

# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

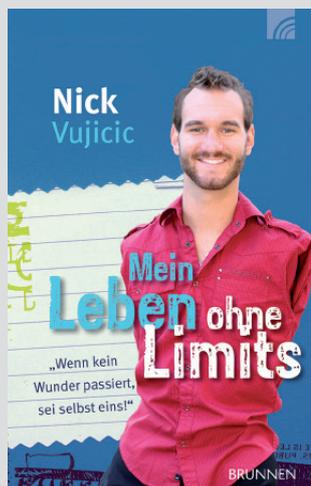
Ö. STM LEICHTATHLETIK FÜR BEHINDERTE SPORTLER\*INNEN



**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.*





## INHALT

- 3 Vorwort**
- 4 NETZWERK QUERSCHNITT**
- 8 Genießerurlaub in der Steiermark**
- 12 „Liebe ohne Limits“ Buchvorstellung**
- 15 Einhand-Zahnpender**
- 16 Ausbildung „Santana“**
- 20 ÖSTM Leichtathletik**

## IMPRESSUM

### Seite an Seite Magazin 4/2015

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](mailto:office@seiteanseite.org), Web: [www.seiteanseite.org](http://www.seiteanseite.org)

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

Grafik-Design Andreas Michalik, Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag

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

**Foto Titelseite:** Cornelia Reithner

### Druck:

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

# Vorwort

## Liebe LeserInnen!

Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt, werden neue Pläne gerne auf das neue Jahr verschoben. Es wird zurückgeblickt. Wir haben aber in diesem letzten Quartal nochmal die Ärmel hochgekrempt.

Weil es nun mal Geld kostet, anderen Arbeit zu übertragen, ist Obmann Andreas Michalik unter die Grafiker gegangen. In Zukunft wird diese Zeitung also ganz Seite an Seite – Selfmade sein, ohne die Hilfe eines Grafikbüros für das Setzen zu benötigen. Einerseits schön, andererseits ist es eine Heidenarbeit.

Die Arbeit an sich ist das eine, aber bis man sich mit dem neuen Programm zurechtfindet... Weiters haben wir es zum Ende des Jahres endlich mal geschafft „Team Seite an Seite“ an einen Tisch zu bringen. Wir haben Ideen ausgetauscht, Pläne geschmiedet... das macht mir persönlich am meisten Spaß.

Mir schwirrt schon sehr lange die Idee einer Benefizveranstaltung im Kopf herum. Allerdings habe ich Respekt vor dem großen organisatorischen Aufwand und den verschiedenen

Vorschriften die es zu beachten gibt. Nicht zu vergessen, dass es auch etwas bringen soll: Spenden, die wir für die Anschaffung eines Hilfsmittels weitergeben können. Aber wer weiß... irgendwann...Zuletzt wollen auch wir zurückblicken:

2015 konnten wir die Anschaffung zweier Assistenzhunde mit einer Teilzahlung unterstützen. Frau Bergmayr und ihren Blindenführhund Colleen sowie Isabelle und ihre Servicehündin Kira. Zwei Familien glücklich gemacht, was will man mehr !

Ihre

*Cornelia 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

# Gesundheitspreis der Stadt Linz 2015

*Alle zwei Jahre ehrt die Stadt Linz Institutionen und Einzelpersonen mit dem Gesundheitspreis für herausragende Leistungen im Gesundheitswesen! Hierbei gab es zwei Kategorien welche von einer fachlich hochkarätigen Jury nach einem Punktesystem beurteilt und bewertet werden. Die eine Kategorie umfasst Krankenanstalten und Gesundheitseinrichtungen. In einer zweiten Kategorie werden Schulen, Initiativen und Einzelpersonen ausgezeichnet. Ich schaffte es als einzige Einzelperson unter die Preisträger. Ich wurde mit dem 1. Platz beim Gesundheitspreis der Stadt Linz 2015 ausgezeichnet und geehrt. In der Ansprache von Christian Forsterleitner, dem Vizebürgermeister und Gesundheitsreferent der Stadt Linz, bezeichnete er das NETZWERK QUERSCHNITT als mein „Lebensprojekt“!*

## Worum geht es überhaupt bei NETZWERK QUERSCHNITT !?

Beim „Netzwerk Quer-schnitt“ handelt es sich um eine Gemeinschaft und Plattform für Menschen mit einer Querschnittlähmung. Aber auch ihre PartnerInnen und pflegende Angehörige sind Menschen die mir sehr wichtig sind! 50% meiner kostenlosen Beratungen widme ich den Partner/innen und pflegenden Angehörigen. Meine Arbeit kann man Gesundheit fördernd, aber auch präventiv arbeitend bezeichnen. Ich versuche stärkend und unterstützend die Betroffenen nach einem erworbenen Trauma wieder ins

Leben zurückzuführen! Ich versuche Personen die von einer Querschnittlähmung bzw. Querschnitt-Symptomatik betroffen sind und vor allem auch deren Partnerinnen und Partnern bzw. ihren pflegenden Angehörigen Mut zu machen! Neben den typischen Einzel-, Paar und Familienberatungen ist das „Netzwerk Quer-schnitt“ aber auch wie der Name es schon aussagt, eine Netzwerkplattform. Miteinander in Kontakt treten können hier Betroffene, deren Partnerinnen und Partner bzw. ihre pflegenden Angehörigen



sowie Firmen, Organisationen und Vereine welche sich spezifisch mit dem Leben bei einer Querschnittlähmung bzw. Querschnitt-Symptomatik befassen. Mein Teil ist es die verschiedenen Bereiche „an einen Tisch“ zu bringen um einen Informationsaustausch und Hilfestellungen zu ermöglichen! Daraus soll sich für die Betroffenen die Möglichkeit ergeben, Synergien (Zusammenarbeit) zu entwickeln! Frei nach dem Motto von Antoine de Saint de Exupery: **Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern sie möglich machen!**

Mit den verschiedenen Angeboten soll Betroffenen ein Werkzeug in die Hand gegeben werden mit den Folgen einer angeborenen oder erworbenen Querschnitt-Situation besser zurecht zu kommen. Vor allem ist es wichtig nach der intensiven Zeit in einem Rehabilitations-Zentrum eine extramurale (außerhalb eines Krankenhaus oder REHA-Zentrum befindende) Anlaufstelle zu haben in der Frau/Mann sich mit Rat und Tat die nötige Unterstützung suchen und holen kann!

### **Warum mache ich meine Arbeit kostenlos?**

Meine Philosophie besteht darin, dass vor allem viele der Freizeit-Unfall-Patienten, wenn sie nicht wieder in den Arbeitsprozess integrierbar sind, finanziell keine großen Sprünge machen können! Es gibt so viele wichtige Therapien welche nur sehr begrenzt oder gar nicht von den Krankenkassen bewilligt und bezahlt werden! Unabhängig ob bei mehr Therapien JETZT, langfristig vielleicht sogar weniger nötig wären und Geld gespart werden könnte! MIR ist es daher sehr wichtig, dass die Personen lieber ihr Geld in ein paar Physiostunden mehr investieren. Sie sollen deswegen auf meine Angebote trotzdem nicht verzichten müssen! Ich

kann mir selber auch keine großen Sprünge leisten, da auch ich mir einige Therapien selbst bezahlen muss um zumindest meinen gesundheitlichen STATUS QUO zu erhalten. Ich kenne also auch selber die Problematik. Zumindest bin ich in kleinen Bereichen, dadurch dass ich einen Arbeitsunfall hatte etwas optimaler versorgt! Da ich seit meiner Jugend ununterbrochen (seit 39 Jahren) immer ehrenamtlich und sozial engagiert bin, sehe ich es jetzt als mein ehrenamtliches Engagement



bzw. als meinen Beitrag. Ich bringe mich mit dem „Netzwerk Querschnitt“ in sozialgemeinschaftlicher Kompetenz in die Gesellschaft ein! Da es für viele Bereiche Professionalisten oder andere Facheinrichtungen gibt, habe ich mich auf folgende Schwerpunkte reduziert und spezialisiert:

