



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen



PLÖTZLICH
– wie vom Blitz getroffen

BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.





4



10



18



21

INHALT

- 3 Vorwort**
- 4 Wie plötzlich vom Blitz gestreift**
- 8 Barrierefreies Wohnen in der Zukunft in Oberösterreich**
- 10 Ausbildung Santana**
- 13 Mit dem Rollstuhl nach Pattaya**
- 18 Kochen mit links**
- 20 Von heute auf morgen**
- 21 Laserpunktur**
- 23 Rätsel**

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 3/2015

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

Eigenverlag:

Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Adresse:

Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag, Tel. zu erreichen über Fa. Sirius Werbeagentur 07223/81108, Fax DW 666, Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org

Inserate, Satz & Layout: Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: 07223/81108, Fax DW 666

Scampolo-Design, Fischlhamerstraße 14, 4650 Edt/Lambach, Tel.: 07245/20165, Fax DW 4

Copyright Text und Fotos: Seite an Seite, Andreas Michalik, Cornelia Reithner

Foto Titelseite: DGKP Richard J. Schaefer/ Netzwerk Quer-schnitt

Druck:

AV+Astoria Druckzentrum, Faradaygasse 6, 1030 Wien, Tel.: +43/1/797 85-213, Fax DW 218, www.av-astoria.at

Vorwort

Liebe LeserInnen!

Ab und zu werde ich gefragt, wo wir unser Büro haben. Der Vereinssitz ist in Enns,... das ist einfach. Dort verwaltet Andreas Michalik, unser Obmann, den Verein. Die meiste unserer „kreativen“ Arbeit passiert aber doch bei uns zuhause. In unserer Freizeit, also auch mal am Wochenende vor dem Laptop. Die Themen spiegeln manchmal unser Leben und unsere Interessen wider. Unverkennbar ist also, wenn Daniela in Weng im Innkreis gerade in ihrer Freizeit dem Kochen nachgeht, Richard aus Linz auf einer Veranstaltung war, ich mit meinen Hunden im Bezirk Melk wieder etwas getan oder etwas erfahren habe oder Andreas eine neue Behindertensportart ausgekundschaftet hat. Man könnte aber auch sagen... letztendlich landet hier das, was grad an Veranstaltungen oder Begebenheiten im „Angebot“ war. Schade finde ich es deshalb, dass so auffallend viele Veranstaltungen, vor allem sportlicher Natur, in der Steiermark stattfinden. Das ist wie man liest, für uns alle recht weit weg. Auch die Zeit kann ein Faktor sein... von dem Erleben und Schreiben eines Berichtes bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Zeitung versendet wird, vergehen nicht selten drei oder vier Monate.

Schließlich erscheint das Blatt nur vierteljährlich und auch das Schreiben, Korrekturlesen, Setzen, Drucken lassen etc. braucht seine Zeit.

So kann es schon mal passieren, dass der Urlaubsbericht vom Juli in der Novemberausgabe dran wäre... wo wir langsam aber sicher in Vorweihnachtsstimmung sind (oder sein „sollten“). Oder ein Bericht erscheint, der so bis zum Erscheinungsdatum gar nicht mehr 100% korrekt ist.

Jetzt wo Sie das wissen, werden Sie es uns hoffentlich nachsehen, wenn Ihnen so etwas einmal auffallen sollte. Wir sind ja auch keine gelernten Grafiker, Autoren oder gar Rechtschreibprofis. Wenn Sie einer sind und helfen möchten, ist aber IMMER ein „rechter rechter Platz leer“ ;o).

Ihre

Comelia Reithner



Foto: Riedler



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Spendenkonto: Sparkasse Krems, Kto.Nr. 00000129999, BLZ 20228
IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21

Wie plötzlich vom Blitz gestreift

...oder wie ich mit so einem Trauma lernte umzugehen...

Eingangs möchte ich zu meinem Beitrag folgendes anmerken! In den letzten Jahren wurde ich sehr oft eingeladen/aufgefordert darüber zu erzählen/zu schreiben wie ich mit diesem traumatischen, und mein Leben komplett verändernden Erlebnis, umzugehen gelernt habe bzw. es geschafft habe. Jeder verarbeitet so ein Erlebnis, je nach seinen bisherigen Erfahrungen, Können und Wissen anders! Aufgrund meines berufsfachlichen Hintergrunds bin ich auf keinen Fall ein Maßstab für andere!

Vor 10 Jahren, am 21. Oktober 2005, war ich als ehrenamtlicher Mitarbeiter des KrisenInterventionsTeams der Rot Kreuz Bezirksstelle Linz-Stadt auf dem Heimweg von einem KIT-Einsatz! Im Bereich des Voralpenkreuzes rammte mich (lt. Polizeiprotokoll) ein anderer Autofahrer mit mehr als 100 km/h Differenz. Das Einzige was ich von diesem Ereignis weiß: Ich lieg' irgendwo am Boden – es ist alles schwarz und ich spüre meine Füße nicht. Einem vermeintlichen Ersthelfer (war aber bereits ein Feuerwehrmann) erklärte ich er dürfe mich nicht bewegen da ich vermutlich eine Wirbelsäulenverletzung habe, da ich meine Füße nicht spüre und ich

sagte ihm meine Versicherungsnummer für die Rettung und wie man meinen Namen richtig schreibe. Das einzige was er monoton wiederholte: DES is jetzt ned wichtig! Ich bekam nicht mit, dass der Unfallort durch die Feuerwehr voll ausgeleuchtet war und sich das Notarztteam u.a. auch um meine zertrümmerte linke Schulter/Thorax bemühte (was ich jedoch spürte). Das nächste was mir in Erinnerung kam, war wie ich in der Koje auf der Intensiv aufwachte! Mich irritierten die Beatmungsschläuche, meine fixiert versorgte linke Schulter und dass ich auch meinen rechten Arm nicht wirklich bewegen konnte! Der sorgenvolle Blick



meiner damaligen Lebensgefährtin veranlasste mich zu versuchen meine Füße zu bewegen! Als dies nicht funktionierte schoss es mir siedend heiß durch den Kopf, dass sich meine letzte Erinnerung des Verdachts einer Wirbelsäulenverletzung scheinbar bestätigt! Nun begann ein Kampf zwischen Vernunft (mein Wissen als Diplomkrankenschwester) und der Abwehr gegen die unangenehmen Therapien (wie Druckbeatmung) auf der Intensiv! Am Schlimmsten für mich war stillliegen zu müssen und nicht arbeiten/aktiv sein zu können und das Wechselbad zwischen Halluzinationen (durch die Medikamente) und den klaren Momenten in denen ich wusste dass das Hallus waren!

Als es mir dann auf der Intensivstation zunehmend besser ging startete ich MEINE eigene Art der Bewältigung/Verarbeitung. Zusammen mit einem Lehrpfleger und Krankenschwestern des Krankenhauses Wels machte ich ein Lehr-Video zum Thema Grundpflege auf der Intensivstation! Auf der einen Seite war es eine willkommene Abwechslung und auf der anderen Seite hatte ich das Gefühl nicht nur taatenlos rumzuliegen und auf irgendetwas warten zu müssen! Zu diesem Zeitpunkt war ich auch noch voll darauf fixiert in ein paar Monaten wieder zurück in den aktiven Krankenhausbetrieb zu kommen! Zum Glück ließ man mir diesen Glauben. Man wusste bei dem Ausmaß auch noch nicht wie sich was, wohin entwickeln würde. Ich weiß nicht wie es mir gegangen wäre wenn ich zu diesem Zeitpunkt gewusst hätte, dass ich fürs Erste fast 2 Jahre und dann noch einmal ein dreiviertel Jahr im Reha-Zentrum verbringen würde. Auf der Allgemeinen Unfallstation drehten wir dann auch noch einen 2. Teil des Lehr-Videos zum Thema Grundpflege. Inzwischen hatte sich im Roten Kreuz, meinem damaligen „Bekanntens- & Freundeskreis“ und in den GESPAG-Krankenhäusern in denen ich gearbeitet hatte, herumgesprochen was mit mir passiert ist! Und ... da erlebte ich auch den ersten richtigen Dämpfer! Nur eine Hand voll Leute kamen mich besuchen! Aber viel schlimmer war, dass mir die Schwestern erzählten,

dass sich zwar viele Besucher erkundigt haben in welchem Zimmer ich liege, aber dann vor der Zimmertüre wieder umgekehrt sind ohne mich zu besuchen. Ich war hin- und hergerissen. Aus meiner Trauma-Arbeit war mir zwar die Problematik der eigenen Betroffenheit von Professionalisten, wenn sie das „Opfer“ persönlich kannten bewusst, aber es zerriss mein Herz da ich mich in dieser Zeit aus verschiedensten Gründen nach Besuch sehnte! Der nächste Hammer war: Ich lebte in Salzburg und kam in das Reha-Zentrum WEISSER HOF in Klosterneuburg! Für mich in der Situation am Ende der Welt! Aber ... ich war ja nicht im Wunschkonzert sondern bei „so ist es“! Am meisten nervte mich wenn die weißkittelten Ärzte mir erklärten, dass das Leben wieder lebenswert würde! Geht's no? Die konnten sich sicher in ihren schlimmsten Träumen nicht ausmalen, wie es ist mit 44 Jahren plötzlich wieder Inkontinenz-(Windel-)hosen tragen zu müssen oder so einen absolut unerotischen suprabubischen Dauerkatheter mit am riesigen Harnsackerl aus'm Bauch hängen zu haben! Dies führte so manch heftigen Diskurs. Vor allem nachdem sie inzwischen erfahren hatten, dass sie es bei mir mit einem Psychiatrischen Diplompfleger zu tun hatten!

