lasse all dies in deinen Atem einfließen. Bitte....denke keinen Augenblick darüber nach, was du von diesen 10 Min. bekommst! Konzentriere dich vielmehr darauf, was du hingeben kannst, um es dann loslassen zu können. Habe Vertrauen und bringe alles ein.

Gib dich deinem Atem hin. Atme in einem kontinuierlichen Kreislauf, 72mal ganz voluminös ein und aus.

Das Zentrum deiner Atmung sitzt in der Mitte deines Brustkorbs, ein wenig oberhalb deines physischen Herzens. Weite deinen Brustkorb auf wie einen Ballon und lasse dann die Luft wieder heraus. – aber ohne die Luft auszublasen – und ohne den Kreislauf von Aus – und Einatmen zu unterbrechen.

Atme ganz bewusst und sei anwesend. Lasse jeden Gedanken, jede Erinnerung oder Emotion mit dem Ausatmen los.

Nach Beendigung dieses ganz bewussten Atmens, nimmst du dir ein paar Minuten Zeit, um mit einer Pflanze/ Blume/ Baum zu kommunizieren. Anerkenne ihre tägliche Entwicklung. Begrüße sie und teile die Anerkennung mit allem, was in dir selbst gewachsen ist.

Schreibe ein paar Zeilen über deine Erfahrungen an diesem speziellen Tag in dein persönliches Tagebuch. Schreibe kein „Buch“. Und was du schreibst, muss im Moment nicht unbedingt sinnvoll erscheinen. Sei spontan... Schreibe, was dir gerade in den Sinn kommt. Später wirst du dann klarer sehen.

Dies sind deine persönlichen 10 Minuten, in denen es darum geht, sich wieder an die Einheit zu er-innern.

Es ist keine Übung. Mache das bewusste Atmen zu deiner heilsamen Angewohnheit, um all diese Sabotagen zu durchbrechen, die dich von deiner ursprünglichen Sehnsucht

nach Sinn und Erfüllung abhalten
Bleibe exakt bei den 72 Atemzügen und den täglichen 10 Minuten.

Es ist die Qualität, die wirkt, nicht die Quantität!!!

Bleibe bei deiner täglichen Entscheidung.

Bist du unterwegs, so kannst du dieses bewusste Atmen auch sitzend absolvieren (im Flugzeug, im Bus, im Zug oder im Auto).

Alles was zählt, ist deine Entscheidung dafür.

So hat die universelle Energie Zutritt zu deinem Sein. Sie führt dich durch eine immer größer werdende mit-schöpfende Erfahrung.

Solltest du einschlafen oder dich verzählen: Gib dem nicht nach. Setze fort... dies ist nur eine lästige Sabotage eines bedrohten Egos.

Ganzheitliche Naturheiltherapeutin Susanna Brus

Mittergasse 11

8793 Trofaiach

Tel: 03847-30023 oder 0676-5462431

E-Mail: office@lu-ma.info

www.lu-ma.info



Leistungen aus dem Steiermärkischen Behindertengesetz

Das im Jahr 2004 in Kraft getretene Gesetz sieht einige Angebote vor, die für Menschen mit Muskelerkrankungen durchaus eine Verbesserung ihrer persönlichen Situation bringen können.

Wichtig für behinderte Menschen ohne Einkommen sind die §§ 9 und 10 des Gesetzes:

Steiermärkisches Behindertengesetz (Gesetzestext)

§ 9 Lebensunterhalt

Solange ein Mensch mit Behinderung, der das 18. Lebensjahr überschritten hat, nicht in einer Einrichtung der Behindertenhilfe stationär betreut wird, ist ihm unter Bedachtnahme auf § 26 Hilfe zum Lebensunterhalt zu gewähren, wenn sein Gesamteinkommen (§ 11) die Höhe des Richtsatzes (§ 10) nicht erreicht.

§ 10 Richtsätze

(1) Als Richtsätze gelten die Richtsätze der Sozialhilfe.

(2) Die richtsatzgemäße Geldleistung ist im Einzelfall so weit zu erhöhen, als dies im Hinblick auf besondere persönliche und familiäre Verhältnisse des Hilfeempfängers erforderlich ist.