### **1.) KIT-Querschnitt/Akutbetreuung:**

Anlehnend an das KrisenInterventionsTeam des ÖRK, habe ich seit September 2013 das KIT-Quer-schnitt in das Leben gerufen. Hierbei unterstütze ich frischverletzte Querschnitt-Betroffene und deren PartnerInnen. Das geschieht in Zusammenarbeit mit den Teams der Unfallabteilungen in 2 Linzer Krankenhäusern. Vorbereitend auf das was die Personen mit einer Querschnittlähmung bzw. Querschnitt-Symptomatik in der Erst-Reha erwartet. Zurzeit werde ich vor allem in das UKH und AKH geholt. Dort zeige ich ihnen als „PEER“ was auf sie zukommt! PEER ist ein Berater/eine Beraterin die selber von einer Behinderung betroffen ist. Ich erkläre ihnen was sie dort erwartet. Vor allem ist es ganz wichtig den Menschen zu zeigen, dass sie nicht ihr restliches Leben mit einem Harnsackerl und einer Inkontinenzeinlage (Windel) weiterleben müssen. In der Akutphase nach dem Unfall geht es nicht ohne. Aber in den meisten Fällen bekommt man die Kontrolle über Harn und Stuhlgang wieder zurück!

### **2.) Barrierefreie Adaptionen- und Umbauberatung:**

Ö-, ISO- und DIN-Normen sind wichtig, sind jedoch nicht immer komplett praktikabel auf bestehende Wohnungs-Situationen anwendbar und umsetzbar! Interessierte Personen (nicht nur im Rollstuhl Sitzende) können in meine bewohnte und gelebte barrierefreie „Musterwohnung“ kommen. Hier können sie sich Möglichkeiten barrierefreier Adaption (Umbauten) anschauen. Sie können meine Ideen aufgreifen und auch Möglichkeiten in praktischer Anwendung ausprobieren!

ICH ... ich lebe 24 Stunden mit allen Vorteilen. Ich lebe aber auch mit allen bestehenden Einschränkungen und Grenzen in dieser Wohnung. Solch eine Grenze könnte zum Beispiel eine Brandschutzmauer sein, in die man nicht einmal einen Nagel schlagen darf. Bei mir kann man sich z.B. ein Bett-im-Bett-System und vieles mehr aus der gelebten funktionellen Praxis anschauen. Es gibt die Möglichkeit sich über für und wider auszutauschen. Einfach die Nutzung im echten Leben und nicht nur die schönen Bilder eines Prospekts in der Hand halten.

### **3.) Pflegecoaching und BURNOUT-Prävention für Partnerinnen und Partner bzw. ihren pflegende Angehörige**

Viele können es sich finanziell nicht leisten die Pflege an Dienstleister abzugeben! DAS weiß ich aus meiner früheren Arbeit als Diplomierter Pfleger in der Psychosomatik nur zu gut! Meine Netzwerkpartner und ich schauen, wie wir den Partnerinnen und Partnern bzw. den pflegenden Angehörigen im Alltag das tägliche Leben etwas erleichtern können! Sei es eventuell durch kleine barrierefreie Adaptionen oder andere Hilfsmittel. Manchmal ist es notwendig, dass eine Kinästhetik-Trainerin ein, zwei Mal vorbei kommt und den Angehörigen ein kräftesparendes Handwerkszeug und Techniken des Lagerns und Umsetzens mitgibt! Auch die BURN-OUT Prävention, aber auch das Setzen von Grenzen, der zu pflegenden Person gegenüber, sind immer wieder ein großes Thema! Resilienztraining ist auch ganz wichtig. Bei Resilienz geht es darum, mit seinen Möglichkeiten optimal umzugehen und möglichst viel für seine eigene Gesundheit und Wohlfühlen zu tun!

#### 4.) Sexualberatung bei Querschnitt

Seit vielen Jahren befasse ich mich nicht nur mit der Enttabuisierung und Enthinderung des immer noch heiklen Themenbereiches „Sexualität bei Behinderung“! Mir ist dieses heikle Thema ein großes Anliegen! Darum machte ich nachträglich auch noch die Ausbildung zum Dipl. Sexualberater/- Pädagogen! Ich berate und unterstütze Einzelpersonen mit den neuen Problemen umzugehen! Paare hole ich bei diesem heiklen Thema dort ab, wo sie gerade (einzeln jeder für sich) stehen und begleite sie so lange bis sie dort angekommen sind ihre neue eigene Sexualität zu entwickeln!

Einzelpersonen stehe ich auch zur Seite und berate sie über die Sexualassistenz! Ich arbeite hier mit einigen Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleitern aus ganz Österreich zusammen! Mehr dazu kann man meiner Homepage [www.quer-schnitt.net](http://www.quer-schnitt.net) entnehmen!

***Ich hoffe ich konnte Euch einen kleinen Einblick in meine Arbeit geben und Euch zeigen warum „Netzwerk Quer-schnitt“ mit dem 1. Platz beim Gesundheitspreis der Stadt Linz 2015 ausgezeichnet wurde!***

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



#### Netzwerk Quer-schnitt

DGKP Richard J. Schaefer

- Aktivierungs- und Pflegetherapeut
- Barrierefreie Bauberatung  
gelebte Musterwohnung
- Dipl. Burnout-Präventions-Trainer
- Dipl. Sexualberater/-pädagogin  
IG-Pflege Regionalkoordinator  
des ÖRK für pflegende Angehörige im  
OÖ-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@liwest.at](mailto:netzwerk.quer-schnitt@liwest.at)**

**Homepage: [www.quer-schnitt.net](http://www.quer-schnitt.net)**

# Genießerurlaub in der Steiermark

Gemeinsam mit meinen Eltern und Partnerhund Emily verbrachte ich fünf wunderschöne Tage in der Südsteiermark, genauer gesagt in St. Stefan ob Stainz. Den Urlaub habe dieses Jahr ich ausgesucht. Sehr nützlich war bei der Suche nach einer Unterkunft neben dem Internet (Suche nach „Urlaub am Bauernhof barrierefrei“) die Broschüre „Steiermark barrierefrei erleben“, die von der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg veröffentlicht wurde. Neben Unterkünften sind darin auch Gastronomiebetriebe und Ausflugsziele enthalten. Die Barrierefreiheit wird darin mit 1 bis 3 Rollstühlen (absolut rollstuhltauglich bis eingeschränkt rollstuhltauglich) dargestellt.

Direkt vor dem Gästehaus des Weinguts Seiner befindet sich ein Parkplatz. Fährt man mit dem Rollstuhl z.B. vom Frühstück hoch zum Gästehaus, muss man entweder viel Kraft in den Armen oder einen E-Rollstuhl haben, da der Weg doch ziemlich ansteigt. Hausherr Johann Seiner hilft jedoch gerne beim Schieben.

Das Weingut Seiner hat auch eine eigene Buschenschank, die (zumindest als wir dort waren) von Donnerstag bis Sonntag geöffnet ist. Wir besuchten den Landgasthof Lazarus, wo man auch eine sehr gute Jause bekommt. Ebenso in der Buschenschank Langmann. Beide sind vom Weingut Seiner aus in ein paar Minuten zu Fuß bzw. mit dem Rollstuhl zu erreichen. Noch dazu kann man die herrliche Ruhe und den wunderschönen Ausblick auf die Weinberge genießen.