Im AUVA-Reha-Zentrum WEISSER HOF schöpfte ich das erste Mal eine gehörige Portion Zuversicht als ich den beiden Aktivierungstherapeuten Irene und Martin begegnete, welche beide ebenfalls von einer Querschnittslähmung betroffen auch im Rollstuhl saßen! Was wir alle zu diesem Zeitpunkt nicht ahnen konnten war, dass mein zertrümmertes Schultergelenk uns ein ganzes Jahr aufhalten würde, bis ich schließlich dann doch eine Schulterprothese bekam. Leider brachte sie mir statt der versprochenen 10-15 Jahre nur 5 Jahre eine Erleichterung bzw. Vorteil! Auch wenn der Weiße Hof unter den Reha-Zentren als die Hard-Core-Version „verschrien“ war, ich war froh hier bei den Besten zu sein! Ich hab' inzwischen ja alle AUVA-Reha-Zentren „getestet“! Den effektiv größten Nutzen und Fortschritte holt man sich

wirklich in Klosterneuburg! Was mich hier am Schlimmsten belastete, war dass ich jedes Mal wenn ich zu einer OP in einem Allgemeinen Krankenhaus war, mit einem Dekubitus zurückkam! Ich konnte und wollte diese Pflegefehler vor allem als selber unterrichtender Pfleger an diversen Krankenpflegeschulen einfach nicht verstehen. (Anm. der Redaktion: Ein Dekubitus = Dekubitalgeschwür ist ein Bereich lokaler Schädigung der Haut durch Wundsitzen bzw. Wundliegen auf Grund schlechter Durchblutung und des darunterliegenden Gewebes. Es wird auch Druckgeschwür, Wundliegegeschwür, oder jeweils -ulkus genannt.)

Was mir den Boden unter meinen Rollstuhlrädern jedoch wirklich wegzog war, dass ich 12 Monate nach meinem Unfall in die Invaliditätspension geschickt wurde! Ich musste zwar irgendwie eh damit rechnen, aber die Aussage meiner zuständigen Sozialarbeiterin vom Weißen Hof: „Alle wollen in Pension - nur sie wollen unbedingt wieder arbeiten!“ – tat ich immer nur als lästige Phrase ab! OK, im Nachhinein war es gut so; denn von den 9 ½ Jahren seit meinem Unfall verbrachte ich durch 30 Operationen 5 ½ Jahre in Krankenhäusern und den AUVA Reha-Zentren! Damals war es für mich einfach nur unfair und ungerecht. Was mir jedoch sehr viel geholfen hat, dass man mir immer wieder so genannte „Problem-Patienten“ ins Zimmer legte (Du bist eh a Psychiatrischer Pfleger, für Dich ist das kein Problem, oder?). Dadurch dass ich versuchte auch ihnen einen positiven Fokus zu vermitteln, therapierte ich mich bis zu einem gewissen Grad selber und lernte selber auch noch viel besser mit meiner Situation umzugehen.

Gerade was ich in der langen Zeit der Erst-Reha so in den verschiedensten Facetten erlebte, bestärkte mich darin, mich mit meinen vielen Ausbildungen und meiner eigenen Erfahrung als

Betroffener irgendwie in Zukunft in dieser Richtung aktiv einzubringen. In den vielen Stunden, welche ich zur Entlastung liegen musste, reiften so einige Projekte in meinen Gedanken. Nach dem ich mich nach meinem Abschluss bzw. meiner Entlassung aus der Erst-Reha ein Jahr vergeblich bemüht habe trotzdem irgendwie wieder, zumindest Teilzeit, in der Christian-Doppler-Klinik zu arbeiten, brachte mich meine damalige Physiotherapeutin auf die Idee mit ihr gemeinsam das 1. Österreichische Kompetenz-Zentrum für Querschnittbetroffene außerhalb der Reha-Zentren in Salzburg Aigen zu eröffnen! Bereits hier waren auch die PartnerIn und pflegenden Angehörigen ein wichtiger Teil meines Angebotes! Aber leider wurde nur das Angebot der Physiotherapie angenommen! Mit der Eröffnung des Kompetenz-Zentrums



Querschnitt war ich 4 Jahre nach meinem Unfall wieder in MEINEM Leben zurück! Ich machte die Ausbildung zum Diplomierten Sexualpädagogen mit meinem persönlichen Schwerpunkt für Menschen mit Behinderung und kehrte mit Ende 2011 wieder zurück nach Linz.

In Linz mussten mir inzwischen mein rechtes Gesäß und mein linkes Hüftgelenk auf Grund von Infekten durch zwei Dekubiti (Mehrzahl Dekubitalgeschwür) entfernt werden! Daher darf ich nur noch 3 ½ Stunden im Rollstuhl sitzen und muss dann 4 Stunden liegen um neuerlich 3 ½ Stunden im Rollstuhl sitzen zu dürfen. Trotzdem startete ich allen Unkenrufen zum Trotz mit dem NETZWERK QUER-SCHNITT mein nächstes Projekt! Und DAS ... inzwischen sehr erfolgreich und über Österreichs Grenzen hinaus! Auch wenn es mich damals sehr gekränkt hat, dass mir die Rückkehr in die Universitätsklinik Christian Doppler verwehrt wurde, umso mehr bin ich inzwischen darüber froh! Ich kann mit den Hilfe- und ratsuchenden Klienten so arbeiten wie es ihnen und mir gut tut und bin nicht durch das Regulativ innerhalb eines Krankenhauses behindert!

Im Großen und Ganzen habe ich mir wieder ein erfülltes und erfolgreiches Leben zurück erarbeitet! Die zwei Internationalen Auszeichnungen und dieses Monat der Gesundheitspreis der Stadt Linz für meine Arbeit sind das Sahnehäubchen für die Bestätigung meiner erfolgreichen Bewältigung meines Traumas und seiner Folgen vom Oktober 2005! Ich sehe es nicht als Schicksalsschlag (ich mag den Begriff einfach nicht) sondern es war einfach meine Bestimmung meine Kompetenzen und Wissen in einem anderen Bereich einzubringen! Neben einem starken Gott-Vertrauen waren sicher die vielen zusätzlichen Ausbildungen welche ich mir in meiner Zeit als Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger in der Psychiatrie/Neurologie und meiner Aufbau-Arbeit im KrisenInterventionsTeam des Roten Kreuz eine große Hilfe so gut und schnell mit dem Unfalltrauma umzugehen beziehungsweise es zu bewältigen und zu verarbeiten!

Ich möchte mit einem „geflügelten“ Satz aus meiner Erst-Reha-Zeit schließen: Wir sind hier nicht in Bad Schallerbach; hier ist das reale Leben! Was ist damit gemeint? Es ist nicht hilfreich die Hände in den Schoß zu legen und sich in Österreichs Parade-Disziplin (dem Jammern, Lamentieren und Sudern wie arm man ist und wie schlecht, ungerecht und unvollkommen die restliche Welt zu einem ist) hinzugeben und zu verfallen; sondern AKTIV sein eigenes Glück und Zukunft SELBER zu bestimmen und in die eigene Hand zu nehmen!

Text und Fotos:
DGKP Richard J. Schaefer/ Netzwerk Quer-schnitt

Netzwerk Quer-schnitt

DGKP Richard J. Schaefer

- Aktivierungs- und Pflegeberater
- Barrierefreie Bauberatung
gelebte Musterwohnung
- Dipl. Burnout-Präventions-Trainer
- Dipl. Sexualberater/-pädagogin
IG-Pflege Regional Koordinator
des ÖRK für pflegende Angehörige im
ÖÖ-Zentralraum
- Lebens- und Sozialberater
(Schwerpunkt: Menschen mit besonderen
Bedürfnissen & ihre Angehörige)
- Motivationstrainer
- Notfallseelsorger
- Peer-Berater
- Psychosozialer Krisenmanager

Scharitzerstrasse 2-4

A-4020 Linz/Donau

Tel.: 0043 (0) 676 9356144

Email: netzwerk.quer-schnitt@lwest.at

Homepage: www.quer-schnitt.net

Barrierefreies Wohnen in der Zukunft in OÖ

Mit Jahresende 2015 sollte auch die Barrierefreiheit entsprechend des Gleichstellungsgesetzes von 2006 umgesetzt sein! Nun kamen im März aus der oberösterreichischen Politik verschiedene Wortmeldungen zu diesem Thema an bzw. unter die Öffentlichkeit!