Drei Angebote, die die Wohn- und Freizeitsituation behinderter Menschen betreffen, seien hier vorgestellt:

Wohnassistenz

Die Wohnassistenz sieht folgende Leistungen vor:

Kurzbeschreibung:

Wohnassistenz muss eine Dienstleistung für Menschen mit Behinderung sein, die in einer eigenen Wohnung leben. Mobiles Personal hat sie dabei zu betreuen und zu unterstützen.

KundInnen, die diese Leistung in Anspruch nehmen, müssen die freiwillige Entscheidung für assistiertes Wohnen treffen, die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit den WohnassistentInnen haben und über ausreichende Kenntnisse im lebenspraktischen Bereich verfügen, sowie die Fähigkeit besitzen, im Bedarfsfall selbst Hilfe zu organisieren

Zielgruppe:

Wohnassistenz richtet sich an Erwachsene mit geistiger, körperlicher oder mehrfacher Behinderung, die in ihrer eigenen Wohnung leben.

Das Leistungsangebot orientiert sich an folgenden Grundsätzen und Zielsetzungen:

- Integration (physisch, funktional und sozial)
- Normalisierung der Lebensbedingungen (die Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung

entsprechen weitgehend denen von Menschen ohne Behinderung)

- Selbstbestimmung und Emanzipation (Menschen mit Behinderung treffen Entscheidungen, die ihre Person betreffen selbst beziehungsweise sind zumindest maßgeblich an den Entscheidungsprozessen beteiligt)
- Selbstständigkeit (Förderung und Stärkung des persönlichen Handlungsspielraums und der Eigenverantwortung – Hilfe zur Selbsthilfe)

Grundsätze der pädagogischen Betreuungsarbeit:

Die Betreuungsarbeit soll insbesondere durch Betreuung, Begleitung und Assistenz folgendes fördern:

- Hilfe bei der Wohnungssuche und Wohnungseinrichtung
- Begleitung bzw. Informationen bei Amts- oder Behördenwegen
- Terminvereinbarungen, Begleitung und Planung von Arztbesuchen
- Hilfestellung bei der Haushaltsführung
- Hilfe in finanziellen Belangen, beispielsweise Erstellen von Haushaltsplänen, Einteilung des Wirtschaftsgeldes
- Umgang mit Bank, Finanzamt
- Beratung und Hilfestellung bei der Wahrnehmung persönlicher Probleme bzw. organisieren dafür geeigneter Stellen

- Hilfestellung bei der Nutzung von Beratungsmöglichkeiten im finanziellen, rechtlichen und persönlichen Bereich
- Umgang mit neuen Medien in lebenspraktischen Belangen (Bankomat, Handy, SMS und dergleichen)
- Krisenmanagement

Leistungsumfang:

Betriebstage: 365/Jahr

Die Assistenzzeiten werden ausgehend von den Bedürfnissen des Menschen mit Behinderung angeboten:

- Montag bis Sonntag
- auch an Feiertagen
- regelmäßig
- nach einvernehmlicher telefonischer Vereinbarung und bei Krisenintervention

Antragstellung:

Die Wohnassistenz ist bei der zuständigen Bezirkshauptmannschaft (Graz = Magistrat) zu beantragen. Die BHs geben gerne Auskunft über die Anbieter von Wohnassistenz in Ihrer Region. Die Anbieter sind zumeist bereit Sie bei der Antragstellung zu unterstützen und beraten Sie gerne.

Kosten:

Die Kosten betragen pro Leistungsstunde maximal Euro 2,75. Für Personen mit niedrigem Einkommen ist eine teilweise oder gesamte Befreiung von den Kosten möglich.

»

Achtung: Der Antrag auf Befreiung vom Kostenbeitrag ist Teil des Antrages (nicht vergessen).

*Steiermärkisches Behindertengesetz
(Gesetzestext)*

§ 21 Hilfe zum Wohnen

(1) Menschen mit Behinderung, die allein oder in einer Wohngemeinschaft, jedenfalls aber nicht in einer Einrichtung der Behindertenhilfe gemäß § 43 wohnen, können Hilfe zum Wohnen durch persönliche Assistenzleistung oder mobile Wohnbetreuung in Anspruch nehmen.

(2) Die Hilfe zum Wohnen durch persönliche Assistenzleistung umfasst die Betreuung des Menschen mit Behinderung bei der zweckmäßigen Gestaltung seiner Lebensverhältnisse

(3) Hilfe zur mobilen Wohnbetreuung umfasst die Unterstützung und Qualifikation von Menschen mit Behinderung mit dem Ziel, ihre Kompetenz in der Durchführung der alltäglichen Verrichtungen und sonstigen Anforderungen, die selbstständiges Wohnen mit sich bringt, zu erhöhen.