*barrierefreies Doppelzimmer im EG  
Dusche mit höhenverstellbarem Hocker*

## Tag 1

Mitte August konnten wir endlich dem Alltag entfliehen. Koffer packen, Auto beladen und nichts wie ab in die Steiermark! ... Das Weingut Seiner liegt etwas abgelegen und ist mit dem Navigationssystem nicht zu finden. Das macht aber nichts, solange man die Wegweiser entlang den Straßen beachtet. Und außerdem: Durch die etwas abgelegene Lage ist es herrlich ruhig und man kann sich richtig vom Alltagsstress entspannen! Das rollstuhlgerechte Doppelzimmer befindet sich im Erdgeschoss und ist absolut barrierefrei. Es bietet viel Platz und ich kam sehr gut zurecht. Vom Bett aus sah ich direkt ins Badezimmer, das natürlich auch barrierefrei gestaltet wurde. Der Eingang zum Gästehaus wurde mit einer Rampe versehen. Weitere vier Doppelzimmer befinden sich im ersten Stock. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten, gönnten wir uns ein kleines Mittagsschläfchen. Emily schlief bei mir im Zimmer, was überhaupt kein Problem darstellte.

Neben mein Bett legte ich ihre Hundedecke. Doch wenn ich sie nachts einmal brauchte war sie sofort zur Stelle. Gut erholt beschlossen wir am Nachmittag, die Gegend zu erkunden. Außerdem knurrte uns nun schon der Magen. Zu Fuß bzw. mit dem Rollstuhl machten wir uns auf den Weg zum Gasthaus Jochum. Anscheinend war es gar nicht so weit entfernt. Mir kam es wie eine halbe Ewigkeit vor. Da es wirklich heiß war, kam es mir wahrscheinlich nur so vor. Na ja, sooo schlimm war es auch wieder nicht... Aber der Ausblick, der Blick in die Weinberge, die Ruhe die wir sonst nicht kennen (wir wohnen neben einer stark befahrenen Straße) – **einfach traumhaft!**

Das Essen war sehr lecker! Die gebackenen Champignons mit Sauce Tartar kann ich nur empfehlen. Übrigens habe ich dann am späten Nachmittag noch was dazugelernt:

Was in Oberösterreich ein Spritzer ist, nennt man in der Steiermark „Mischung“. Nur so nebenbei. ;-)

## Tag 2

Das Lipizzanergestüt in Piber war nicht allzu weit von unserer Unterkunft entfernt. Also wollten wir gleich am nächsten Tag hinfahren. Es war dort wirklich toll! Wir nahmen an einer Führung teil und so konnten wir viel Interessantes über die Lipizzaner erfahren. Leider ist das Gestüt nur bedingt rollstuhlgerecht. Immer wieder gibt es dort Stufen oder Schwelmen, die nicht leicht zu überwinden sind. Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung rate ich deshalb, das Gestüt nicht alleine zu besuchen.

Danach sahen wir uns noch die Hundertwasserkirche in Bernbach an. In die Kirche führt (soweit ich mich erinnern kann) eine Stufe, die ich mit ein bisschen Hilfe überwinden konnte. Die Kirche ist sehr schön! Das Gelände rundherum ist – wie bei Hundertwasser üblich – zwar teilweise gepflastert, aber nicht eben. Direkt hinter der Kirche (im selben Gebäude) befindet sich das Pfarrhaus. Man erkennt am Foto sehr gut einige der vielen religiösen Symbole, mit denen die Kirchenfassade bemalt wurde. Christentum, Buddhismus... nahezu jede Religion ist hier vertreten. Eine Infotafel zeigt sehr gut, welcher Teil der Fassade welcher Religion zuzuordnen ist. Wegen der brütenden Hitze draußen machten wir es uns nach diesem Ausflug den restlichen Tag mit einem guten Buch am Zimmer gemütlich.

Das machten wir eigentlich jeden Tag so, denn wer will schon bei so hohen Temperaturen draußen herumlaufen? ... Im Urlaub hat man für solche Dinge ja genügend Zeit: Faul im Bett lümmeln, ein bisschen fernsehen, lesen... Der Alltagsstress hat einen danach sowieso wieder viel zu schnell eingeholt.

Tag 3

Für diesen Tag stand die Ölmühle Kremser in Großklein auf dem Programm. Die Ölmühle ist soweit komplett rollstuhlgerecht, allerdings verfügt sie über keine Behindertentoilette (soviel ich weiß). Zuerst sahen wir uns im Kürbiskernöl-Museum einen Film über die Kernölproduktion an – vom Ausbringen der Saat bis hin zum Abfüllen des Kürbiskernöls. Dieser dauerte ungefähr eine Viertelstunde. Besonders interessant fand ich die alten Geräte, mit denen man früher das Kürbiskernöl gewonnen hat. In der Ölmühle Kremser wird – wie man auf dem Foto sieht – das Kernöl mit modernen Maschinen gewonnen. Anschließend konnten wir bei der Kernölgewinnung zusehen. Mit dem blauen Pfeil am Foto habe ich gekennzeichnet, wo das Kernöl aus der Presse herausläuft. Zu dem Zeitpunkt waren wir die einzigen Besucher. Für mich war das super, denn als Rollstuhlfahrerin



bin ich es oft gewöhnt ganz hinten zu stehen und weder irgendwas zu sehen noch zu hören. Im Ab-Hof-Verkauf erstanden wir viele Leckereien: Kürbiskernöl, Knabberkerne, Kürbiskernmehl... Für 1 l Kürbiskernöl werden 30 – 40 Steirische Ölkürbisse benötigt. Das entspricht 2,5 kg Kürbiskernen. Schon beeindruckend, wenn man sich das mal bildlich vorstellt!



## Tag 4

Wir besuchten die Straußenfarm Vötsch in Mooskirchen. Allerdings war das für mich eher ein Reinform, denn die ist für Rollstuhlfahrer nicht zu empfehlen: Ein steiler Weg führt zu den Gehegen hinunter. Meiner Meinung nach versäumt man nichts, wenn man die Strauße nicht gesehen hat. Ein Grund war auch, dass die Strauße kein schönes Gefieder hatten. Ganz so, als wären sie krank. Auf unsere Nachfrage bekamen wir folgende Antwort der Besitzerin: „Strauße sind sehr neugierige Tiere“.

Wenn man z.B. mit der Kamera Fotos machen will kommen sie auch gleich ganz nahe. Wenn ein Strauß dann mal die ‚Idee‘ hat, einem Artgenossen die Federn auszureißen, dann finden es plötzlich alle toll. Sobald sie das einmal gemacht haben, weden sie auch nicht mehr damit aufhören.“

Auch hier gibt es einen Ab-Hof-Verkauf, wo man z.B. volle und leere Straußeneier, bemalte Straußeneier, Straußenei-Lampenschirme... kaufen kann.

Das Geschäft ist zwar gut mit dem Rollstuhl zu erreichen, allerdings auch sehr klein.



## Tag 5

Leider hieß es nun schon wieder Koffer packen. Nachdem wir uns beim Frühstück nett mit einer Familie unterhalten hatten und es in Strömen regnete, machten wir uns keinen Stress und warteten darauf, dass der Wolkenbruch wieder aufhörte. Anschließend holten wir unsere sieben Sachen aus den Zimmern, bezahlten und machten uns auf den Weg zum grünen See in Tragöß. Dieser See füllt sich mit Einsetzen der Schneeschmelze mit kristallklarem, smaragdgrünem Wasser, wobei das Wasser farblos ist und durch die Brechung des Lichtes und die vorhandenen Gesteine in seiner grünen Farbe schimmert. Für Rollstuhlfahrer ist es nicht möglich, den See aus der Nähe zu betrachten. Möglich vielleicht schon, dazu müsste man jedoch einen geschotterten, steilen Weg hinunter fahren, was ich nicht empfehlen würde. Anschließend machten wir uns auf den Heimweg.