Eine der markanten Aussagen beziehungsweise Forderungen kam von unserem OÖ Wohnbaulandesrat, Hr. Manfred Haimbuchner (FPÖ), der meinte dass der Hausverstand verlangt, dass Menschen mit Behinderung im Erdgeschoß leben sollen! Klingt gut; aber es gibt mehr als genug Neubau-Wohnungs-Projekte, wo trotzdem auch ins Erdgeschoß ein oder zwei Stufen zu überwinden sind! Eines der Argumente war, dass man sich dadurch die teuren Lifte sparen und somit sowohl die Baukosten als auch die daraus resultierenden Mieten reduzieren könne! Für mich als ebenfalls betroffener Rollstuhlfahrer stellt sich jedoch auch noch die Frage: Wie komme ich mit dem Rollstuhl in mein Kellerabteil und in die Tiefgarage, wenn die Lifte so Preistreiber sind?



Eine weitere provokante Wortmeldung kam von Landeshauptmann-Stellvertreter Hr. Franz Hiesl (ÖVP), welcher zu seiner Meinung gefragt antwortete, dass im Bereich Barrierefreiheit TROTZ Notwendigkeit Dinge in Frage gestellt werden können und müssen, denn das muss ja auch wer zahlen! Da geht es um 2% Mehrkosten!? Daraufhin kam es zu dem Fernseh-Beitrag „Barrierefreies Bauen“ im ORF REPORT am

31.3.2014! Dieser wurde in meiner barrierefreien Muster-Wohnung für Rollstuhlfahrer gedreht! Mir zur Seite saß Karin Holzmann, die Obfrau von SLI-OÖ! Interessanter Weise bezifferte in diesem Fernsehbeitrag der Obmann des österr. Verbandes gemeinnütziger Bauträger bei einem Neubau die Mehrkosten bei Einhaltung aller barrierefreien Bauvorschriften mit 1-2% Mehrkosten! Den ganzen Fernsehbeitrag könnt Ihr Euch selbst noch einmal auf YOUTUBE anschauen indem Ihr: „**Barrierefreies Bauen**“ im ORF REPORT am 31.3.2014 oder https://youtube/mU_3sYbxWnc eingibt!

Ich weiß nicht, ob das eine Polarisierung im Vorwahlkampf-Geplänkel war oder nicht! Im Sozialwohnbau herrscht momentan ein großer Fokus auf 50+! Da kann man nicht wegen der Mehrkosten für barrierefreies und altersgerechtes Wohnen argumentieren, denn da würde man sich selbst den Ast absägen! Es ist ja medien- und werbewirksamer, wenn man etwas für die Senioren macht! Daher müssen nun leider wieder WIR – Menschen mit Behinderung – für die bis heute nicht geschaffte Umsetzung eines leistbaren Sozialwohnbaus als Argument und Verantwortliche herhalten! Diese 2% Mehrkosten sollen für die teuren Mieten in eigentlich „kostengünstigen“ Wohnbauten verantwortlich sein!? Wenn man jedoch vorausschauend, also generationsübergreifend baut, kommt das meiner Meinung nach nicht teurer! Denn auch Senioren benötigen ab einem gewissen Alter und Einschränkungsggrad barrierefreie Wohnungen. Dieser Personengruppe wird in der Reportage gerade einmal ein Nebensatz gewidmet! Dass Familien mit Kinderwagen in den meisten Wohnungen nicht einmal ihre Kinderwagen in die Wohnung mitnehmen können und sie, die feuerpolizeilichen Bestimmungen verletzend, die Kinderwagen auf den Fluren stehen lassen müssen - auch kein Thema!

Barrierefrei Wohnen ist also nicht nur ein Thema von Menschen mit Behinderung sondern zieht sich von den Jungen bis zu den Senioren! Leider wurde dieser Teil des Interviews komplett rausgeschnitten! Für mich entsteht da schon wieder eine Form der polarisierenden Berichterstattung! Karin Holzmann und ich haben unabhängig voneinander die Idee generationsübergreifenden Bauen ausgeführt. Wir haben nicht nur für uns Menschen mit Behinderung das barrierefreien Bauen eingefordert; sondern für alle Generationen!

Es ist also Augenwischerei beziehungsweise eine Milchmädchenrechnung diese Bereiche nicht als Gesamtes, als ein Konstrukt zu sehen, sondern aufzusplitten um Kostenfaktoren besser politisieren zu können! Rund 42% der Bevölkerung sind temporär körperlich beeinträchtigt oder behindert...; egal ob adipös, Lungenkrank, eingeschränkt durch Alters-Gebrechlichkeit und auch ein paar Menschen mit Behinderung! Es wird aber wirklich NIE nachgedacht oder überlegt, dass der Bedarf einer barriefreien Wohnung von heute auf morgen „passieren“ kann! Die Betroffenen müssen sich nicht selten ein neues barrierefreies Dahoam suchen! Ach so – gibt’s ja kaum bis gar nicht! Womöglich bleibt der betroffenen Person nur temporär ins Pflegeheim zu gehen! Wollen wir das? Wie steht es eigentlich mit den vielen jungen Menschen die nach dem Erlangen einer Behinderung in Pflegeheim landen da es keine Alternativen gibt? Haben sie nicht auch ein Menschengrundrecht dass ihnen zusteht



altersgerecht und selbstbestimmt zu leben? Wenn also in dieser Richtung die Wohnungen automatisch ausgestattet sind, könnte sich der STAAT wegen der Kostenabgänge Milliarden an Pflegeheimzuschüssen sparen. Dies wird leider noch immer zu wenig berücksichtigt! Nicht zu vergessen die demographische Entwicklung, dass immer mehr Menschen länger zu Hause leben wollen und werden!

Ich sehe diesen Zusammenhang überhaupt nicht. Barrierefreien Wohnbau hätte man doch schon seit vielen Jahren durchführen können, die entsprechenden NORM-Blätter gibt es schon seit 40 Jahren. Warum brauchen wir überhaupt den Begriff barrierefrei in seiner stigmatisierenden Form. Warum spricht man nicht von nachhaltigem bzw. generationsübergreifendem Bauen? Wenn man von vorne herein so plant, dass eine junge Mutter mit einem Kind auf dem einen Arm und der Einkaufstasche in der anderen Hand gerade durch eine Türe gehen kann, komm’ ich mit fast jedem Rollstuhl durch. Wenn man generell „Italienische Duschen“ – ohne Stufe plant, kann jemand mit Gipsfuß, jeder älterer Mensch und auch ein Rollstuhl problemlos in die Dusche! Wir könnten die differenzierenden Begriffe wie jungfamilienfreundlich, behindertenfreundlich oder seniorengerecht aus unserem Vokabular streichen! Und – es liegt ja nicht am Geld, das ist nur eine Ausrede. Es liegt an der Bequemlichkeit und dem Unverstand der Planer, der Politiker und der Bauträger sich mit neuen Ansätzen statt bewährten alten Musterplänen auseinander zu setzen! Einfach nur traurig! Vor allem nachdem sich zurzeit die Menschen mit Behinderung ENDLICH gegen geplante Einsparungen in der Höhe von 17 Millionen in ihrem Bereich wehren, versucht die Politik im Vorwahlkampf-Geplänkel – um von ihrer finanziellen Fehlplanung und Wirtschaftspolitik abzulenken – die Gruppe der Menschen mit Behinderung wieder als eine Gruppe der Übeltäter zu stigmatisieren!

SO GEHT DAS NICHT!

Text und Fotos:
DGKP Richard J. Schaefer/ Netzwerk Quer-schnitt

Wau, wau, liebe Leser!

Mein Name ist SANTANA VOM HERZOGSHUT und ich bin ein kleines Großpudelmädchen, das einen besonderen Beruf ausüben soll, wenn es mal groß ist. Ich soll Blindenführhund werden und möchte Sie an meiner Karriere durch regelmäßige Berichte gerne teilhaben lassen.

Ich wurde am 5.9.2014 in Oberösterreich geboren. Mit meinen 10 Geschwistern wuchs ich gemeinsam mit meiner Mama, zwei Harlekingroßpudeln, einem Russischen Terrier, einem Afghanen und einem chinesischen Nackthund in einem großen Haus mit Garten auf. Im Alter von 9 Wochen übersiedelte ich zu meiner neuen „Mami“ – meiner Trainerin. Sie heißt Sabine Muschl, wohnt in Brunn am Gebirge und leitet das Assistenzhundezentrum Perchtoldsdorf. Mit Sabine wurde ich von meinem neuen Rudel herzlich willkommen geheißen. Dieses bestand aus einem schwarzen Großpudelrüden namens Barolo, der quasi unser Chef ist, einem Harlekingroßpudel namens Raico, der die Rolle des Onkels übernommen hat indem er immer für Spiele mit uns Jungen bereit ist und einer amerikanischen Colliehündin namens Colleen, die auch zum Blindenführhund ausgebildet wurde. Von ihr habe ich in der Zeit, bis sie uns verlassen musste, sehr viel gelernt.