Familientlastung

Kurzbeschreibung:

Der Familientlastungsdienst hat die Unterstützung der Menschen mit Behinderung und Entlastung der pflegenden Familienangehörigen sicherzustellen.

Die Betreuungspersonen sollen die Möglichkeit haben, aus der Belastungs-

situation kurzzeitig auszustei- gen.

Durch die Begleitung und Unterstützung der Menschen mit Behinderung muss ein positiver Ablösungsprozess von der Familie gefördert werden.

Klientinnen/ Klienten, die diese Leistung in Anspruch nehmen, müssen Menschen mit Behinderung zwischen 0 bis 60 Jahren beziehungsweise deren Angehörige sein, im Besonderen die Hauptbetreuungspersonen, die für die Pflege, Hilfe und Begleitung zuständig sind.

Ziel:

Die mobile Betreuung ermöglicht dem Menschen mit Behinderung ein möglichst selbst bestimmtes Leben in gewohnter Umgebung und den Verzicht auf stationäre Versorgung.

Zielgruppe:

Menschen, die diese Leistung in Anspruch nehmen, müssen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Körper-, Sinnes-, geistigen- und Mehrfachbehinderungen sein, die in der Familie leben.

Das Leistungsangebot hat sich an folgenden Grundsätzen und Zielsetzungen insbesondere zu orientieren:

- Integration (physisch, funktional und sozial)
- Normalisierung der Lebensbedingungen (die Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung entsprechen weitgehend denen von Menschen ohne Behinderung)

- Selbstbestimmung und Emanzipation (Menschen mit Behinderung treffen Entscheidungen, die ihre Person betreffen selbst beziehungsweise sind zumindest maßgeblich an den Entscheidungsprozessen beteiligt)
- Selbstständigkeit (Förderung und Stärkung des persönlichen Handlungsspielraums und der Eigenverantwortung – Hilfe zur Selbsthilfe)

Grundsätze der pädagogischen Betreuungsarbeit:

Die pädagogische Betreuungsarbeit soll insbesondere durch Betreuung, Begleitung und Assistenz folgendes fördern:

- Hilfe bei der Wohnungssuche und Wohnungseinrichtung
- Begleitung bzw. Informationen bei Amts- oder Behördenwegen
- Terminvereinbarungen, Begleitung und Planung von Arztbesuchen
- Hilfestellung bei der Haushaltsführung
- Hilfe in finanziellen Belangen, beispielsweise Erstellen von Haushaltsplänen, Einteilung des Wirtschaftsgeldes
- Umgang mit Bank, Finanzamt
- Beratung und Hilfestellung bei der Wahrnehmung persönlicher Probleme bzw. organisieren dafür geeigneter Stellen
- Hilfestellung bei der Nutzung von Beratungsmöglichkeiten im finanziellen, rechtlichen und persönlichen Bereich

- Umgang mit neuen Medien in lebenspraktischen Belangen (Bankomat, Handy, SMS und dergleichen)
- Krisenmanagement

Leistungsumfang:

Betriebstage: 365/Jahr

Die Assistenzzeiten werden ausgehend von den Bedürfnissen des Menschen mit Behinderung angeboten:

- Montag bis Sonntag
- auch an Feiertagen
- regelmäßig
- nach einvernehmlicher telefonischer Vereinbarung und bei Krisenintervention

Antragstellung:

Die Familienentlastung ist bei der zuständigen Bezirkshauptmannschaft (Graz = Magistrat) zu beantragen. Die BHs geben gerne Auskunft über die Anbieter von Familienentlastung in Ihrer Region. Die Anbieter sind zumeist bereit Sie bei der Antragstellung zu unterstützen und beraten Sie gerne.

Kosten:

Die Kosten betragen pro Leistungsstunde maximal Euro 2,75. Für Personen mit niedrigem Einkommen ist eine teilweise oder gesamte Befreiung von den Kosten möglich.

Achtung: Der Antrag auf Befreiung vom Kostenbeitrag ist Teil des Antrages (nicht vergessen).