*Eines kann ich mit Sicherheit sagen: Es war zwar unser erster, aber bestimmt nicht der letzte Urlaub am Weingut Seiner!*



Text und Fotos: Daniela Freischlager

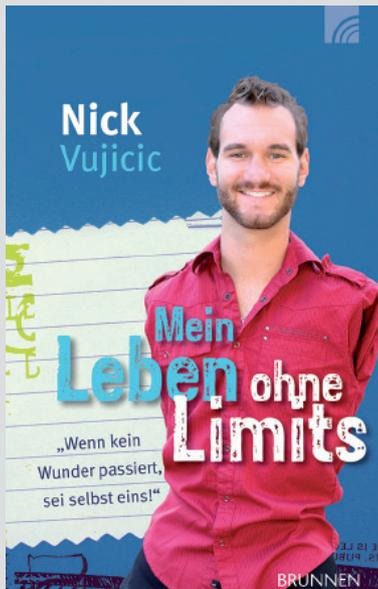
### Kontakt

[www.weinbauseiner.at](http://www.weinbauseiner.at) / [www.lazarus.co.at](http://www.lazarus.co.at) / [www.l-l.at](http://www.l-l.at) / [www.gasthaus-jochum.at](http://www.gasthaus-jochum.at)  
[www.oelmuehle-kremsner.com](http://www.oelmuehle-kremsner.com) / [www.straussefarm-voetsch.at](http://www.straussefarm-voetsch.at) / [www.urlaubambauernhof.at](http://www.urlaubambauernhof.at)

# Grenzen existieren nur im Kopf

Vergiss nicht: Jeder hat Potential! Lebe wie ich – einfach unverschämt gut! ... So endet „Mein Leben ohne Limits“ von Nick Vujicic. Als Folge einer seltenen Fehlbildung wurde er ohne Arme und Beine geboren. Nicht gerade gute Startbedingungen, könnte man meinen. Da könnten Sie Recht haben.

*Nicht aber in Nicks Fall.*



Nick Vujicic arbeitet international als Evangelist und Motivationsredner mit Vorträgen zum Thema Behinderung, Hoffnung und christlichem Glauben. Er wurde 1982 als erstes von drei Kindern in Australien geboren. Seine beiden jüngeren

Geschwister, Aaron und Michelle, kamen mit der „Vollausstattung“ zur Welt. Nick hingegen fehlen von Geburt an Arme und Beine. Wie man sich vorstellen kann, belastete ihn diese Tatsache sehr. Und zwar so sehr, dass er sich im Alter von acht Jahren das Leben nehmen wollte. Als er bereits mit dem Kopf unter Wasser in der Badewanne lag, kam ihm plötzlich der Gedanke, was er damit seiner Familie antun würde.

Dies war der Wendepunkt in seinem Leben. Gott hatte ihm eine zweite Chance gegeben. Es lag jetzt an ihm, etwas daraus zu machen. Mit der Zeit fand er immer mehr Halt im Glauben und in vielen Gebeten. Sein Wunsch nach Gliedmaßen wurde jedoch nie erfüllt. Irgendwann fand er sich schließlich damit ab. Er musste einfach das Beste aus seinem Leben machen.

Man kann sich vorstellen, dass besonders die Pubertät eine schwierige Zeit für Nick war. Schon für Jugendliche ohne Einschränkungen ist es das ja auch. Wie sollte er eine Freundin finden, so ganz ohne Gliedmaßen? Mit seiner Familie zog er von Australien nach Amerika. Nach kurzer Zeit kehrten sie den USA den Rücken und gingen wieder zurück in ihr Heimatland. Ständiger Schulwechsel, Mobbing, keine Freunde... Als Nick erwachsen war, ging er



wieder nach Amerika. Dort heiratete er 2012 seine große Liebe Kanae. Im Februar 2013 wurde ihr gemeinsamer Sohn Kiyoshi geboren. Im August 2015 wurde ihr zweiter Sohn Dejan Levi geboren.

*Eine seiner Botschaften lautet  
„No arms, no legs, no worries“, was übersetzt so viel bedeutet wie  
„Keine Arme, keine Beine, keine Sorgen“.*



Dies war nicht immer so. Nick studierte Buchhaltung und Finanzplanung, schloss beides mit einem Bachelor ab. Schnell wurde ihm jedoch klar, dass er in diesem Berufsfeld nicht glücklich werden würde. Andere Berufschancen gab es aber für ihn nicht wirklich. Sein Wunsch war es, Redner zu werden. Seine Eltern waren von dieser Idee nicht besonders begeistert. Er sollte doch einen bodenständigen Beruf ergreifen, der ihm ein geregeltes Einkommen sichere. Als sie noch dazu hörten, wie sehr er in der Weltgeschichte herumreisen wollte, waren sie erst Recht entsetzt. Mit der Hilfe seiner Cousins, seines Bruders und verschiedener Assistenten machte er sich oft auf den Weg, um in den verschiedensten Ländern der Erde den Bewohnern Mut zu machen und neue Hoffnung zu geben. In diesem Buch steckt viel Wahrheit drinnen. Viele Lebensweisheiten.

Ich gebe zu, es ist ein bisschen spirituell angehaucht, da Nick gläubiger Christ und Prediger ist. Auch wenn man keinen Glauben an eine „höhere Macht“ hat, denke ich, dass dies nicht stört. Viele Weisheiten habe ich mir am PC zusammengeschrieben. Daraus wurden ungefähr 13 Seiten. Auf vieles kann ich nun aus einem ganz anderen Blickwinkel sehen. Bestimmt werde ich einiges anwenden oder zumindest ausprobieren, wie man zum Beispiel in einer konkreten Situation am besten reagiert.

**Neugierig geworden?!**

**Das kann ich verstehen!**

**Dieses Buch ist das Lesen wirklich wert!**



Ich habe für Sie ein „kleines Lexikon“ zusammengestellt, wo Sie im Internet Informationen zu Nick und seiner Arbeit finden können bzw. welche Veröffentlichungen es von ihm bereits gibt:

- **Bücher** „Mein Leben ohne Limits“,
- „Personal Trainer für ein unverschämt gutes Leben“,
- „Dein Leben ohne Limits“, „Freihändig“,
- „Sei stark“,
- „Liebe ohne Limits“
  
- **Internet** <http://www.lifewithoutlimbs.org/>
- <http://www.attitudeisaltitude.com/>
- **Suche nach „Nick Vujicic“ auf Facebook bzw. Google**
  
- **Filme** „The Butterfly Circus“ (Kurzfilm) – zu finden auf YouTube (leider nur auf Englisch) – Der Kurzfilm hat bei einem Filmfestival den ersten Preis gewonnen. Beim Ansehen des Films versteht man sofort die Botschaft, auch ohne ein Wort zu verstehen. Er ist absolut sehenswert! Eine deutsche Fassung des Kurzfilms kann z.B. bei Amazon bestellt werden.

Text: Daniela Freischlager

## Zähneputzen leicht gemacht



Wer nur einen (funktionsfähigen) Arm zur Verfügung hat, weiß so wie ich aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, die Zahnpasta auf den Bürstenkopf zu „befördern“. Was hab ich mich da schon geärgert! Nicht selten lag die mühsam ausgedrückte Paste im Waschbecken und ich konnte von vorne beginnen. Bis ich – Internet sei Dank! – über

den „Einhand-Zahnpastaspender“ der Uhlenhoff-Ideen GmbH stolperte. In einer unserer letzten Ausgaben habe ich Ihnen den „Safety-crumb“ zum einhändigen Schneiden von Gebäck vorgestellt, der von der Uhlenhoff-Ideen GmbH produziert und vertrieben wird. Schon damals fiel mir der „Einhand-Zahnpastaspender“ auf. Vor einiger Zeit machte dann mein rechter Arm zunehmend Probleme und so beschloss ich, dieses Hilfsmittel zu bestellen. Der Grund weshalb ich so lange zögerte war, dass am oberen Rand des Zahnpastaspenders „Push me“ (= Drück mich) steht. Das verwirrte mich, denn dann würde ich ja erst recht zwei Hände brauchen. Doch meine Bedenken waren völlig unbegründet, wie sich in einem Telefonat mit besagtem Unternehmen herausstellte. Und so funktioniert der Einhand-Zahnpastaspender:

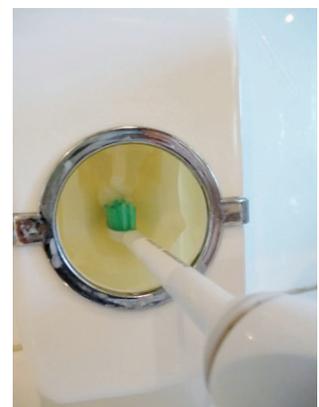
Den Zahnpastaspender mittels mitgeliefertem Klebepad an der Wand anbringen. Nun die Vorderseite des Hilfsmittels abnehmen. Man nehme nun eine Tube Zahnpasta und stecke sie mit der Öffnung nach unten in den Zahnpastaspender. Anschließend die Vorderseite wieder anbringen.

Um nun an die Zahnpasta zu gelangen gibt es einen einfachen Mechanismus: Man hat sich die Funktionsweise eines an der Wand montierten Seifenspenders zu Nutze gemacht und diese leicht abgeändert. Anstatt den „Hebel“ in Richtung Körper zu ziehen wird dieser mit dem Zahnbürstenkopf vom Körper weggedrückt. Und schon landet die Zahnpasta ohne großen Kraftaufwand auf dem Bürstenkopf. Auf der Homepage (sh. unten) kann eine detaillierte Beschreibung und Bedienungsanleitung heruntergeladen werden.

Bis vor einigen Monaten musste ich insbesondere immer dann jemanden um Hilfe bitten, wenn sich nicht mehr viel Zahnpasta in der Tube befand. Das hat nun ein Ende. Bemerkenswert daran ist auch, dass es mit zwei gesunden Armen kaum machbar ist, eine Zahnpastatube dermaßen auszudrücken.

Die leere Tube ist tatsächlich flach wie ein Blatt Papier, was für jemanden ohne Einschränkung fast nicht möglich ist.

**Ich kann den  
Einhand-Zahnpastaspender  
nur weiterempfehlen!**



**Kontakt | [www.uhlenhoff-ideen.de](http://www.uhlenhoff-ideen.de) | [info@uhlenhoff-ideen.de](mailto:info@uhlenhoff-ideen.de) | Tel. +49 4264 39 28 748**

## *Wau, wau, liebe Leser!*

Seit meinem letzten Bericht sind einige Monate vergangen und ich entwickle mich, wie meine Trainerin meint, sehr gut weiter. Anfang September habe ich meinen ersten Geburtstag gefeiert. Das war ein ganz besonderer Tag – nicht nur weil ich schon ein Jahr alt war, sondern auch weil an diesem Tag mein zukünftiges Frauchen das erste Mal bei uns zu Besuch war. Ich hatte sie ein paar Wochen davor kennenlernen dürfen.

Eines Tages fuhren wir – wie immer alle 4 Hunde mit Sabine nach St. Pölten. Dort parkten wir uns vor einem Einfamilienhaus ein und Sabine öffnete unsere Autotüren mit der Aufforderung, zu warten. Sie kommt gleich wieder. Dann verschwand sie in dem Haus. Als sie wiederkam wurde sie von einer Dame begleitet, die sehr nett aussah. Ich wurde aus dem Auto geholt und begrüßt. Sie gefiel mir sehr gut, was ich ihr auch durch ein paar Küsschen auf die Hand mitzuteilen versuchte. Plötzlich umarmte sie mich und von da an wusste ich



*wir werden ein Team werden.*

Für sie gab es aber ein Problem:

sie hat im Moment eine Führhündin, die nicht alle Hunde mag. Diese Hündin ist nicht mehr ganz jung und wird nicht mehr ewig im Dienst bleiben können. Die Dame möchte ihren Hund aber, wenn er aus dem Dienst genommen werden muss, nicht weggeben sondern bei sich behalten. Das hatte als Voraussetzung, dass sie nur einen neuen Blindenführhund nehmen kann, wenn sich dieser mit ihrer Hündin verträgt. Na, für mich Pudelmädchen war das gar kein Problem. Ich weiß, dass ältere Hunde zu respektieren sind und so spazierten wir friedlich nebeneinander her, als wenn wir schon ewig zusammengehören würden.

Als die beiden an meinem Geburtstag zu uns kamen, freute ich mich sehr. Sie brachten mir auch ein paar Leckerchen mit. Es war für mich auch kein Problem, einen anderen Hund in unserem Haus zu respektieren. Und ich glaube, wir werden noch ganz gute Freundinnen werden. Ich bin jetzt, wo ich weiß, dass schon jemand sehnsüchtig auf mich wartet, ganz fleißig beim Lernen. Meine Trainerin Sabine unternimmt mit mir sehr viel. Jeden Tag gibt es einen anderen Trainingsschwerpunkt. Vor kurzem waren wir sogar am Flughafen in Schwechat. Das war spannend! Sooo viele Leute habe ich noch nie auf einmal gesehen. Ich würde ja am liebsten immer alle Leute begrüßen, weil ich Menschen so gerne mag. Aber das waren mir zu viele und außerdem sagt Sabine immer, ich darf das nicht. Es gehört sich nicht, fremde Menschen abzuschlecken. Am Flughafen hätte ich eh nicht gewusst, wen ich da als erstes nehmen soll.

Ich muss jetzt auch regelmäßig in Einkaufszentren und auf Bahnhöfe mitgehen. Da gibt es viel zu lernen. In den Einkaufszentren sind auch viele Menschen, die meist nicht sehr konzentriert durch die Gegend zischen. Sie haben auch oft so metallige Wägelchen die einen unangenehmen Lärm machen, wenn sie auf den Steinböden dahinrollen.

Viele Menschen fragen, ob sie mich streicheln dürften weil ich so lieb aussehe. Aber das ist im Training nicht erlaubt – kann man daran erkennen, dass ich meine Kenndecke trage. Sabine ist da sehr streng. Vor kurzem waren wir im Donauzentrum. Sabine wollte sich mit ihrer Tochter treffen und wir mussten auf einer Bank warten. Es war gerade Schulbeginn und es waren auch hier wieder Unmengen von unkonzentrierten Leuten unterwegs. Da kam ein kleiner Junge zu uns und schaute mich aus einer gewissen Entfernung sehr interessiert an. Wie immer, wenn ich warten muss, lag ich ganz ruhig am Boden. Er hörte aber nicht auf mich anzustarren und so überlegte ich, ob er nicht vielleicht ein Küsschen haben möchte. Als ich meinen Kopf vom Boden aufhob erschrak er und meinte: „Ich hab gedacht das sei ein Stofftier!“ – was auch immer das sein mag. Sabine hat jetzt auch schon begonnen, mit mir im Führgeschirr zu trainieren.



Was sie da genau von mir haben mochte hatte ich noch nicht so ganz verstanden. Das Anziehen des Geschirrs kenne ich ja schon – da gibt es immer Leckerchen wenn ich durch die Öffnung schlüpfte. Dann ist an meinem Rücken ein Metallbügel, der

mich mit dem Menschen, den ich führen soll, verbindet. Der liegt beim Anziehen auf meinem Rücken. Sabine nahm ihn in die Hand und sagte ganz ruhig AVANTI zu mir. Dabei bewegt sie sich nicht, es gab nur eine Spannung durch den Bügel, den sie ganz leicht zurückzog, in der Hoffnung, dass ich mich dagegenstemmen würde. Aber ich habe nicht verstanden, was sie von mir will. Mit einem Leckerchen vor der Nase hat sie mich dann zum Bewegen gebracht. Aber sie war mit meiner Leistung nicht zufrieden. Am nächsten Tag nahm sie wieder das Geschirr, eine kleine Futterschüssel und eine Packung mit Butterkäse. Den packte sie dann vor mir langsam aus – ui der roch aber lecker!! Dann legte sie ein kleines Stückchen davon in die Schüssel und stellte diese auf einen Stoß Steine.

Dann entfernten wir uns ein paar Meter davon – echt gemein. Danach sollte ich ins Geschirr schlüpfen, was ich auch tat, und musste ruhig stehen bleiben. Auf AVANTI durfte ich losgehen – ich konnte mein Glück gar nicht fassen! Direkt auf die Schüssel hin und – schmatz, schmatz. Das war lustig! Wir wiederholten das Ganze ei-

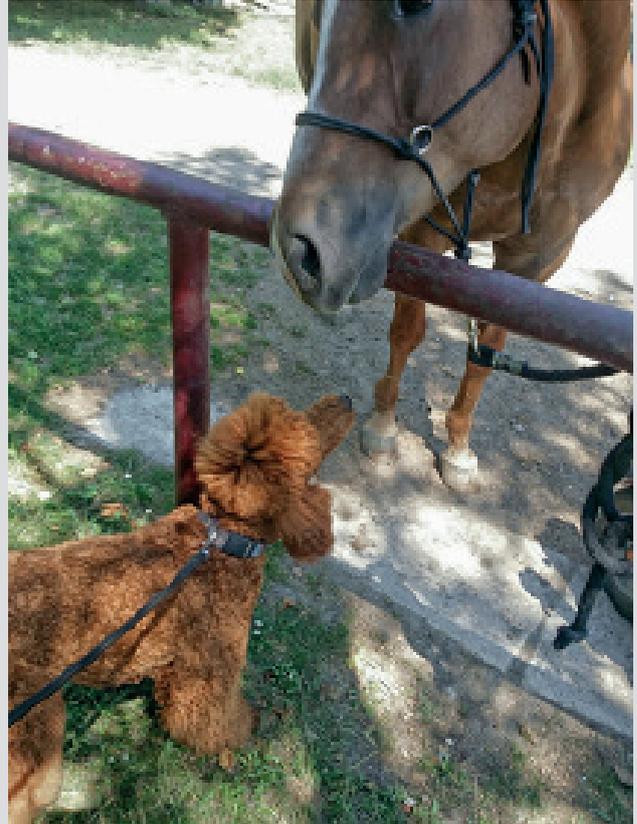
nige Male und ich wurde immer schneller dabei. Dann begann Sabine, nicht mehr so schnell mit mir mitzugehen, sodass ich fest zu ziehen begann. Das gefiel ihr und dürfte dann auch das Richtige gewesen sein. Jetzt weiß ich, was sie meint! Das ist ja nicht so einfach, denn bisher durfte ich an der Leine, die mich mit Sabine verbindet, auf gar keinen Fall ziehen. Und nun will sie, dass ich fest anziehe. Aber angeblich ist das pudeltypisch. Sabine sagt immer, mit einem Schäferhund oder Labrador ist das viel einfacher, die ziehen sowieso. Aber mit denen ist das Gehen an lockerer Leine dafür schwieriger zu lernen, was für mich ein Klacks war.

Naja, so sind wir halt nach Rassen verschieden. Jetzt bin ich schon so weit, dass ich ein paar Schritte brav ziehe und den Käse gibt es dann, wenn ich den KLICK des Klickers höre, der mir dann auch das Versprechen auf den Butterkäse gibt. Was wir jetzt auch regelmäßig trainieren ist das Anzeigen von Türen und Sitzgelegenheiten.

Das sieht so aus, dass wieder mein Stück Butterkäse ins Spiel kommt. Sabine hält ihn auf eine Sitzfläche und sagt BANK dazu oder sie hält ihn unter die Türklinke und sagt TÜRE dazu. Sobald ich ihn nehmen will und die Bank oder Türe berühre, kommt der Klick und danach der Käse. Das ist einfach und lustig gewesen. Nun wird es schwieriger. Sabine hält den Käse wieder hin, gibt ihn mir aber nicht gleich wenn ich mit der Nase draufstupsse, sondern hält ihn noch ein wenig. Ich halte meine Nase dann auch länger hin und dann kommt der Klick und wieder Käse. Das kann ich mittlerweile auch schon ganz gut und Sabine sagt dann, in der Zeit wo meine Nase am Käse ist, ZEIGEN. Das heißt, ich muss jetzt lernen, die Nase auf der Sitzfläche oder unter der Türklinke liegen zu lassen.

Sinn der Übung ist, dass mein Frauchen später einmal, wenn ich ihr eine Türe, eine Sitzfläche oder auch einen Kasten einer Blindenam-

pel oder einen Schalter beim Lift zeigen soll, genug Zeit hat, den Bügel auf meinem Rücken abzulegen und mit ihrer Hand über meinen Rücken Richtung Nase zu fahren. Dort wo sie landet ist dann genau die Türklinke, der Schalter



oder die Sitzfläche. Das gehört zum Standardtraining. Wenn mir mein Frauchen später noch was anderes lernen will, zum Beispiel einen Mistkübel, einen Aschenbecher oder was auch immer sie noch braucht, anzuzeigen, braucht sie nur mehr mit einem Leckerchen auf das gewünschte Ding halten und es benennen. Dann merke ich mir wie das heißt und suche es für sie. Über das Kommando ZEIGEN bleibe ich dort bis sie es auch gefunden hat. So einfach ist das!

Mein Grundgehorsam ist auch schon sehr gut geworden. Kurz nach meinem Geburtstag habe ich die Begleithundeprüfung abgelegt, bei der ich zeigen musste, dass ich bei Fuß gehen kann, mit und ohne Leine, auf Kommando sitzen und liegen kann und wenn man mich ruft auf das erste Kommando komme. Das war nicht schwer, da ich das von kleinauf sehr intensiv lernen musste.

Der zweite Teil der Prüfung war der sogenannte Verkehrsteil, wo ich an Joggern und Radfahrern vorbei musste, neben einem Auto mit laufendem Motor stehenbleiben und brav warten musste, bis sich Frauchen mit dem Autofahrer unterhalten hatte. Bei Begegnungen mit anderen Hunden musste ich artig an der lockeren Leine gehen und in einer Menschengruppe nicht alle niederschmatzen. Sabine sagt, ich bin schon ein sehr braves Mädchen – sie muss es ja wissen. Ist aber nicht so schwer neben der weißen Schäferhündin Eliza, die jetzt in der Pubertät und sehr schlimm ist. Dagegen bin ich schon eine richtige Dame.

Das Training geht jetzt sehr intensiv weiter, im Moment mach' ich die meisten Dinge aber noch an der Leine, wie Stehenbleiben am Randstein, Treppe suchen, links -und rechtsgehen, was sehr schwer zu lernen ist, in Aufzüge und öffentliche Verkehrsmittel wie Straßenbahn, Bus und Zug einsteigen und aussteigen, Ein- und Ausgänge in Einkaufszentren, Geschäften und Lokalen suchen, usw. Unser nächster großer Programmpunkt ist dann Ende Oktober die Gesundenuntersuchung, von der abhängig sein wird, ob ich die Ausbildung

fertig mache oder nicht. Dann beginnt nämlich die unendlich oft wiederholte Arbeit im Führgeschirr. Der schwierigste Teil dabei ist – auch wenn es niemand glauben will – das einfache, gerade gehen mit einem gewissen Zug am Bügel, der nicht zu stark sein darf, damit mein Frauchen keine Gelenkschmerzen bekommt, aber auch nicht zu schwach, damit sie genau spüren kann, was ich ihr anzeigen will. Erst wenn das wirklich gut klappt kommen Parcourstrainings, wo ich lernen werde, Hindernissen auszuweichen und die Königsdisziplinen Höhenhindernisse erkennen und anzeigen und die intelligente Gehorsamsverweigerung.

Aber davon werde ich dann in den nächsten Ausgaben berichten.

Bis zur nächsten Ausgabe bitte ich alle, ganz fest die Daumen zu drücken, dass bei der großen Gesundenuntersuchung mit anschließender Kastration, die für Blindenführhunde Pflicht ist, alles in Ordnung ist und ich meinen Traumberuf auch wirklich eines Tages ausüben darf.

*Wau, wau, Ihre SANTANA*



Text und Fotos Sabine Muschl

# ÖSTM Leichtathletik für behinderte SportlerInnen

127 Athletinnen und Athleten waren am 29. Und 30. August zu Gast im Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt (Maria Enzersdorf). 92 Männer und 35 Frauen von 26 Vereinen kämpften in 12 Disziplinen um die begehrten Leichtathletik-Staatsmeistertiteln im österreichischen



Behindertensport. Ich weiß nicht, ob mein Eindruck richtig ist, aber mir schien bei dieser Veranstaltung hatte jeder etwas zu tun oder jemanden anzufeuern. Mir ging es dagegen nur ums „live dabei sein“. Bei Rekordtemperaturen von 37 Grad im Schatten ist ein Stadion mit viel offener Fläche, wie dem im Bundessportzentrum, doch ein toller Platz seine Zeit zu verbringen. Zugegeben, das Freibad wäre auch verlockend gewesen... da ich aber von Leichtathletik speziell im Behindertensport keine Vorstellung

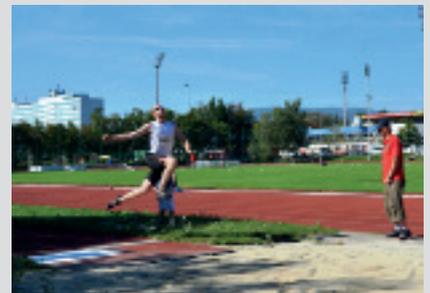


hatte, wollte ich mir das nicht entgehen lassen. Überrascht war ich von dem großzügig angelegten Parkplatz, wo ich die freie Wahl hatte, trotz kleiner Verspätung. Sportbanausen!... sitzen wohl alle im

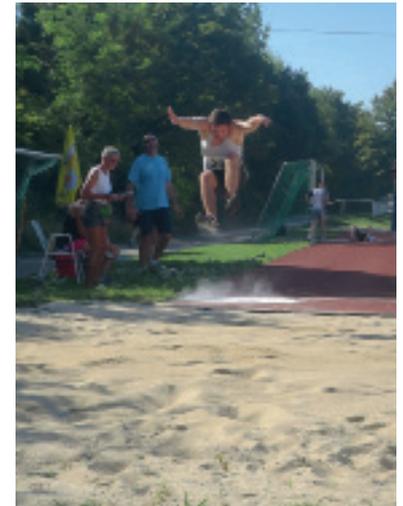
Freibad. Nein, es ist einfach ein riesen Parkplatz vor einem sehr modern aussehenden Gebäude. Die ausgedehnte Anlage bietet nahezu jeder Sportart optimale Trainingsbedingungen. Indoor- sowie Outdoor. Ein kleiner Auszug aus der Homepage: „...verfügt das BSFZ Südstadt über ein 50m Schwimmbecken, eine 48 x 26m große Mehr-



zweckhalle mit zwei Tribünen, eine Indoor-Laufbahn, eine 750m Geländelaufbahn inklusive Berglaufbahn, etc. bis hin zur eigenen 12.000 Besucher fassenden BSFZ-Arena. Beachvolleyballplatz, Bogenschießanlage, Fußballplätze (Rasen und Kunstrasen), Handballplatz, Landhockeyplatz, moderne Leichtathletikanlage, 2 Trainingsrasenplätze für Hammer- und Diskuswerfen, 750 m Geländelaufbahn inklusive Berglaufbahn, Tennisplätze, Fisch- und Badeteich.“ Im Outdoor-Bereich angekommen herrschte hektischer Betrieb und Andrea Scherney, die Sportdirektorin, teilte gerade tatenlos Herumstehende für ein paar Aufgaben ein. Bevor ich in die Verlegenheit kam, begab ich mich schnell in den Schatten, wo das – wie ich es nenne – „blaue Lager“ (BSV Pinzgau) aufgeschlagen war. Auf der anderen Seite des Platzes schlug das „rote Lager“ (Gallneukirchen) seine sprichwörtlichen Zelte auf. Heurigenbänke und -tische, Liegen, Campingstühle, Kühltaschen. Hätte nur noch gefehlt, dass jemand einen Griller an-



heizt. Aber die mitgebrachten Snacks tun es auch. Außer einer Scheibtruhe voll kleiner Wasserflaschen und ein paar Getränkeautomaten im Gebäudekomplex, erspähte ich eine Kantine, die sogar am Sonntag offen war. Jedoch



fast unbesucht, schließlich ist man nicht zum Essen hier...Ankündigung über den Lautsprecher... dann ertönt ein Mikro. Achtung... Fertig...SCHUSS!... und los ging es mit den Staffelläufen der Sehbehinderten. Bei der ein oder anderen Übergabe gab es da gleich zu Beginn Schwierigkeiten. Kann passieren, wenn man den nächsten Läufer „übersieht“. Freude auf der einen, Frust auf der anderen Seite, so ist das mit dem Gewinnen und Verlieren. Wo es doch beim Training immer so gut klappt... und gerade heute... ärgerlich. Aber die Sieger wurden gefeiert. Jetzt hieß es warten. Vor den anderen Bewerben (Kugelstoßen usw.) herrschte Gewusel. Abstände wurden gemessen etc. Ich könnte mir vorstellen es waren mehr Helfer und Kampfrichter da als Sportler. Über den ganzen Platz verteilt sammelten sich die Menschentrauben unter den Sonnenschirmen. Und ohne dass ich es mitbekam, ging es auch schon los mit Weitsprung, Speerwurf und Kugelstoßen. Ich wusste gar nicht, wo ich zuerst Fotos schießen sollte. Erwähnenswert finde ich, wie der Weitsprung der Blindensportler ablief. Wenn ich das richtig deute was ich gesehen habe, dann wurde bei manchen Teilnehmern nicht von der Linie weg der Abstand gemessen, sondern vom Absprungpunkt. Klar... die Linie kann ein vollblinder Sportler unmöglich sehen. Jetzt kam es natürlich vor, dass es im Sand aussah, als wären das nur 30 cm, in Wirklichkeit war der Sprung aber wesentlich weiter. Und bei wieder Anderen, stand Jemand – ich vermute der Trainer – im Weg und gab Hörzeichen. Der machte natürlich rechtzeitig vor dem Absprung noch Platz. Mit dem Zeitplan in der Hand, der aufführte

welche Klassen um welche Uhrzeit welche Bewerbe austragen, stand ich dann da. Ich verlegte mich auf „Ich weiß zwar nicht, welche Klasse ich jetzt grad eigentlich sehe, aber egal... dabei sein ist alles“.

Auf dem erwähnten Zeitplan steht zwar groß „Amputiertensport“, „Rollstuhlsport“, „Blindensport“, was total logisch klingt, aber drunter steht dann zB Klasse T35-T38 oder F32-34... ganz ehrlich - auskennen ist etwas anderes. Ich habe mich deshalb im Nachhinein hingesezt und recherchiert:

Die Klassifizierung, also Einteilung in Gruppen, wird gebraucht damit jeder Sportler faire Chancen hat. So tritt im Speerwurf ein Rollstuhlfahrer der nicht stehen kann fairerweise nicht gegen einen Speerwerfer an, der gehen kann aber einen Unterarm amputiert hat. Das wäre kaum vergleichbar, deshalb ist es zB mit einem Bewerb „Speerwerfen“ nicht getan. Der Speerwerfer im Rolli tritt VEREINFACHT gesagt gegen andere Speerwerfer im Rolli an, während der Armamputierte gegen andere mit Armamputationen antritt.



Also Speerwerfen stand in Maria Enzersdorf beispielsweise vier Mal auf dem Programm. Eigentlich acht Mal, denn Frauen und Männer werden auch noch geteilt. Eine detailliertere Erklärung zur Klassifizierung findet ihr bei Interesse am Ende des Artikels. Es verwundert also nicht, dass sich manche der Sportler zu wenig herausgefordert fühlen. Das bekam ich am Rande mit, als ich vor Ort ins Gespräch kam. 127 Starter klingt viel... aber wenn man das auf die zahlreichen Sportarten (von Diskus über Weitsprung bis Laufen) aufteilt und dann noch in die Klassen unterteilt, hat man Glück wenn die 3 Plätze auf dem Siegertreppchen voll werden. Wobei es natürlich schon immer wieder vorkommt, dass siegesverwöhnte Athleten von jungen nachwachsenden Sportlern Konkurrenz bekommen. So soll es ja sein, sonst macht der Wettkampf keinen Spaß. Alle „in einen Topf“ zu schmeißen würde zwar die Streuung verringern, benachteiligt aber die stärker beeinträchtigten Sportler, das wären dann auch keine echten Wettkampfbedingungen. Ob nun 3 Starter oder 10, die Hauptsache ist meiner Ansicht nach sowieso, dass der Sport gelebt wird, Spaß macht, man zusammenkommt, gemeinsam feiert oder Frust abbaut. So locker und lustig wie die Atmosphäre war, ist das sicher der Fall! Ich hab' auch noch nie eine Sportveranstaltung gesehen, wo Sportler jeder Statur erfolgreich sein konnten. Gerade bei den technischen Bewerben wie dem Werfen. Um einen Speer möglichst weit zu werfen, brauche ich eine gute Technik und einen starken Arm. Ein Adonis muss man dafür keiner sein. Wobei es freilich auch nicht schadet ;).

### **Klassifizierung**

#### **Die Klasseneinteilung nach Behinderungsarten (für SAS gekürzte Fassung !)**

#### **Behindertensport im Allgemeinen**

##### **Blinde und Sehbehinderte**

B1 Vollblind. Müssen sichtundurchlässige Brille tragen!

B2 Schwerst Sehbehindert

B3 Sehbehindert:

##### **Cerebralparese (CP)**

Sitzende Klassen

C1 schwerste Behinderung aller 4 Extremitäten

C2 schwere spastische Behinderung aller Extremitäten, selbstständige Rollstuhlfortbewegung mit Händen oder Füßen auf kurzen Strecken möglich

C3 Komplette Lähmung der Beine, Arme mit eingeschränkter Funktion

C4 Beinahe normale Armfunktion, keine oder unzureichende Gehfähigkeit, gute Rumpfstabilität

##### **Stehende Klassen**

C5 Beeinträchtigung der Beine = Diplegie, benötigen meist Gehhilfen zum Gehen

C6 Bewegungsunruhe der Arme und des Gesichtes mit Gleichgewichtsstörung

C7 Halbseitenlähmung rechts oder links = Hemiplegie, meist starkes Hinken

C8 Minimale Beeinträchtigung

##### **Rollstuhlfahrer/innen**

Die Einteilung erfolgt nach dem Wirbelsegment, unterhalb dem die Lähmung besteht. Je nach

Sportart gibt es 4 bis maximal 8 Klassen. Die Unterteilungen erfolgen je nach den besonderen

Ansprüchen der Sportart.

Man unterscheidet Lähmungen der Halswirbelsäule (C5-C8), Lähmungen der Brustwirbelsäule (TH1-TH12), Lähmungen im Lendenbereich (L1-S2)



## Leichtathletik

...ist eine der populärsten und ältesten Sportarten, sowohl im Nichtbehinderten - als auch im Behindertensport. Die zahlreichen Behinderungsformen, sowie die zahlreichen Disziplinen im Werfen, Springen und Fahren/Laufen bedingen eine große Anzahl an Bewerbungen, und lassen die Klassifizierung auf den ersten Blick sehr kompliziert erscheinen. Jedoch sind die Klassen entsprechend strukturiert.

### Die Zehnerziffer beschreibt die Behinderungsart, die Einerziffer die Abstufungen innerhalb dieser:

Klassen 11 -13 verschiedene Grade der Sehbehinderung

Klasse 20 Athlet/innen mit mentaler Behinderung (nicht bei den Paralympics in Athen!)

Klassen 32 -38 verschiedene Formen der cerebralen Parese (stehend und sitzend)

Klassen 40 -46 verschiedene Schweregrade von Amputationen und anderen Körperbehinderungen („Les Autres“, Kleinwuchs, etc.)

Klassen 51 -58 verschiedene Lähmungshöhen bei Rückenmarksverletzungen

### Faustregel: Je niedriger die Klassennummer, desto höher der Grad der Behinderung, je höher die Klassennummer, desto geringer der Grad der Behinderung.

Der Buchstabe „T“ (= Track) bezeichnet Bahn-Wettbewerbe (Laufen, Fahren), der Buchstabe „F“ (= Field) die technischen Disziplinen (Springen, Werfen). Lauf-und Fahrbewerbe („Track“)

T11 oder F11 B1 Athlet/innen

T12 oder F12 B2 Athlet/innen

T13 oder F13 B3 Athlet/innen

T20 oder F20 Athlet/innen mit mentaler  
Behinderung

T32 oder F32 CP2

T33 oder F33 CP3

T34 oder F34 CP4

T35 oder F35 CP5

T36 oder F36 CP6

T37 oder F37 CP7

T38 oder F38 CP8

T42 oder F42 Einseitige Oberschenkel-Amputation oder kombinierte Arm-/Bein-Amputationen



Text und Fotos: Cornelia Reithner

Jemand mit Beeinträchtigung der Beine, also Diplegie, wäre also CP5. Tritt derjenige beim Werfen an, ist das eine technische Disziplin, also „F“. Als Cerebralparetiker gehört derjenige dann in die Klasse mit dem Dreier vorne... also 32 bis 38. In diesem Fall CP5 und „F“ also: F35.

Jetzt hab ich wieder was gelernt fürs Leben... es hat mich auch nur eine Stunde meiner Lebenszeit gekostet das System zu durchschauen und zusammenzufassen.

Ich hoffe, bei Euch geht es dank dieser kurzen Erklärung etwas schneller!



# 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