Die erste Zeit brauchte ich, um mich in meinem neuen Zuhause einzugewöhnen, was mir recht schnell gelang. Bereits vom ersten Tag an werde ich auf meinen neuen Job vorbereitet. Auf den Grundgehorsam legt Sabine sehr großen Wert. Dazu gehört das „Bei-Fuß-Gehen“, auf Befehl Hinlegen und liegen bleiben, auch wenn mein Frauchen weggeht und das sofortige Kommen, wenn ich gerufen werde. Nachdem ich aber immer eine ganz tolle Belohnung bekomme – meist sind es Putenwürstel, die ich liebe – fällt es mir nicht schwer, den Wünschen meines Frauchens zu entsprechen. Anfangs hat



Colleen immer alles vorgezeigt – jetzt kann ich es schon alleine. Im Alter von 5 Monaten konnte ich bereits mit einigen vierbeinigen Kollegen gemeinsam ruhig auf einem Platz liegen, ohne mich ablenken zu lassen.

Mein Alltag ist sehr vielfältig und ich muss sehr viel lernen. Die erste Zeit verbrachte ich viel am Welpenplatz des Assistenzhundezentrums in Perchtoldsdorf, der speziell für die Frühförderung von Assistenzhundewelpen eingerichtet ist. Eigentlich sieht er aus wie ein Kinderspielplatz, darf aber nur von Hunden benutzt werden. Da gibt es viele verschiedene Geräte, auf denen man sich bewegen kann, die wackeln, geben Geräusche von sich oder sehen sonst irgendwie ungewohnt aus. Es gibt Tunnels, in denen man spielen kann und die uns Blindenführhunde vorbereiten sollen, selbständig Auswege zu finden. Das Laufen auf verschiedenen Bodenuntergründen wie Gittern, Glasplatten, Rampen, Holzstämmen usw. gehört selbstverständlich dazu. Das Spielen im Bällebad oder Plastikflaschenbad ist für uns auch wichtig, da der Geräuschpegel dabei ein sehr hoher ist. Wir fürchten uns aber vor diesen Geräuschen nicht, da sie immer mit Spielen und somit positiver Motivation verbunden sind. Sabine sagt immer, die Ersterfahrungen beim Lernen

sind für Hunde besonders wichtig, also müssen wir Spaß dabei haben. Das geht auch ganz einfach, da die Pudelbuben alle Geräte kennen und lieben und uns Neuankömmlingen leicht schmackhaft machen können. Anfangs habe ich einfach zugesehen wie die das machen, danach hab ich es nachgemacht. War ganz einfach. An allen Ecken und Enden bewegen sich Windräder, Flattern Fahnen, hängen Dinge von oben herab oder stehen irgendwelche Figuren und Tiere die mich anstarren und nicht weglau-
fen, wenn ich sie anbelle. Nachdem ich den Zahnwechsel mit 5 Monaten



gut über die Bühne gebracht hatte durfte ich immer öfter mit Sabine mitfahren. Es ging in Einkaufszentren, Städte und auf Bahnhöfe. Man glaubt gar nicht was man da alles kennenlernt. Sabine zeigt mir alles an der Leine und benennt die Dinge schon genauso, wie sie später, wenn ich sie im Führgeschirr suchen oder ausführen soll, heißen werden. Wenn wir durch die Stadt gehen muss ich an jedem Gehsteigrand stehenbleiben, Straßen werden IMMER auf dem kürzesten Weg überquert, Stiegen abwärts darf ich nie hinuntergehen, ohne davor stehen zu bleiben. Während wir Stufen hinauf oder hinuntergehen höre ich immer wieder: TREPPE hinauf oder hinunter, während ich sie gehe.

Sabine benennt Aufzüge, Bänke, Sitzplätze, Türen, Zebrastreifen, Ampeln und vieles mehr. Da hab ich ganz schön zu tun, mir das alles zu merken. Es gibt dabei aber immer ganz viele Leckerchen und wir arbeiten auch mit dem Klicker. Der sagt mir durch ein klares, deutliches KLICK wenn ich was richtig gemacht habe und dann kommt immer ein Leckerchen. Wenn wir in der Öffentlichkeit unterwegs sind bekomme ich bereits eine Kenndecke angezogen. Auf ihr steht ASSISTENZHUND IN AUSBILDUNG und ich bin sehr stolz, sie tragen zu dürfen. Die Leute sind dann immer besonders aufmerksam und bewundern mich noch mehr als sonst.



Ach ja, was ich noch nicht erwähnt habe: das Besondere an mir ist meine Farbe! Ich bin im Moment noch sehr DUNKELROTBRAUN. Eine bei Pudeln sehr seltene Farbe. Dadurch werde ich immer bewundert.

Als ich 6 Monate alt war fuhren wir eines Tages wieder ganz lange mit dem Auto weg. Auf der Heimreise hatten wir ein kleines, weißes Knäuel mitgenommen, das sich, zu Hause angekommen, als weißer Schäferhundwelpen entpuppte. Anfangs wusste ich gar nicht, was ich davon halten sollte. Immerhin war ich die Babyprinzessin und nun war da eine Konkurrentin und ich bekam immer wieder zu hören: du bist jetzt ein großes Mädchen. Dabei war ich doch noch so klein! Die kleine Weiße heißt Eliza und mit der Zeit hab ich mich auch an sie gewöhnt. Mittlerweile sind wir schon sehr gute Freundinnen und ich bin froh, einen fast gleichaltrigen Spielpartner bekommen zu haben, da die Pudelmänner nicht immer zum Spielen aufgelegt sind und mich dann anknurren, wenn ich sie an den Ohren ziehe. Mache ich das bei Eliza geht meist danach die Post ab. Colleen hat uns in der Zwischenzeit bereits verlassen –



sie hat die Qualitätsprüfung zum Blindenführhund bestanden und wohnt nun bei ihrem neuen Frauchen.

Mittlerweile bin ich schon fast 9 Monate alt und Sabine trainiert regelmäßig mit mir – noch an der Leine, da ich mein Führgeschirr erst mit einem Jahr verwenden darf. Was ich aber schon gelernt habe ist, in das Geschirr auf Kommando ANZIEHEN hineinzuschlüpfen und ruhig neben Sabine stehen zu bleiben. Das ist eine ganz wichtige Übung, denn wenn ich dabei rumzappeln würde könnte sich mein zukünftiger, blinder Besitzer nicht gut orientieren. Die richtige Startposition ist schon die halbe Arbeit. Im Moment weiß ich noch nicht, wo ich einmal landen werde. Das wird erst entschieden, wenn ich mit ca. 14 Monaten die vorgeschriebene Gesundenuntersuchung absolviert und erfolgreich bestanden habe. Diese ist sehr umfangreich, neben den diversen Röntgen meiner Hüften, Ellenbogen, Schultern und Kreuz wird mir Blut abgenommen und genau untersucht, Kot und Harn untersucht, mein Gang beurteilt, alle Reflexe kontrolliert und jeder Zentimeter meines Körpers genau betrachtet, ob es keine Auffälligkeiten gibt. Ich muss dann auch zu einem speziellen Hundeaugenarzt um feststellen zu lassen, ob meine Augen auch ganz in Ordnung sehen können. Außerdem muss ich, wie alle Assistenzhunde, kastriert werden. Sie können schon mal mit dem Daumendrücker beginnen, dass alle Untersuchungen in Ordnung sein werden, denn das wird unsere erste große Hürde in meiner Karriere werden. Sollte ich die schaffen steht der Ausbildung im Führgeschirr und dem Kennenlernen meines zukünftigen Lebenspartners nichts mehr im Wege. Wenn es so weit ist werde ich darüber wieder berichten.

Bis zur nächsten Ausgabe wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer und ein herzliches WAU, WAU!

Ihre SANTANA

in Ausbildung zum Blindenführhund

Text und Fotos: Sabine Muschl

Mit dem Rollstuhl nach Pattaya

Wer im Rollstuhl sitzt muss nicht zwingend den Urlaub im heimischen Garten verbringen, allerdings gibt's oft auch nicht so schöne Überraschungen! Wir haben es in den letzten Jahren leider oft erlebt, dass die angebotenen „rolligerechten“ Hotels dann letztendlich doch nicht so ganz den Bedürfnissen eines ständig im Rollstuhl sitzenden Menschen entsprachen, – selbst bei Buchungen über „behindertengerechte“ Kataloge.

Anders aber in diesem Pattaya-Urlaub!