»

*Steiermärkisches Behindertengesetz
(Gesetzestext)*

§ 22 Entlastung der Familie und Gestaltung der Freizeit

(1) Um eine Familie mit einem Menschen mit Behinderung von ihrer ständigen Betreuungsaufgabe zu entlasten, kann stundenweise die Hilfe durch persönliche Assistenzleistung in Anspruch genommen werden.

(2) Der persönliche Assistent hat darüber hinaus die Aufgabe, an der Gestaltung der Freizeit des Menschen mit Behinderung mitzuwirken, wenn dazu der Mensch mit Behinderung oder seine Familie nicht in der Lage ist.

Freizeitassistenz

Kurzbeschreibung:

Die Freizeitassistentin/der Freizeitassistent hat die Aufgabe an der Gestaltung der Freizeit des Menschen mit Behinderung mitzuwirken.

Zielgruppe:

Menschen, die diese Leistung in Anspruch nehmen, müssen Jugendliche und Erwachsene mit Körper-, Sinnes-, geistigen- und Mehrfachbehinderungen sein, die in der Familie, in einer voll- oder teilzeitbetreuten Wohneinrichtung oder alleine leben.

Klientinnen/Klienten, die diese Leistung in Anspruch nehmen, müssen:

- Jugendliche und erwachsene Menschen mit Behinderung ab dem 15. Lebensjahr sein

- Klientinnen/Klienten sein, die mit anderen die eigenen Fähigkeiten entdecken können
- Klientinnen/Klienten sein, die in Gemeinschaft die Freizeit verbringen möchten
- Menschen mit Behinderung sein, die ohne Familie etwas unternehmen wollen, aber Unterstützung benötigen

Leistungsangebot

Das Leistungsangebot hat sich an folgenden Grundsätzen insbesondere zu orientieren:

- Prinzip der Integration
- Prinzip der Flexibilität
- Prinzip der Zuverlässigkeit
- Prinzip der Bedürfnisorientierung – Das Tempo und den Inhalt aller Aktivitäten bestimmt der Mensch mit Behinderung und nicht die/der Betreuerin/Betreuer
- Prinzip der Regionalität
- Achtung vor der Würde des Menschen und seinem Recht auf Selbstbestimmung
- Die Klientinnen/Klienten müssen ihrer Behinderung bzw. ihren Bedürfnissen entsprechend betreut werden. Die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter haben verantwortungsbewusst, selbständig und verlässlich zu handeln.

Grundsätze der pädagogischen Betreuungsarbeit:

Die pädagogische Betreuungsarbeit soll insbesondere durch Betreuung,

Begleitung und Assistenz folgendes fördern:

- individuelle Freizeitassistenz
- Assistenz von Kleingruppen
- Urlaubsassistenz
- durch Freizeitaktivitäten werden die eigenen Fähigkeiten gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt
- integratives Gemeinschaftserlebnis
- Unterstützung beim Ablösungsprozess von den Eltern

Leistungsumfang:

Die Freizeitassistenz wird stundenweise, tageweise, nachts und an Wochenenden flexibel und/oder regelmäßig angeboten.

Standort und Umgebung:

Die Freizeitassistenz hat im unmittelbaren Lebensbereich der Klientinnen/Klienten oder an einem von ihr/ihm gewählten Ort zu erfolgen.

Antragstellung:

Die Familienentlastung ist bei der zuständigen Bezirkshauptmannschaft (Graz = Magistrat) zu beantragen. Die BHs geben gerne Auskunft über die Anbieter von Familienentlastung in Ihrer Region. Die Anbieter sind zumeist bereit Sie bei der Antragstellung zu unterstützen und beraten Sie gerne.

Kosten:

Die Kosten beragen pro Leistungsstunde maximal Euro 1,16. Für

Personen mit niedrigem Einkommen ist eine teilweise oder gesamte Befreiung von den Kosten möglich.

Achtung: Der Antrag auf Befreiung vom Kostenbeitrag ist Teil des Antrages (nicht vergessen).

Steiermärkisches Behindertengesetz (Gesetzestext)

§ 22 Entlastung der Familie und Gestaltung der Freizeit

(1) Um eine Familie mit einem Menschen mit Behinderung von ihrer ständigen Betreuungsaufgabe zu entlasten, kann stundenweise die Hilfe durch persönliche Assistenzleistung in Anspruch genommen werden.

(2) Der persönliche Assistent hat darüber hinaus die Aufgabe, an der Gestaltung der Freizeit des Menschen mit Behinderung mitzuwirken, wenn dazu der Mensch mit Behinderung oder seine Familie nicht in der Lage ist.

Neue Sekretärin

Als langjährige Freundin und Reisebegleiterin von Elke Trummer bin ich ganz spontan eingesprungen, als Frau Mag. Ulrich im November des letzten Jahres ihre Arbeit als Sekretärin so abrupt und ohne Angabe von Gründen beendete, ein Rätsel, das bis heute noch nicht gelöst werden konnte. Da ich Elkes Arbeit, den Aufbau der Steirischen Gesellschaft für Muskelkranke, und ihren unermüdlichen Einsatz für die „Gruppe“ seit vielen Jahren schon teilnehmend beobachte, habe ich mich natürlich mit ihr über die neue so sympathische und kompetent wirkende Sekretärin gefreut und bin nun in gleicher Weise bestürzt, dass sie so plötzlich wieder verschwunden ist. Ich werde mich bemühen, ihre Arbeit, die sie so engagiert begonnen hat, so gut wie möglich fortzusetzen.

Im selben Jahr geboren wie Elke, bin ich in einem kleinen Dorf in Hessen (BRD) aufgewachsen, habe in der Kreisstadt das Gymnasium besucht und anschließend in Marburg an der Lahn mein Studium begonnen: Mathematik und Sport. Ich wollte als Gymnasiallehrerin an meine Schule zurückkehren. Doch in Marburg lernte ich bald einen äußerst liebenswerten Österreicher kennen. Ich brach mein Studium ab, wechselte zur Abteilung für Erziehungswissenschaften an der Universität in Gießen, machte dort das Lehramt für Grund-, Haupt- und

Realschulen, heiratete, wollte Kinder haben und ging mit nach Österreich, wo ich nun seit über dreißig Jahren in Graz zu Hause bin.

Drei Kinder wurden mir geschenkt. Ich bin gerne bei ihnen zu Hause geblieben und trotzdem meinen Interessen nachgegangen. Schließlich studierte ich Archäologie und Alte Geschichte, schloss mit dem Doktorat ab und begann mit der Ausbildung zur Psychoanalytikerin nach C. G. Jung.

Meine Kinder sind längst erwachsen, haben selbst schon Kinder, so dass ich Großmutter von beinahe sieben Enkelkindern bin. Seit einigen Jahren lebe ich allein und versuche im Berufsleben Fuß zu fassen, zuerst mit dem Aufbau einer Lern- und Nachmittagsbetreuung für Schulkinder in Gratkorn, nun mit dem Aufbau einer eigenen Praxis als Psychotherapeutin und Analytikerin. Obwohl ich meinem Wesen nach eher introvertiert und nachdenklich bin, arbeite ich sehr gern mit Menschen, bin interessiert an ihren vielfältigen Schicksalen und Geschichten und staune immer wieder darüber, mit welcher Kraft sich das Leben in jedem Menschen seinen Weg sucht. So bin ich dankbar für meine neue Aufgabe in der Steirischen Gesellschaft für Muskelkranke und hoffe auf eine gute Zusammenarbeit.

Kontaktadresse:

Dr. Barbara Streitfeld

Grottenhofstr. 2b/10, 8053 Graz

Mobil: 0688 8111077

e-mail: barbara.streitfeld@gmx.at

Hinweise / Anregungen / Informationen / Adressen

2006 – das Jahr des umfassenden Diskriminierungsschutzes für Menschen mit Behinderungen:

Behindertengleichstellungshotline:
0800 311 899

als Servicenummer der Schlichtungsstelle beim Bundessozialamt in Sachen des Diskriminierungsschutzes

Anwaltschaft für Gleichbehandlungsfragen für Menschen mit Behinderungen (Dr. Haupt):

0800 80 80 16

Adresse:

1010 Wien, Babenbergerstraße 5

e-mail: office@behindertenanwalt.gv.at

Behindertenanwalt in der Steiermark:

Mag. Siegfried Suppan

8010 Graz, Burggasse 4/II.

e-mail: siegfried.suppan@stmk.gv.at

Tel.: 0316 877 2745 oder Sekretariat:

0316 877 5469 Frau Schwaiger

Bürozeiten: Mo-Fr 08.30 – 12.30

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Formulare für den Bereich Behinderung

findet man unter:

<http://www.basb.bmsg.gv.at/> oder

<http://www.behindert.or.at/>

Hinweise für den Bereich Urlaub/Freizeit

findet man ebenfalls unter:

<http://www.behindert.or.at/>

Die Broschüre *Urlaub am Bauernhof / RollstuhlfahrerInnen & bewegungseingeschränkte Menschen* kann man bestellen unter:

<http://www.farmholidays.com/>

Neuaufgabe: Barrierefreies Bauen

Die Broschüre kann man bestellen im:

Informationsbüro der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg

8230 Hartberg, Sparkassenplatz 4

e-mail: info@bsgh.at

Eurokey

Der Schlüssel zum sauberen öffentlichen WC für RollstuhlfahrerInnen ist zu bestellen bei:

ÖAR Kennwort „euro-key“

1010 Wien, Stubenring 2/1/4

Bestellformular unter:

<http://www.oear.or.at/>

Man braucht eine Kopie des Behindertenpasses oder eine Kopie des Ausweises nach §29bStVO

Gründung einer steirischen Assistenzgenossenschaft

Nach dem Vorbild der Wiener
<http://www.wag.or.at/>
Mit-Initiator Wolfgang Mizelli sucht weitere behinderte Männer und Frauen, die bereit sind mitzuarbeiten während der Gründungsphase.
Kontakt: e-mail: stag-info@gmx.at
Tel.: 0699 18877196

Kontrollgebühr

Viel Ärger gibt es über die neue „Kontrollgebühr“ der ÖBB, die auf den Selbstbedienungsstrecken eingehoben wird, wenn ein Fahrgast – aus welchen Gründen auch immer – seine Fahrkarte erst im Zu kaufen möchte. Laut Bizeps-Info vom 11.2.2006 gibt es jedoch für Menschen, denen es aufgrund ihrer Behinderung nicht möglich ist, Tickets vor Fahrtantritt selbständig zu lösen, weiterhin die Möglichkeit, ihr Ticket ohne Kontrollgebühr beim Zugbegleiter zu kaufen.

Viva! Mozart.

Wer Lust hat, sich die Salzburger Mozartausstellung in der Neuen Residenz anzuschauen, kann dies barrierefrei tun. Laut Bizeps-Info vom

15.2.2006 schreibt Manfred Fischer in seinem Bericht über die Ausstellung: „Die Ausstellungsräume der Mozart-Ausstellung sind ein Beispiel dafür, dass ein 400 Jahre altes Gebäude wie die neue Residenz barrierefrei umgestaltet werden kann. Im Sinn eines „Design for all“ profitieren davon nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern auch ältere Mitbürger, Mütter/Väter mit Kinderwägen und viele mehr.

Steirische Gesellschaft für Muskelkranke

Dr. Barbara Streitfeld

Grottenhofstr. 2b/10, 8053 Graz
Mobil: 0688 8111077
e-mail: barbara.streitfeld@gmx.at
Homepage:
<http://www.muskelkranke-stmk.at>

MEGAPHON

Chefredakteurin:

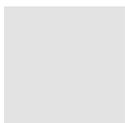
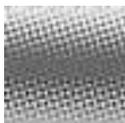
Judith Schwentner

Steirergasse 147, 8010 Graz
Tel.: 0316-812399
Fax: 0316-812399-9

Email:

judith.schwentner@caritas-graz.at
Homepage:
<http://www.megaphon.at>

RehaDruck



Wir sind Ihr zuverlässiger Partner für Design und Druck.

Kompetent, schnell und preiswert.

Kommen Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch,
um Ihren Druckauftrag optimal vorzubereiten.

Gerne erstellen wir für Ihre Drucksorten ein Angebot.

Das Lehrprojekt der Reha GmbH ermöglicht jungen
Menschen mit Behinderung eine Lehrausbildung in den
Berufen DruckvorstufentechnikerIn oder DrucktechnikerIn.
Dabei steht, neben der Vermittlung theoretischer Inhalte,
die praxisbezogene Ausbildung im Vordergrund.

Viktor-Franz-Straße 9
8051 Graz

Tel (0316) 68 52 55

Fax (0316) 68 07 44

ISDN (0316) 68 07 55

rehadruck@rehadruck.at
www.rehadruck.at