Ich buchte das Hotel MERCURE (ACCOR-Gruppe) in Pattaya über das Internet bei einem asiatischen Reisebüro, da ich annahm, preislich ein Schnäppchen zu machen. Den Flug besorgte ich mir ebenfalls über das Netz, na ja ganz normal mit Lufthansa/ Thai Air von Berlin, über München nach Bangkok! Hin und zurück für € 830,-/pro Person incl. Reiserücktrittsversicherung! (wie sich später heraus stellte, kann man das Hotel im Reisebüro um die Ecke, z.B. über „Meiers Weltreisen“ aber ebenfalls sehr preiswert bekommen!

Bei den Flügen dagegen lohnt sich ein früher Vergleich, die Preise variieren doch sehr stark!) Frühe Buchung – besserer Preis, aber gleich per Kreditkarte zu bezahlen, dass ist nun wirklich nicht immer so einfach, denn wer hat mal schnell die Summe für den Flug ein halbes bis drei Viertel Jahr vor der Reise übrig? – Also lohnt sich auch hier vielleicht doch auch der rechtzeitige Gang ins



Reisebüro, denn da werden nur ca. 20% gleich fällig, die Restzahlung dann ca. 4 Wochen vor Reisebeginn! Egal wie, WICHTIG auf jeden Fall den Rollstuhl bei der Fluggesellschaft anmelden lassen!

Den Weg zur Bank, wegen der sicheren Traveller Schecks, kann man machen, ich werde ihn mir beim nächsten mal aber sparen, da man die baren Euros an jeder Ecke in Pattayas Wechselstuben tauschen kann und der Zimmersafe im Hotel ausreichend sicher ist! Geld abheben mit Kreditkarte? – Ebenfalls überhaupt kein Problem – aber etwas teurer!



Dann nun die Reise, Tags zuvor große Aufregung beim Koffer packen für 3 Wochen, so viel Zeug und so kleine Koffer! Vielleicht auch noch schnell ein nettes neues Outfit kaufen? Noch den Sommerschnitt vom Friseur? – Vergesst es, alles rausgeschmissenes Geld. Badehose /Bikini, 2 kurze Hosen, T-Shirt, Waschzeug, - und den Rest kauft man in Pattaya unglaublich preiswert und chic ein!

Nach etwa 10 Stunden Flug ab München kamen wir am 4. Nov. in Bangkok an. Gott sei Dank wurden wir von einem Flughafenmitarbeiter, der mich aus dem Flieger holte bis zur Kofferausgabe und durch die Passkontrolle gebracht. Ca. 10 Minuten Weg, unglaublich groß dieser neue Flughafen! – Wir hätten uns alleine bestimmt verlaufen! Koffer schnappen, Passkontrolle und raus! Sofort wurden wir angesprochen ob wir Taxi oder Limousine bräuchten, und saßen 5 Minuten später in einem gut klimatisierten Mittelklassewagen auf dem Weg von Bangkok nach Pattaya! (Die Preise variieren sehr stark und man kann sicher billiger fahren). Aber angesichts der sportlichen 70€/Person welche deutsche Reiseveranstalter für den Transfer von Bangkok nach Pattaya aufrufen, sind selbst 1800 oder 2000 Baht für die Limo das reinste Schnäppchen!!!!

Nach ca. 1,5 Stunden Fahrt kamen wir an unserem Hotel an. Aussteigen, Einchecken und aufs Zimmer – dauerte alles keine 10 Minuten! Und was für ein schönes Zimmer! Klimaautomatik und ein Balkon auf den ich auch mit meinem Rolli alleine kam. Und vor allem das Bad/die Dusche! Ich glaubte es erst nicht wirklich, denn was haben wir in den letzten 10 Jahren schon auf unseren Fernreisen erlebt! Das war das

erste Hotel, in dem ich wirklich ohne die Hilfe meiner lieben Frau auskommen konnte, einfach super! „Na ja, der Haken kommt bestimmt noch“ – dachte ich mir auf dem Weg zum Hotel-Restaurant, bestimmt ein paar Stufen in die Bar oder ins Restaurant?!

Das Restaurant war von der Lobby aus erreichbar und auf die Terrasse ging's auch über die Poolseite – und, nichts mit Stufen! Einfach toll. Nach dem Abendbrot im Hotel begutachteten wir erst mal die schön gestaltete und im Dunkel der Nacht angestrahlte Poollandschaft.

Bei unserem abschließendem Cocktail in der Hotelbar, (übrigens ebenfalls ohne irgendwelche Hindernisse erreichbar!), bei dezenter Live-Musik, waren wir uns dann einig: Ja, das war das richtige Ambiente für 3 Wochen Urlaub! Den ersten Sonnenaufgang erlebte ich auf dem Balkon. Die Zeitumstellung und das plötzlich andere Klima ließen mich die ersten Nächte nur schlecht schlafen.

Die Frau geweckt und voller Tatendrang ab zum Frühstück. Amerikanisches Buffet, übrigens im Zimmerpreis enthalten. Sehr lecker, auch wenn für den Europäischen Gaumen eine Nudelsuppe vielleicht nicht unbedingt zum Frühstücksangebot gehören müsste. Aber mit Eiern in allen Variationen, Schinken, Speck und klei-



nen Würstchen, Toast, Croissants Marmeladen und verschiedenen Obstsorten und Säften fühlten wir uns aufs Beste versorgt. Im Laufe der Zeit vermissten wir beim Frühstück dann allerdings doch etwas Käse oder ein paar verschiedene Wurstsorten. Da im Mercure-Hotel aber sehr viele Asiatische Reisegruppen übernachten ist das Frühstücksangebot im Hotel natürlich auch auf deren Frühstücksgewohnheiten abgestimmt. Und wem es nicht ausreicht oder mit der Zeit zu eintönig wird, der kann in der Stadt an jeder Ecke für 120 Bath ein leckeres Frühstücksbuffet bekommen.

Bei unserem abschließenden Kaffee auf der Restaurant-Terrasse war es mit dem Tatendrang für den ersten Morgen dann aber ganz schnell vorbei. Die Sonne brannte und man war schon beim Frühstück das erste Mal durchgeschwitzt! Wir einigten uns daher das alles langsam angehen zu lassen und einen Eingewöhnungstag am Pool zu verbringen. Das war eine wirklich gute Idee. Um 11.00 Uhr war eine 20-minütige Wassergymnastik - Animation im Pool (übrigens jeden Tag) und danach wurde durch das Hotelpersonal zum Blumengesteck basteln zu „Loy Kratong“ eingeladen, an dem unter anderem meine Frau auch teilnahm.

Zum Glück, wie sich herausstellte, denn beim Basteln lernte meine Frau eine ebenfalls beflissene bastelnde Dame aus Deutschland kennen, die mit ihrem Mann schon zum Dritten Mal in Pattaya waren und sich im Gegensatz zu uns schon prima auskannten. Der Rest war dann ganz einfach. Wir aßen in guten aber auch preiswerten Restaurants, ließen uns in den Massagestudios die an jeder Ecke sind verwöhnen und wurden (leider) auch in die Welt des Shoppens eingeführt! –Na ja, das wäre auch ohne fremde Hilfe passiert! Das Tollste war aber, dass die beiden Frauen auf Shopping-Bummel-Tour waren und uns großzügiger Weise für 1-2 Stunden am Abend in das wilde Bar-Leben entließen.

Sozusagen in die Aufbewahrungsstelle für zeitweilig überflüssige Ehemänner! – Ganz schön gewagt-! Aber nach dem Shoppen stießen sie dann zu uns und wir verbrachten zusammen wunderbare Stunden in Pattayas Nachtleben.

Von unserem Hotel aus fährt ein hoteleigenes Shuttle (TUK TUK, oder aber auch Pickup) völlig kostenlos bis zur 2.Road, da wo das Leben tobt, und sobald ein Hotelgast von seinem Bummel an der dort eingerichteten Station des Hotels erscheint, wird das Shuttle wieder gerufen um die Gäste die schlappen 800 m bis zum Hotel zurück zu fahren. Sicher kann man diese Strecke laufen, aber im Rollstuhl die sanfte aber stetige Steigung bis zum Hotel? – Wir waren froh über den Shuttle Transfer! Von der eben beschriebenen Station an der 2. Straße ist es dann auch gar nicht mehr weit zur Walking-Street, wie ich glaube dem Höhepunkt des Nachtlebens in dieser Stadt?!

Bars, Restaurants, Juweliere, reihen sich aneinander, aus jeder Ecke kommt Musik, hier eine fahrbare Dönerbude, dort ein mobiler Grill mit den verschiedensten Leckereien, zwischendurch die Blumenverkäufer, die Girls an ihren Bars und nicht zu vergessen die „überweiblichen“



Boy-Girls ergeben mit den Strömen von Touristen aus aller Herren Länder ein schier unbeschreibliches buntes Getümmel was im Schein der vielen Leuchtreklame einem wirklich die Sinne benebelt.

Wir waren oft auf dieser Straße in den verschiedensten Bars und saßen bei unseren Drinks einfach nur, das Treiben auf der Straße beobachtend, stundenlang da. Allerdings wurden unsere Frauen so ca. ab 23.00 Uhr etwas quirlich. Da machten die Juweliere ihre Läden dicht und die fliegenden Händler mit ihren T-Shirts, Schuhen, Ketten, Taschen etc. bauten ihre Stände auf. Da wurden sofort die „Schnäppchen“ gewittert! – Aber Recht so! 1. war Urlaub und 2. ist es dort so was von preiswert, dass die Urlaubskasse nie überstrapaziert wurde. Im Hotel zurück waren wir nie vor 01.00 Uhr, meist noch viel später! Aber morgens kann man etwas ausschlafen, denn Frühstück gibt's bis 10.30 und das Leben in den Straßen und Geschäften beginnt auch erst so gegen 11.00 Uhr!

Das Ausflugsangebot ist, wie schon an anderer Stelle auf dieser Seite beschrieben, sehr schön! Der „Nong Noch Garten“ sowie der „1 Millionen Jahre Steine Park“, sind auch für Leute im Rolli, wenn man denn in Begleitung ist, und nicht die ganze Zeit alleine für seine Fortbewegung sorgen muss, sehr empfehlenswert. Es gibt in diesen Parks barrierefreie Wege zu den entsprechenden Shows und Sehenswürdigkeiten. Bei den Shows sitzt man als Rollifahrer



im wahrsten Sinne des Wortes in der Ersten Reihe, teilweise vor der Absperrung, Super für Fotos oder Film-aufnahmen! Auch im „Sri Racha Tigerzoo“ kann man mit dem Rolli einen gebuchten Ausflug machen! Allerdings ist das Programm

dort etwas gedrängt und man fühlt sich ein wenig gehetzt! Wenn man wie wir ein Mittagessen im gebuchten Ausflug inklusive hat, wird einem das Essen auf Wunsch auf der Terrasse serviert, da das Restaurant nur über Stufen erreichbar ist. An meinem Rolli packten kurzer Hand ein paar Leute mit an und so brauchte ich keine „Extrawurst“! (Obwohl ich über 100 kg wiege!). Wahrscheinlich kann man aber auch auf eigene Faust zum Tigerzoo fahren und sich seine dortige Tour einrichten wie man selbst gern möchte.

Die weitere Umgebung unserer Wohngegend erkundeten wir dann in den späten Nachmittags- und Abendstunden. Ein wenig gewöhnungsbedürftig ist es schon oft auf der Strasse mit dem Rolli zwischen den ganzen Autos und Mopeds zu sein, aber da kommt man stellenweise besser lang als auf den überfüllten, oder zugestellten und mit hohen Bordsteinen versehenen Bürgersteigen.

Die Kaufhäuser, das „Royal Garden Palace“ und die „Shopping Mall“ sind irgendwie eine Sensation für sich, das muss man einfach erlebt haben.

Vom Eingang in der 2. Road einmal durch und man ist an der Beach-Road! Dort hat man sich dann in einem der vielen Restaurants etwas zu trinken verdient! Die Häuser sind natürlich voll klimatisiert versteht sich, damit die Damen auch genügend Zeit haben nach dem richtigen und gerade noch fehlendem Utensil Ausschau zu halten.

Aber ich muss gestehen, dass es mir als ausgewiesenen Einkaufsmuffel auch sehr gefallen hat! Beide Häuser sind übrigens mit einem Fahrstuhl ausgerüstet, so dass man auch im Rolli seine Frau Gemahlin in die weiteren Einkaufsebenen begleiten darf! Schade, dass das Gruselkabinett und das Museum bei Rippley im 3. Stock des „Plaza“ nicht für Rollis geeignet ist, denn da wäre ich gerne mal rein gegangen, - aber man kann ja nun auch nicht alles haben!

Jeden Abend gönnte ich mir eine schöne Thai-Massage! Ne wirklich super, eine Stunde Kopf, Nacken, Arme und Hände massieren lassen, wer im Rolli sitzt und immer dieselben Bewegungen ausführt, der weiß das ganz besonders zu schätzen! Die Stunde kostete nur umgerechnet 4 €, das war schon fast peinlich! Wir gingen aber dafür jeden Abend in denselben Salon, so dass wir drei Wochen sichere Kundschaft für die Mädels waren!

Ich glaube nicht, dass es in Deutschland einen Ort gibt, an dem „Mc Donalds“ und „Burger King“ Tür an Tür und von „Kentucky Fried Chicken“ flankiert ihre Geschäfte betreiben. In Pattaya gar kein Problem! Die ganze Stadt besteht eigentlich nur aus Bars, Massagesalons, Schneidern, Juwelieren, Restaurants und Verkaufsstätten jeglicher Art. Hier findet man alles was das Herz begehrt!

Am Strand, der nicht ganz so schön ist wie anderswo, wird man aber auch hervorragend bedient und bewirtet. Für nur 30 Bath (bei uns jedenfalls, vielleicht ist es woanders noch preiswerter?) hat man seine Liege den ganzen Tag. Hilfe mit dem Rolli an diese zu gelangen war selbstverständlich!

Gekühlte Getränke aller Art waren immer vorrätig und zum Kaffee ging man zwischendurch in das Kleine Kaffee auf der anderen Straßenseite. Massagen, Maniküre oder Pediküre wurden am Strand von eigens dafür ausgerüsteten Frauen auf Wunsch sofort und in TOP-Qualität zu den schon erwähnten kleinen Preisen durchgeführt!

Die unendlich vielen Taxen hupten uns jedes Mal an, wenn wir gerade mal wieder auf der Fahrbahn unterwegs waren. Anfangs dachte ich die brauchen mehr Platz, aber nein, die wollten uns mitnehmen! Das müssen wir dann aber wohl aufs nächste Mal verschieben, denn mit dem Rolli war das diesmal noch nichts für uns!

Es war auch in der näheren Umgebung so toll, dass die drei Wochen wie im Fluge vergingen. Pattaya ist wirklich auch im Rolli eine Reise wert. Übrigens, ich habe bisher im Urlaub nirgends so viele Rollstuhlfahrer gesehen wie in Pattaya. Also gehe ich davon aus, dass es noch mehrere gute rollstuhlgerechte bzw. behindertengerechte Hotels und Unterkünfte geben muss. Ach ja, im „Royal Garden Plaza“ befindet sich eine Behinderten-Toilette. Das ist gut und nützlich zu wissen, denn man muss seinen Bummel nicht abbrechen um ins Hotel zu gehen wenn einem nach dem einen oder anderen Drink mal die Blase drückt!

Vielleicht noch ein letztes Wort zu den vielen Restaurants. Wir haben in vielen gegessen und es hat überall gut geschmeckt. Als Richtlinie kann man sagen: da wo es voll ist, da schmeckt es besonders gut, oder das Essen ist hier gut und vielleicht besonders preiswert!

Besondere Erwähnung verdient in diesem Sinne aber unbedingt das MALIBU an der 2. Road. Dort isst man sehr gut und hat gleich noch die Gelegenheit eine fast dreistündige Show (Travestie und Playback, mit Elvis und Tina Turner) zu erleben. Und zwar völlig kostenlos! – Natürlich gaben wir beim Verlassen des Lokals ein kleines Trinkgeld, aber es hat uns so gut gefallen, dass wir uns diese Show 2-mal ansahen.

Nun gut und genug der Schwärmerei! Pattaya ist auf jeden Fall ein lohnendes Reiseziel auch wenn man an einen Rolli gebunden ist. Da lässt es sich hervorragend aushalten! – Und wir sparen und fahren nächstes Jahr wenn es irgendwie geht, wieder hin! Gibt ja noch so viel, was wir gar noch nicht gesehen haben!

Text und Fotos: Freundlicherweise zur Verfügung gestellt von <http://www.pattayafans.de> – ein Reisebericht von Dirk.



Folgen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/seiteanseite

Kochen mit links!

Klappe, die zweite ...

und Action!

Okay, okay, ich geb's ja schon zu ... In der letzten Ausgabe habe ich Ihnen bereits ein Einhandkochbuch vorgestellt, doch nicht DIESES Einhänderkochbuch!



Warum schon wieder ein Kochbuch?! Ganz einfach: Ich finde „Das Einhänderkochbuch“ einfach grenzgenial!!! Entdeckt habe ich es eigentlich zufällig, und zwar auf Facebook. Ich war der festen

Überzeugung, dies müsse das gleiche sein, als jenes, das ich Ihnen in der letzten Ausgabe vorgestellt habe. Da hatte ich mich aber geirrt! Die insgesamt 45 Rezepte sind sehr übersichtlich in Kategorien sortiert: Salate & Kleines, Suppen & Eintöpfe, Pasta & Nudeliges, Vegetarische Sattmacher, „Fisch, Geflügel, Fleisch“, Süßes & Kuchen. Die Rezepte sind allesamt modern und sprechen somit auch junge Leute an.

Das Kochbuch hat auch mich sofort angesprochen, da bei vielen Gerichten einfach das Fleisch weggelassen bzw. mit etwas Kreativität gegen eine andere Zutat getauscht werden kann und somit auch für Vegetarier wie mich nahezu alles auf den Speiseplan passt. Besonders erwähnenswert ist auch der Aufbau (Planung) eines jeden Rezeptes: Welche Küchengeräte/-utensilien muss ich bereitstellen? Was sind die ersten Arbeitsschritte? Diesem Aufbau kommt eine wichtige Funktion zu. Dadurch ist es z.B. viel einfacher, die Brühe für das Risotto zur rich-

tigen Zeit zu kochen und nicht erst dann, wenn Reis und Zwiebeln schon angebrannt sind.

Herausgegeben wurde „Das Einhänderkochbuch“ von Nick und Martina Tschirner. Nick hatte schon als Kind und Jugendlicher gerne gekocht. Im Jahr 2007 hätte er beinahe seine Leidenschaft aufgeben müssen: Grund dafür war ein Schädel-Hirn-Trauma (SHT) in Folge eines Unfalls. Nick kann seinen rechten Arm seitdem nicht mehr so gut einsetzen. Ihm blieb keine andere Wahl als von Rechts- auf Linkshänder alles umzulernen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwer das ist! Nick hat – wie viele SHT-Verletzte – Schwierigkeiten mit der Planung. Insgesamt eignet sich dieses Buch sehr gut für Kochanfänger, auch Kinder. Die vielen Farbfotos sowohl von den Gerichten als auch der richtigen Anwendung der „speziellen“ Küchengeräte (z.B. Einhänderbrett, Arbeitsstation) helfen einem zusätzlich dabei, mit nur einer Hand eine Mahlzeit zuzubereiten.





Was ich an diesem Buch noch besonders toll finde: Mir ist es schon oft so ergangen, dass ich ein „Hilfsmittel“ suchte um eine bestimmte Einschränkung bei einer bestimmten Tätigkeit auszugleichen. Doch wie soll man im

Internet etwas suchen, wenn man nicht weiß, wie es heißt?! ... „Gute Frage, nächste Frage!“, wäre im Normalfall meine Antwort. Nur dieses Mal bringt mich meine Normalfall-Antwort kein Stück weiter (zugegeben, sie bringt mich meistens nicht weiter ;-). Falls Sie sich jetzt denken: „Dieses Kochbuch brauche ich nicht! Denn das Hilfsmittel, das ich bräuchte um kochen zu können, das wurde noch nicht erfunden!“ – dann füttern Sie doch mal eine Suchmaschine im Internet mit folgenden Begriffen:

Arbeitsstation + Küche + Einhänder

Ich verspreche Ihnen, Sie werden viele Utensilien finden, die Ihnen das Kochen (wieder) ermöglichen oder erleichtern. ... Woher ich das weiß?! Ich hab's selbst ausprobiert. ;-). Auf den ersten Seiten des Kochbuchs sind übrigens einige Fotos mit „Küchenhelfern“ samt Beschreibung abgebildet, die bei der Suche im weltweiten Netz sehr nützlich sein können.

Das Kochbuch kostet in Österreich € 20,50 zzgl. € 3,- Versandkosten aus Deutschland. Im österreichischen Buchhandel ist das Kochbuch auch erhältlich, ebenfalls bei Online-Händlern (z.B. www.derbuchhaendler.at, innerhalb Österreichs sogar portofrei).

Zu guter Letzt muss ich noch ein großes Dankeschön loswerden. Dieser Dank gilt Nicks Mutter, Martina Tschirner: Danke, liebe Martina, dass du mir ein Rezensionsexemplar zur Verfügung gestellt hast!



- Stifte:** für Obst, Gemüse einfach aufspießen und schneiden
- Halterung:** zum Schneiden von Brot & mehr, zum Einklemmen von Dosen und Schraubgläsern
- Raspel:** für Käse, Gurken, Äpfel, Karotten



Captain Cook hilft mit nützlichen Tipps

Kontakt:

Nick & Martina Tschirner
 ☎ +49 30 4999 74 49
 🌐 www.einhaenderkochbuch.de
 ✉ info@martina-tschirner.de
 Facebook-Suche „Einhaenderkochbuch“

Text: Daniela Freischlager, Fotos: Stefan Abtmeyer
 © Pirat: Tim Sterniczuk/Grafikmaschine

Ich heiße Waltraud Bergmayr und wohne in Wien. Im vergangenen Jahr habe ich meinen 50. Geburtstag gefeiert und mein Sehvermögen hat sich so sehr verschlechtert, dass ich auf die Hilfe eines Fhrhundes angewiesen bin. Das war nicht immer so!

Wie alles begann:

In meiner Kindheit und Jugend war mein Sehvermögen noch normal und unauffällig. Ich besuchte Schulen, wie jedes andere Kind. Doch das erste Anzeichen für meine Augenerkrankung war, dass ich in der Nacht wesentlich schlechter sehen konnte als andere. Das wurde allerdings bemerkt, aber kaum beachtet und eher als Unachtsamkeit ausgelegt.

Erst im Alter von 25 Jahren ist mir aufgefallen, dass meine Sehkraft nachlässt und gewisse Anforderungen ein Problem darstellten. Ich übersah Treppen und Hindernisse, weil sie nicht in meinem Gesichtsfeld waren. Also habe ich einen Termin beim Augenarzt vereinbart. Dieser hat nach genauer Untersuchung die Diagnose „Retinitis Pigmentosa“ gestellt. Zuerst konnte ich damit gar nichts anfangen, aber nach genauer Aufklärung vom Arzt wurde mir langsam bewusst, wie diese Augenerkrankung enden wird oder könnte und ging völlig aufgelöst nach Hause.



Damals war ich noch berufstätig, allerdings gab es auch schon Probleme, da ich meine Arbeit am Schreibtisch und Computer nur sehr mühsam und langsam bewältigen konnte. Nach einigen Jahren war es einfach nicht mehr möglich, meine Arbeit korrekt zu erledigen und ich musste in Berufsunfähigkeitspension gehen.

Da ich meine Augen dann nicht mehr so anstrengen musste und auch der psychische Stress nicht mehr so groß war, gab es eine lange Phase, wo sich mein Sehvermögen nicht verschlechtert hat. Ich schöpfte wieder etwas Hoffnung, dass mein Sehrest doch noch lange so bleiben könnte. Obwohl es nicht mehr sehr viel war, kam ich doch erstaunlicherweise gut zurecht.



Vor zwei Jahren zerplatzten meine Träume wie eine Seifenblase. Ich bekam die Diagnose Krebs. Der nächste Rückschlag war da. Daraufhin erfolgten eine OP, Bestrahlungen und eine medikamentöse Therapie, auf die ich bis heute gut angesprochen habe. Aber leider gibt es keinen Vorteil ohne Nachteil. Möglicherweise aufgrund der Medikamente ist nun auch der letzte Sehrest fast weg. Aber so genau wissen auch die Ärzte das nicht und es bleibt Spekulation. Somit bin ich nun „auf den Hund“ gekommen, ohne den ich mich nur schwierig am alltäglichen Leben zurechtfinden kann. Meine Fhrhndin Colleen hat die Ausbildung bereits abgeschlossen. Sie hat die gesetzlich vorgeschriebene Qualitätsprüfung bestanden und wir befinden uns momentan in der Zusammenschulung. Das ist zwar anstrengend, aber auch eine sehr schöne Zeit, die ich nicht missen möchte. Colleen wird mir in Zukunft sehr behilflich sein und auch jeden Tag mein Herz erfreuen!

Mein größter Dank und Hochachtung geht an Frau Sabine Muschl, die mit viel Zeit, Fachwissen und Schweiß aus einem entzückenden Welpen eine so tolle Fhrhndin gemacht hat! Und natürlich an alle Spender, die mir mit ihrer Spende eine Finanzierung überhaupt ermöglichen.

Text: Waltraud Bergmayr, Fotos: Sabine Muschl

Die Laserpunktur

Vor kurzem bin ich im Web auf alternative Heilmethoden, im besonderen auf Akupunktur gestoßen. Da ich Akupunktur nur in Anwendung gegen Sucht – sprich Raucherentwöhnung kenne, habe ich mich darüber genauer informiert. Und siehe da in Linz und Steyr ordiniert Herr Dr. Kesztele, welcher als Wahlarzt Laser(aku)punktur anbietet. Auf meine Anfrage hin über Anwendungen und Erfolge von Laser(aku)punktur in unserer Zeitung zu informieren, erklärte sich Herr Dr. Kesztele spontan bereit, ein paar Zeilen über Laser(aku)punktur zu schreiben:

Liebe Lesergemeinde, zu meiner Person wäre Folgendes zu sagen: ich bin Arzt für Allgemeinmedizin und betreibe seit 1988 eine Wahlarztpraxis für Laser(aku)punktur und Traditionelle Chinesische Medizin mit Diplom der österreichischen Ärztekammer. Nach Auslandsprofessur in der Slowakei, Gründung und Leitung der ersten Anti-Aging Praxis in Österreich vor 12 Jahren und anschließender Eröffnung der 1. Anti-Aging Klinik in Dubai vor 11 Jahren, betreibe ich jetzt meine beiden Ordinationen in Linz in der Lederfabrik und in Steyr. Dort behandle ich meine Patienten mit Laser in Form von Akupunktur und örtlicher Laserbestrahlung. Die Laserakupunktur – besser Laserpunktur genannt – ist die Kombination der ältesten Heilmethode der Welt mit einer der modernsten technischen Errungenschaften, dem Laserstrahl. Mit dem Soft-Laser können prinzipiell alle Schmerzen bekämpft werden, egal ob sie vom Bewegungsapparat oder von inneren Organen kommen. Voraussetzung dafür ist natürlich eine genaue klinische Abklärung.

Die Laserpunktur eignet sich für Kinder besonders gut. Einerseits fällt, zum Unterschied zur klassischen Akupunktur, die Angst vor der Nadel weg,

andererseits kommt die Wirkung des Laserstrahls durch den bedeutend höheren Flüssigkeitsanteil im Gewebe von Kindern rascher und besser zur Geltung als bei Erwachsenen. Außerdem wird das rote Licht, welches sich auf der Haut als Punkt darstellt, von den kleinen Leuten oft als recht lustig empfunden. Schon im Säugling- und Kleinkindalter kann der Laser gute Dienste leisten, wie z.B. bei Blähungen, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung und besonders beim Auftreten der ersten Zähne, was meist sehr schmerzhaft ist. Auch bei der überaus unangenehmen Mittelohrentzündung erreicht man durch Laserpunktur und besonders durch eine örtliche Bestrahlung in Richtung Trommelfell meist schon bei der ersten Behandlung Schmerzfreiheit und spart damit Antibiotika.



Herr Dr. Kesztele

Dies ist bei allen Infektionskrankheiten, wie etwa bei Grippe, Stirn- oder Kieferhöhleneitungen, Bronchitis usw. der Fall. Auch Asthma bronchiale lässt sich sehr gut behandeln.



Dem Mädchen ist ein Expander ausgekommen und auf's Auge geschnalzt. Zeitunterschied zwischen den beiden Fotos: 7 Tage! Normalerweise dauert dieser Heilungsprozess 3 Wochen.



7 Tage nach der Behandlung

Kommt das Kind in die Schule, zeigen sich oft neue Schwierigkeiten wie Prüfungsangst, begleitet von Übelkeit und Magen-, Darmproblemen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Hyperaktivität, welche allesamt gute Indikationen für diese Behandlungsmethode darstellen. Die immer häufiger auftretenden Allergien, verursacht durch Pollen, Tierhaare oder Hausstaub, sind ebenfalls ein ausgezeichnetes Angriffsziel für die Laserpunktur. Vom Hautsektor kommen noch Neurodermitis, Ekzeme und Warzen dazu. Letztendlich kommt dieser Therapieart noch eine ganz besondere Bedeutung bei der Behandlung behinderter Kinder zu, mit Hilfe derer die, häufig durch Geburtstraumata

auftretenden, Fehlentwicklungen, wie spastische Erscheinungen, tonische Krämpfe der Rückenmuskulatur, Opisthotonus genannt, Sprachstörungen und dergleichen, mit großem Erfolg bekämpft werden. Seit über 25 Jahren behandle ich eine große Anzahl von spastischen Kindern, die meistens ihre Probleme seit der Geburt haben. Natürlich muss mit Geduld an diese Sache herangegangen werden. Meist ist mit jeder Sitzung ein kleiner oder größerer Schritt nach vorne zu bemerken. Jedoch nicht nur muskuläre Probleme und Koordinationsfehler lassen sich verbessern sondern auch geistige Leistungen können gesteigert werden.

Ich habe unter anderem im Behinderteninstitut Hartheim das Personal in Akupunkturmassage trainiert, um die Kinder zu behandeln. Wichtig ist auch der zusätzlich beruhigende Faktor dieser Behandlungsmethode.

Die Dauer einer Sitzung beträgt ca. 10 Minuten, wobei ungefähr mit 6 – 12 Behandlungen gerechnet werden muss. Die Laserpunktur ist unblutig, steril und weitgehend schmerzfrei. Bei richtiger Durchführung bringt sie keine negativen Nebenwirkungen, wie den Nabelkollaps bei der „klassischen“ Akupunktur, mit sich. Es kommt zur Aktivierung der körpereigenen Apotheke. Die Behandlungskosten sind mit dem Arzt zu vereinbaren und werden teilweise von der Krankenkasse rückvergütet.

Ich hoffe Ihnen einen kleinen Eindruck der Einsatzmöglichkeiten und Wirkungsweise von Laserpunktur vermitteln können. Mehr können Sie auf meiner Homepage www.Kesztele.at erfahren.

Text: Andreas Michalik, Fotos: Herr Dr. Kesztele



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen
www.seiteanseite.org





Startseite
Ein Verein stellt sich vor
Hilfsprojekte
Berichte & Veranstaltungen
Zeitschrift zum Download
Kontakt

	7	6		9		5	8	
5				7				4
	2						6	
8		1	4		2	7		6
9			8	5	1			2
4		2	7		9	8		1
	8						7	
7				4				8
	4	9		8		6	1	

LEICHT

	5			6			3	
7			1		8			5
2		9		5		6		1
	8		6		9		1	
6	2						5	9
	3		2		5		7	
5		2		8		1		3
3			9		6			8
	1			2			9	

LEICHT

			4	1	3	5		6
1			9			8		
						4		
8			3		4			1
		7				3		
4			8		7			5
		8						
		6			5			7
7		5	6	4	1			

MITTEL

		2		8	3		4	
	3			6				
5						6		3
			8				9	
	2	8				3	5	
	7				4			
2		9						5
				5			2	
	5		6	3		7		

SCHWER

Lösungen
von Ausgabe 2/15

8	9	2	7	3	4	6	1	5
3	6	5	8	9	1	7	4	2
4	1	7	5	6	2	3	9	8
9	7	1	6	5	8	4	2	3
6	5	3	2	4	9	8	7	1
2	4	8	1	7	3	9	5	6
7	3	6	4	1	5	2	8	9
1	8	4	9	5	6	5	3	7
5	2	9	3	8	7	1	6	4

2	3	9	4	7	8	5	1	6
8	4	7	5	1	6	9	3	2
1	6	5	3	2	9	7	8	4
7	8	1	6	5	2	3	4	9
4	5	3	1	9	7	2	6	8
6	9	2	8	4	3	1	5	7
3	2	4	7	6	1	8	9	5
9	1	6	2	8	5	4	7	3
5	7	8	9	3	4	6	2	1



Sie sind Unternehmer?

Unterstützen Sie unseren Verein mit dem Aufstellen einer Spendenbox.



Folgen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/seiteanseite



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Wenn das Schicksal doppelt zuschlägt...

Frau Bergmayr, die immer schon mit Sehproblemen zu kämpfen hatte, bekam im zarten Alter von 25 Jahren die Diagnose „Retinitis Pigmentosa“. Völlig aufgelöst ging sie nach Hause, wissend, dass sie irgendwann wahrscheinlich erblinden würde.

Einige Jahre später war sie bereits berufsunfähig, weil der geringe Sehrest für das korrekte Erledigen ihrer Arbeit nicht mehr ausreichte. Im Alltag kam sie aber noch gut zurecht. Leider sollte das nicht so bleiben. Sie ist mittlerweile 50 und erkrankte vor rund zwei Jahren an Krebs. Die Behandlungen haben glücklicherweise gut angeschlagen, aber kein Vorteil ohne Nachteil...

In Folge der Operation und der Behandlungen verlor Frau Bergmayr auch den letzten Sehrest fast vollständig, so dass sie sich nur noch sehr schwierig zurecht finden kann. Ihr zur Seite steht seit kurzem ein qualitätsgeprüfter Blindenführhund, den aber weder Krankenkasse noch Bundessozialamt bezahlt. Aus öffentlicher Hand bekommen (Berufsunfähigkeits-)pensionistInnen wie sie leider keinerlei Zuschüsse zu Blindenführhunden. Ein solcher Hund kostet in Österreich EUR 30.000,- oder mehr!

Deshalb rufen wir einmal mehr auf – bitte helfen Sie mit Ihrer Spende!

Spenden Sie bitte an:

Seite an Seite, Sparkasse Krems, Spendenkonto 129999

BLZ 20228, IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien