



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen



## Wintertipps für RollstuhlfahrerInnen

**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** Im Portrait -  
*Max Nemeček*
- 8** Freizeitpaß ohne Hindernisse -  
*Wintertipps für RollstuhlfahrerInnen*
- 14** Krankheitsbilder -  
*Depression und Suizid*
- 18** Für Kinder erklärt -  
*Was ist eine Demenz?*
- 20** 13. Diversity Ball -  
*We still have a dream*
- 23** Rätseelseite

## IMPRESSUM

### Seite an Seite Magazin 4/2021

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten 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 auf Dauer beeinträchtigten 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

**Copyright Text und Fotos:** Seite an Seite, Désirée Biri

**Foto Titelseite:** ©Pixabay | Pexels

**Druck:**

Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau





# VORWORT

**Hallo liebe Leserinnen und Leser!**

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Besonders für Menschen, die im Rollstuhl unterwegs sind, ist es wichtig, unterwegs gut sichtbar zu sein. Tipps dafür und andere Ideen, wie man als RollstuhlfahrerIn besser durch den Winter kommt, findet ihr in dieser Ausgabe.



Während viele von uns schon von weihnachtlichen Familienzusammenkünften, Feiern und Sternenglanz träumen, sind die Feiertage für Menschen mit Depressionen ein Albtraum: Jedes Jahr steigt um diese Zeit die Suizidrate wieder erheblich an. Um für dieses Thema besser zu sensibilisieren, haben wir gemeinsam mit der pro mente Austria interessante Informationen zu dem Thema bereitgestellt.

Auch Kunst und Kultur sollten zu dieser Jahreszeit nicht zu kurz kommen, weshalb wir euch den Künstler Max Nemecek vorstellen und euch über den 13. Diversity Ball berichten, der wie jedes Jahr die österreichische Ballsaison eingeläutet hat.

Viel Spaß beim Lesen und eine besinnliche Advent- und Weihnachtszeit!

**Liebe Grüße,  
Kevin Aigner**



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

**Spendenkonto: Sparkasse Krems, Kto. Nr. 0000129999, BLZ 20228  
IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21**



## Im Portrait

## Max Nemecek



Foto: Atelier Randkunst Graz

**Seine farbenfrohen, fröhlichen Bilder spiegeln seine Persönlichkeit: Der Künstler Max Nemecek ist ein bemerkenswerter Mensch, der andere durch sein offenes, heiteres Wesen berührt und sich von seiner Beeinträchtigung nicht davon abhalten lässt, das zu tun, was ihm Freude bereitet: Malen, Gestalten und die Welt um ihn etwas bunter zu machen.**

Als das Atelier „Randkunst“ 2005 gegründet wurde, war das für Max Nemecek der Startschuss für seine Laufbahn als Künstler.

Hier hat er sich vor nunmehr sechzehn Jahren erstmals im Malen versucht und somit seine Liebe zur Kunst entdeckt.

Sein unverwechselbarer Stil ist erst im Laufe der Jahre durch kontinuierliches Ausprobieren und Weiterentwickeln entstanden und wurde heuer mit dem ersten Platz beim Kreativwettbewerb des Wiener Hilfswerks prämiert. Auch beim Simultana Kunstpreis war er mehrfach unter den Preisträgern.



Inspiration bekommt Max durch das Lesen von Büchern und das Interesse an Fernsehsendungen über Tiere, Länder und Städte, was an seinen Lieblingsmotiven wiederzuerkennen ist: Er ist sowohl bekannt für seine farbenfrohen, fantasievollen Tierdarstellungen als auch für kleinteilige, geometrische Architekturelemente, die er am liebsten mit Lackstiften auf die Leinwand bringt.



Foto: Atelier Randkunst Graz

„Eulen im Tierpark“, 2021

Mittlerweile sind auch Geschäfte wie „VOI fesch“ und „Ompura“ auf Max Nemeček aufmerksam geworden und bieten seine Motive unter anderem auf T-Shirts, Schokoladen und Tassen feil.

Im Atelier ist Max ein allseits beliebter Kollege. Er bemüht sich stets um eine angenehme Atmosphäre unter den KünstlerInnen und gilt außerdem als äußerst zuverlässig und organisiert. Niemals würde er den Geburtstag eines Menschen, die ihm wichtig ist, vergessen. Atelier-BesucherInnen präsentiert er mit großer Freude seine Werke.

Privat verbringt der 40jährige viel Zeit mit der Familie und seinen Freunden. Er lebt bei seinen Eltern in Graz, wo man ihn im Stadion des Öfteren bei Spielen seines Lieblingsvereins SK Sturm antreffen kann. Fußball ist Max' große Leidenschaft und er liebt es, ausführlich über die Spiele zu berichten.



Foto: Atelier Randkunst Graz

Schokolade mit dem farbenfrohen Verpackungsdesign von Max Nemeček





Max Nemecek bei der Präsentation seiner Werke

### Weitere Infos zum Atelier Randkunst:

#### Standorte:

Anzengrubergasse 8/1 | 8010 Graz  
Am Marktplatz 3 | 8501 Lieboch

[www.randkunst.at](http://www.randkunst.at)

Besonders bemerkenswert ist Max' lebensbejahender Umgang mit seiner Beeinträchtigung: Diese steht für ihn nicht im Mittelpunkt seines Lebens, vielmehr ist es ihm wichtig, sich nicht „behindern“ zu lassen.

Einzig sein Diabetes schränkt ihn manchmal ein. Doch er nimmt seine persönlichen Herausforderungen stets mit viel Geduld und Konsequenz an.

Derzeit arbeitet Max Nemecek an den Vorbereitungen für mehrere kommende Ausstellungen und an der Teilnahme an verschiedenen Kunstwettbewerben.

Dafür wünschen wir ihm alles Gute und ganz viel Erfolg!

Text: Désirée Biri

mit freundlicher Unterstützung  
des Ateliers Randkunst

„Stadt Graz“, 2019





# Hilf uns, zu helfen!



Foto: Andi Weiland, Profenpiloten e.V. | Gesellschaftsbilder.de



Da der Bedarf an Assistenz- und Blindenführhunden für Menschen mit Beeinträchtigung deutlich zunimmt, planen wir in diesem Bereich unser Wissen und unsere Möglichkeiten zu erweitern und arbeiten neben Finanzierungsmöglichkeiten an einem Netzwerk von Kooperationspartnern.

## Du bist:

- Hundetrainer?
- Tierarzt?
- Händler für Tierbedarf?
- sonstiger (Hunde-)Experte?
- oder hast Du Interesse, Dich ehrenamtlich zu engagieren?

Wir sind auf der Suche nach Personen oder Unternehmen, die mit uns *Seite an Seite* Menschen mit Beeinträchtigung unterstützen!

**Bitte melde Dich unter: [office@seiteanseite.org](mailto:office@seiteanseite.org)**



© Gerd Allmann on Pixabay

## Freizeitspaß ohne Hindernisse

# Wintertipps für RollstuhlfahrerInnen



Foto: Ioannis Ioannidis | Pixabay

**Besonders wenn man auf einen Rollstuhl angewiesen ist, wird eine noch so idyllische Winterlandschaft oft zum großen Hindernis.**

**Um gesund, möglichst komfortabel und vor allem gefahrlos durch die dunkle und kalte Jahreszeit zu kommen, haben wir die besten Tipps für RollstuhlfahrerInnen zusammengesucht, um sie mit euch zu teilen...**



## Der Kälte trotzen

Die Kälte stellt für die meisten Rollstuhlfahrer das Hauptproblem im Winter dar: Besonders Querschnittgelähmte leiden häufig an Temperaturregulationsstörungen, was den Aufenthalt im Freien bei niedrigen Temperaturen nahezu unerträglich (und unter Umständen sogar gesundheitsgefährdend) werden lässt.

Durch Schwächung des Immunsystems wird man anfälliger für Krankheiten, das Atmen fällt schwerer und die Gefäße im Körper ziehen sich zusammen. Das Herz muss sich daher bei Kälte mehr anstrengen, um das Blut durch den Körper zu pumpen, was besonders für Menschen mit Durchblutungsstörungen gefährlich werden kann.



Foto: Silviarita | Pixabay

*Tee ist im Winter immer eine gute Idee: Er erhöht das körperliche und das geistige Wohlbefinden*

Auch Verspannungen im Rücken häufen sich, da der Körper auf Frieren automatisch mit Zusammenziehen der Schultern und Krümmung des Rückens reagiert.



Foto: Wayhomesutio | freepik.com

*Bei niedrigen Temperaturen neigen viele Menschen zu trockener, juckender Haut*

Wird diese Haltung über einen längeren Zeitraum beibehalten, reagieren die Muskeln mit Verspannungsschmerzen, die des Öfteren sogar Kopfschmerzen und Unwohlsein mit sich ziehen können.

Unser größtes Sinnesorgan wird im Winter ebenso beansprucht: Bei Temperaturen unter fünf Grad stellen die körpereigenen Talgdrüsen die Fettproduktion ein. Dies kann dazu führen, dass die Haut trocken und rissig wird und zu jucken beginnt.

Bei Frauen besteht zusätzlich erhöhte Gefahr, an einer Harnwegsinfektion zu erkranken, da das längere Sitzen, das sich im Rollstuhl meist nicht vermeiden lässt, zum raschen Auskühlen des Unterleibs führt.

### Unsere Tipps:

- **Ausdauersport** bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern hilft auch gegen Verspannungen und stärkt das Immunsystem. Spezielle Workouts für RollstuhlfahrerInnen findet man kostenlos, zum Beispiel auf [runtastic.com](https://www.runtastic.com), im Internet. Für die weniger Sportlichen helfen auch kleine Spaziergänge in der Natur.
- **Atmung durch die Nase:** dadurch wird die Luft angewärmt und Atemwegsproblemen vorgebeugt!
- **Fetthaltige Cremes** schützen vor Kälte und lindern den Juckreiz bei trockener Haut
- **Viel trinken:** Um mit den Temperaturschwankungen zwischen Innenräumen und der Kälte draußen umgehen zu können, besteht im Winter ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf. Am besten sind warme Getränke, wie Tees, da diese zusätzlich von Innen wärmen und für ein wohliges Gefühl sorgen.
- **Gesunde Ernährung:** Besonders im Winter ist es wichtig, auf eine ausreichende Vitaminzufuhr zu achten, um das Immunsystem zu stärken und Körper und Psyche fit zu halten.
- **Heiße Bäder** helfen nach längerem Aufenthalt im Freien, den Körper wieder aufzuwärmen und die Muskeln zu entspannen und tragen auch zum psychischen Wohlbefinden bei, besonders bei der Anwendung von Badezusätzen mit ätherischen Ölen.
- **Warme Kleidung:** „Es gibt keine schlechte Witterung, nur schlechte Kleidung!“ – an diesem Satz ist viel Wahres dran. Je besser du mit geeigneter Kleidung ausgestattet bist, desto weniger Probleme wird dir die Kälte bereiten! Spezielle Outdoor Kleidung, zum Beispiel aus Wolle oder für den Sport entwickelte Spezialfasern, halten dich zuverlässig warm.
- **Heizungen:** Besonders für Menschen, die anfällig für Harnwegsinfektionen sind, ist eine Sitzheizung für den Rollstuhl zu empfehlen. Davon abgesehen gibt es mittlerweile auch eine Vielzahl an beheizbaren Kleidungsstücken auf dem Markt, von Socken und Schuheinlagen bis zu Jacken.



Foto: Alesia Kozik | Pexels

*Regelmäßiger Sport hilft gegen Verspannungen und stärkt das Immunsystem für den Winter*



## Den Rollstuhl aufrüsten

Um unbeschadet durch den Schnee zu kommen, ist es wichtig, einen geeigneten Rollstuhl zu benutzen. Es gibt spezielle Geländerollstühle, mit denen es keinerlei Problem ist, sich trotz Eis, Schnee und Schneematsch fortzubewegen. Da diese jedoch preislich nicht für jeden erschwinglich sind, ist es auch möglich, den eigenen Rollstuhl winterfit zu machen:

Winterreifen sind eine kostengünstigere Lösung, um der Witterung zu trotzen. Es wird damit einfacher über den Schnee zu gleiten und durch das ausgeprägtere Profil beißen sie sich so fest, dass man selbst im Tiefschnee noch vorwärts kommt.

Auch Wheelblades sind eine zufriedenstellende Variante, um durch den Schnee zu kommen. Außerdem gibt es mittlerweile auch Schneeketten für Rollstühle auf dem Markt.

Weniger zu empfehlen sind hierbei Do-It-Yourself-Varianten, die mitunter sehr gefährlich werden könnten!

Text: Désirée Biri



Foto: Georg Egger Heilbehilfe

Der Meyra Optimus 2 ist für unwegsames Gelände konzipiert und somit auch perfekt für den Winter.

Nähere Infos unter: [www.georgegger.at](http://www.georgegger.at)



Foto: Josh Hild | Pexels

In der dunklen Jahreszeit ist es für die eigene Sicherheit wichtig, gut sichtbar zu sein

## Sichtbarkeit und Sicherheit

Vor allem wenn die Nächte lang und die Tage trüb und düster sind, sollte man sich als Rollstuhlfahrer Gedanken machen, wie man selbst gut sieht und, um der eigenen Sicherheit willen, auf der Straße für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar ist.

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, wie man die eigene Sichtbarkeit und Sicherheit im Rollstuhl erhöht.

Scheinwerfer leuchten den Fahrweg aus. LEDs können hinten und vorne am Rollstuhl angebracht werden. Vorne beleuchten sie einerseits den Weg, sodass man Hindernisse leichter erkennt und erhöhen andererseits die Sichtbarkeit; hinten am Rollstuhl angebracht, fungieren sie wie Rücklichter.



Lichter, die an den Speichen angebracht werden, erhöhen die Sichtbarkeit von der Seite.

Anstelle von selbstleuchtenden Lichtern können Reflektoren eingesetzt werden. Reflektoren funktionieren, indem sie das einfallende Licht in die Richtung zurückwerfen, aus der es kommt.

Foto: Pixabay



### Lichter, Leuchten, Reflektoren

Bei Dämmerlicht und im Dunklen wird man eher gesehen, wenn man helle Kleidung, bestenfalls in Signalfarben trägt. Zudem sind einige Kleidungsstücke für Herbst und Winter bereits mit Reflektoren ausgestattet, besonders Kleidung aus dem Sporthandel.

Zusätzlich macht es aber auch Sinn, sich über diverse Beleuchtungsmöglichkeiten zu informieren:

- **LEDs für Reifenventile** werden einfach auf das Reifenventil aufgesetzt und strahlen in verschiedenen Farben. Wenn man schnell genug fährt, z. B. mit einem Vorspannrad oder einem Zugerät, entsteht die optische Illusion eines Lichterkranzes.



Foto: Cottonbro | Pexels

*Helle Kleidung und Reflektoren sind die richtige Wahl, wenn man im Dunkeln unterwegs ist*



- **LED-Scheinwerfer, Lichter und Leuchten** gibt es von verschiedenen Herstellern in Weiß oder in Farbe als Wegbeleuchtung und Rückstrahler. Für den Einsatz am Rollstuhl sind sie bedingt geeignet, da nicht alle über eine Haltevorrichtung verfügen.

- **Reflektoren** gibt es in verschiedenen Farben, Größen und Formen. Meist verfügen sie über eine Öse oder Bohrung, über die sie mit einem Faden, Kabelbinde, etc. an dem Gegenstand oder dem Kleidungsstück der Wahl angebracht werden können.

Neben ihrer Funktion, das einfallende Licht in die Richtung aus der es kommt zurückzuwerfen, sind Sicherheitskomponenten mit Reflektoren heute oft auch mit LEDs ausgerüstet, die auch dann leuchten, wenn es keine Lichtquelle gibt. Dies hat den Vorteil, dass man auch dann

gesehen wird, wenn man sich nicht im Strahlungsfeld von Scheinwerfern oder ähnlichem befindet. Wer sich nicht auf die Angaben von Herstellern auf den entsprechenden Websites verlassen möchte, wird im Fahrradbedarf persönlich beraten.

- **Reflektorfolie** gibt es in verschiedenen Farben, Formen und Maßen. Solche, die für die Verwendung auf Textilien geeignet sind, sind meist aufbügelbar und bis zu 40 – 60 Grad waschbar. Sie sind online von verschiedenen Herstellern erhältlich.

Alternativ zu den Bändern und geometrischen Formen, die an der Kleidung oder Taschen fest angebracht werden, gibt es Bänder, die bei Bedarf um Hand- und Fußgelenke gelegt werden und jederzeit wieder abgenommen werden können.

- **Speichenreflektoren** gibt es in verschiedenen Ausführungen (oval, rund, länglich, etc.) und unterschiedlichen Farben. Sie werden in die Speichen geklemmt und sind in jedem Fahrradbedarf oder Online-Shop erhältlich.



Foto: Artem Soranin Pexels

*LED-Lichter sind bei Dunkelheit immer am besten zu sehen - es gibt sie auch für den Rollstuhl*

Der Originalbeitrag wurde auf [der-querschnitt.de](http://der-querschnitt.de), dem Informationsportal der Manfred-Sauer-Stiftung, erstveröffentlicht.



**DER-QUERSCHNITT.de**

Das Informationsportal  
der Manfred-Sauer-Stiftung

Die gemeinnützige Manfred-Sauer-Stiftung will zu einem barrierefreien Miteinander von Menschen mit Querschnittlähmung und Fußgängern beitragen und Impulse für bewusstes Leben geben.

Mehr Infos: [www.der-querschnitt.de](http://www.der-querschnitt.de)

## Krankheitsbilder

# Depression und Suizid

Foto: Stormseeker | Unsplash.com



Psychische Krankheiten sind Volkskrankheiten und sie breiten sich aus. Im Jahr 2030 werden drei psychische Krankheiten weltweit unter den „Top 5“ der häufigsten Krankheiten liegen: Depressionen werden die häufigste Krankheit sein, auf Platz 3 folgt Alzheimer und auf Platz 5 Alkoholsucht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht mittlerweile davon aus, dass jede dritte Person im Laufe seines Lebens – zumindest vorübergehend – von einer psychischen Krankheit betroffen ist.

### **Depression: Jeder 15. ist betroffen**

Eine von 15 Personen erkrankt im Schnitt pro Jahr an einer Depression. In vielen Fällen ist diese Krankheit mit Suizidgedanken verbunden. Nicht in allen Fällen führt das zu einem Suizidversuch

oder einem tatsächlich erfolgten Suizid, aber in jedem Fall müssen Anzeichen dafür oder allfällige Ankündigungen ernst genommen werden.

„Nicht glaubwürdige“ Suizidankündigungen – die gibt es schlichtweg nicht.



## Zahlen, die alarmieren

Die Forschung geht davon aus, dass 60 Prozent aller Suizide in Zusammenhang mit einer vorangegangenen Depression stehen und dass 15 Prozent aller Menschen, die an einer Depression erkranken, einen Suizidversuch unternehmen – das ist fast jeder siebente (!) Kranke. 15 Prozent aller Menschen, die an einer Depression erkranken, unternehmen einen Suizidversuch.



Foto: Anthony Tran | Unsplash.com

Alarmierend: Fast jeder siebente Mensch mit Depressionen unternimmt einen Suizidversuch.

## Dreimal mehr Suizidopfer als Verkehrstote

Ein dramatischer Vergleich sollte uns die Augen öffnen: In Österreich sterben dreimal so viele Menschen durch einen Suizid wie bei Verkehrsunfällen. Warum hören und lesen wir von Suiziden nicht so häufig wie von Unfällen? Das hat zunächst einen positiven Hintergrund. Die Medien üben sich über weite Strecken in einer selbstauferlegten Zurückhaltung. Eine Berichterstattung über einen Suizid in den Medien kann suizidgefährdete Personen zu einer Nachahmungstat bewegen. Diesen Effekt nennt man „Werther-Effekt“. Im 18. Jahrhundert führte die Veröffentlichung von Goethes „Die Leiden des jungen Werthers“ zu einer Suizidwelle – die Hauptfigur Werther nahm sich in dem Roman das Leben.

## Suizide von Prominenten werden publik

Suizide von Prominenten und bekannten Persönlichkeiten lassen sich indes kaum verheimlichen. In diesen Fällen betonen Medien das – kaum zu leugnende – öffentliche Interesse an den Tragödien. Verantwortungsvolle Medien orientieren sich in der Berichterstattung über Suizide an einem Leitfaden, der wissenschaftlich fundiert ist. Er empfiehlt unter anderem: Keine reißerische Platzierung des Suizids auf Titelseiten, keine Formulierungen wie „erfolgreicher Selbstmord“, oder „letzter Ausweg.“ Der Medienleitfaden rät dagegen: Das Wort „Selbstmord“ – es diskreditiert die Opfer zusätzlich – soll durch das Wort „Suizid“ ersetzt werden, in jedem Fall sollen in einem allfälligen Bericht Informationen über bestehende Hilfsangebote für Menschen mit Suizidgedanken platziert werden.

Foto: Gian Reichmuth | Unsplash.com



Berichte über Suizide können bei Personen in einer akuten Krise die Situation verschlimmern.

## „Papageno-Effekt“ kann positiv wirken

Seriöse Medien in Österreich nehmen das ernst (siehe Bild). Eine verantwortungsvolle Berichterstattung über Suizide wird auch von Organisationen wie pro mente Austria begrüßt. Analog zum „Werther-Effekt“ gibt es nämlich auch einen positiven Effekt: Als „Papageno-Effekt“ bezeichnet man die Verhinderung von Suiziden durch eine verantwortungsvolle Thematisierung in den Medien, die den Medienkonsumenten auch die Möglichkeit der Bewältigung einer suizidalen Krise aufzeigt. Der Begriff bezieht sich auf die Figur Papageno in Mozarts Oper Zauberflöte. Papageno ist wegen Liebeskummers suizidgefährdet, er wird aber von den „Drei Knaben“ ermuntert, an einer Lösung seines Problems zu arbeiten.

Text: pro mente Austria  
[www.erstehilfefuerdieseesele.at](http://www.erstehilfefuerdieseesele.at)

## Was ist eine Depression?

Depression ist eine Krankheit, die man gut behandeln kann und keine Schwäche, die man verbergen muss. Nicht jede traurige Stimmung und jede niedergeschlagene Phase ist eine Depression. Erst wenn Symptome wie Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angst und innere Unruhe, Schlafstörungen mindestens zwei Wochen andauern, spricht man von einer Depression.

### Anzeichen:

- **Gedrückte Stimmung**
- **Fehlen von Antrieb, Interesse und Freude**
- **Erhöhte Erschöpfbarkeit**
- **Schlafstörungen und Müdigkeit**
- **Minderwertigkeits- und Schuldgefühle**
- **Gewichtsverlust oder -zunahme**
- **Aggressionen und leichte Reizbarkeit**
- **Todesgedanken und Suizidideen**

» Da ist ein Tunnel ohne Licht am Ende. «

» Mir kann niemand helfen. «

» Ich komme seit Tagen nicht mehr aus dem Bett. «



## Wie kann ich helfen?

Eine Depression kann tödliche Folgen haben. Wenn ein Mitmensch äußert, nicht mehr leben zu wollen, ist rasche ärztliche Hilfe notwendig.

Depressive Menschen brauchen Verständnis und Unterstützung von ihrem Umfeld. Es ist wichtig, dass sie über ihr Leid sprechen können. Ein Betroffener oder eine Betroffene benötigt rasche ärztliche Hilfe, die dann zu weiteren Maßnahmen führt: Medikamente und Psychotherapie erzielen sehr gute Erfolge.

### Sätze, die man einem/r Depressiven nicht sagen sollte:

- Hör doch auf mit dem Selbstmitleid!
- Anderen geht es doch viel schlechter.
- Reiß dich doch zusammen.
- Ich kenne das, ich bin auch oft so niedergeschlagen.
- Das wird schon wieder!

### Sagen Sie lieber:

- Du bist nicht alleine.
- Du bist mir wichtig.
- Ich bin an deiner Seite.

### Wo finde ich Hilfe?

Wenn ich, oder jemand aus meinem näheren Umfeld sich in einer psychischen Krise befindet, ist es oftmals wichtig, umgehend professionelle Hilfe zu holen. Wer ist mein Ansprechpartner in so einer Situation? An wen wende ich mich? Holen Sie sich Hilfe bei:

- HausärztInnen
- FachärztInnen für Psychiatrie
- PsychologInnen
- PsychotherapeutInnen
- Kriseninterventionszentren
- Ambulanzen für Psychiatrie



Foto: Toa Heftiba | Unsplash.com

### Anlaufstellen in Krisensituationen österreichweit

**Telefonseelsorge: Tel.: 142 (Notruf)**  
täglich 0 – 24 Uhr  
[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

### Selbsthilfegruppen und Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

**Tel.: 01 / 526 42 02**  
Mo, Mi, Do 10–15 Uhr  
Di und Fr 10–12 Uhr  
[www.hpe.at](http://www.hpe.at)

**Rat auf Draht: Tel.: 147**  
Hilfe für Kinder, Jugendliche  
und deren Bezugspersonen  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

**pro mente Austria**  
**Tel.: 0664 / 39 64 333**  
[www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at)

**Text: pro mente Austria**  
[www.erstehilfefuerdieseesele.at](http://www.erstehilfefuerdieseesele.at)

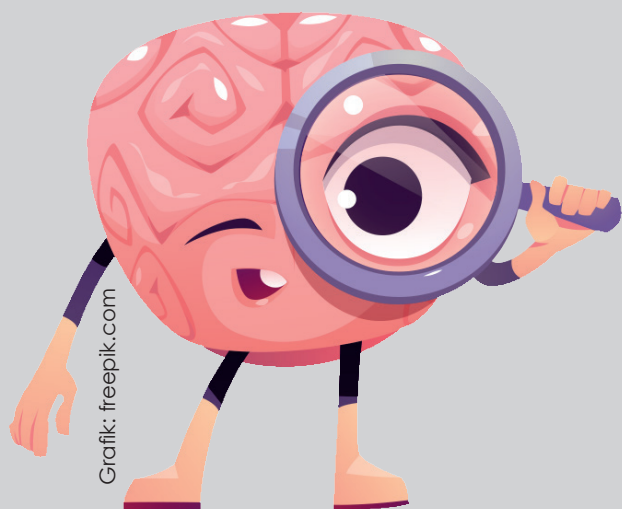


Grafik: freepik.com

Für Kinder erklärt:

## Was ist eine Demenz?

Annas Opa ist in letzter Zeit ein bisschen komisch. Manchmal erkennt er Anna gar nicht, wenn sie ihn besucht. Anna macht das sehr traurig. Sie fragt Mama, was mit Opa los ist. „Opa hat eine Demenz“, sagt Mama. Doch was ist denn überhaupt eine Demenz?



Grafik: freepik.com

Dein Gehirn ist ständig dabei, zu arbeiten. Es sagt jedem Teil deines Körpers, was er tun soll. Die ganze Zeit. Sogar in genau diesem Moment.

Demenz ist eine Krankheit, die im Gehirn entstehen kann.

Dein Gehirn hilft dir bei allem, was du tust. Es sagt deinem Körper genau, was er machen soll. Dein Gehirn bestimmt, ob du sprichst, dich bewegst, etwas isst oder dich in der Früh anziehst.

Wenn im Gehirn eine Demenz ist, kann es sein, dass ein Mensch sich auf einmal anders verhält als früher. Vielleicht vergisst jemand, wie man etwas macht. Obwohl er es früher konnte.





Grafik: freepik.com

*Menschen mit Demenz vergessen viele Dinge. Auch einfache Dinge, die sie früher immer konnten oder wussten.*

Seit Annas Opa Demenz hat, hat sich vieles verändert. Er kann sich nicht mehr an alles erinnern. Und manchmal weiß er nicht mehr, wie man ganz einfache Dinge tut.

Annas Opa konnte immer alleine mit dem Bus einkaufen fahren. Jetzt weiß er nicht mehr, an welcher Haltestelle er aussteigen muss. Manchmal steht er mitten in der Nacht auf, weil er denkt, dass es schon morgen ist.

Wenn man eine Demenz hat, vergisst man viele wichtige Dinge. Vielleicht kann sich jemand nicht mehr an Namen von Familienmitgliedern erinnern. Oder er erkennt das Gesicht eines Menschen, den er sehr gerne hat, auf einmal nicht mehr.

Manchmal kann es vorkommen, dass jemand mit Demenz mit Gegenständen um sich wirft oder laut schreit. Dafür kann es viele Gründe geben: Er fühlt sich ängstlich, zornig, traurig oder einsam oder hat Schmerzen. Er vergisst aber Worte und die Namen von Dingen. Darum kann er vielleicht nicht mehr sagen, wie er sich fühlt. Da hilft ihm manchmal nur, herumzuschreien!

Annas Opa läuft manchmal unruhig im Zimmer hin und her. Manchmal stellt er immer wieder die gleichen Fragen oder erzählt die selben Geschichten. Oft fängt er auf einmal an, zu weinen.

Es kommt oft vor, dass ein Mensch mit Demenz weint. Manchmal, weil er große Angst hat. Oder weil er ganz verwirrt ist.

Ganz wichtig ist: Nimm Rücksicht. Menschen mit Demenz brauchen viel Zeit für alles, auch für ganz normale Sachen wie Anziehen oder Essen.

Außerdem brauchen sie ganz viel Ruhe. Es hilft, wenn man langsam und ruhig spricht. Wenn die Person etwas falsch versteht, streite nicht mit ihr. Bleib geduldig und freundlich.

**Text: Désirée Biri**



Grafik: Ramit De | Pixabay

*Auch wenn sich eine Person mit Demenz vielleicht manchmal ein bisschen komisch verhält: Sie freut sich bestimmt, wenn du dir Zeit für sie nimmst und geduldig bist.*

## 13. DIVERSITY BALL

## WE STILL HAVE A DREAM!



Foto: Andreas Tischler

**Feiern im Zeichen der Vielfalt! Am 11. September eröffnete der 13. Diversity Ball - presented by Magenta Telekom - die heurige Ballsaison und verwandelte den Kursalon Wien in einen spektakulären Ort gelebter Vielfalt. Unter dem Ehrenschatz von Justizministerin Dr.in Alma Zadić traf klassische Balltradition auf moderne Partykultur. Unter den Gästen: Gesundheits-Stadtrat Peter Hacker, grüner Klima-Stadtrat Peter Kraus, Nationalratsabgeordnete Meri Disoski, Opernsängerin Patricia Nelly, Kathi Stumpf, Camilla Habsburg, der Glas-Künstler Peter Kuchler uvm.**

„Wir haben einen Traum. Einen Traum von einer gerechten Welt, Inklusion, Barrierefreiheit und ohne Schranken im Kopf. Eine Welt in der wir alle Platz haben. In der egal ist, welches Geschlecht man hat und wen man liebt!“ Mit diesen

Worten eröffnete Justizministerin Dr.in Alma Zadić den 13. Diversity Ball im Kursalon Wien. Zum ersten Mal übernahm sie den Ehrenschatz für den Diversity Ball, der sich für Vielfalt und mehr Toleranz in unserer Gesellschaft einsetzt.



„Es gibt noch viel zu tun,“ so Dr.in Alma Zadić weiter. „Der Weg zur echten Gleichstellung ist noch nicht ganz fertig gegangen. Deshalb ist es mir eine ganz besondere Ehre hier heute zu stehen, neben den Menschen, die sich für eine bessere, gerechtere Gesellschaft einsetzen!“

Ball-Mutter Monika Haider und Ball-Organisator Darko Marković vom equalizent – Schulungs und Beratungs GmbH - haben sich heuer wieder ganz besonders viel Mühe gemacht, um den rund 1200 Gästen und \_innen einen wahrlich unvergesslichen Abend zu bereiten.

Die Ball Location selbst, der Kursalon Wien im Stadtpark, stand heuer im Zeichen von Terra, Schöpfer\_in Erde und Ursprung allen Lebens.

Davon haben sich auch die Ballgäste in diesem Jahr in ihrem Style inspirieren lassen. Erlaubt war alles, ob Vintage Dress, kreatives Kostüm oder Ballrobe: alle sind frei, das zu tragen, was ihnen gefällt.



Foto: Andreas Tischler

Ball-Mutter Monika Haider, Dr.in Alma Zadić und Moderatorin Miriam Labus



Foto: Andreas Tischler

Das Programm war bunt und abwechslungsreich

### Tanzen für die Gleichstellung aller Geschlechter

Bei der Eröffnungsshow sorgten Künstler\_innen wie Betty Semper, die Special Dance Crew vom Verein Jugend am Werk und Futurelove für einen grandiosen Start. Besonders heiß wurde es bei der Bourlesque-Einlage von Kalinka Kalaschnikow. Ein weiteres Highlight war die Voguing-Performance von Kiki House of Dive. Im Besonderen wurde durch die Performances der Künstler\_innen die Forderung an die Gesellschaft für die Gleichstellung aller Geschlechter, die der Frauenrechtebewegungen und der genderfreien Liebe im Tanz zur Geltung gebracht.



Auch genannt das Manifest aller Geschlechter, das bei der Ball-Eröffnungsshow ihre fulminante Premiere feierte.

Danach sorgten die DJs Troy Savoy und Mister Harvey Miller für einen vollen Dancefloor bis weit in die Nacht.

Weiters wurden Skulpturen des aufstrebende Künstler Peter Kuchler am Ball ausgestellt, die via Online Charity-Auktion ersteigert wurde.



Foto: Andreas Tischler

Die Special Dance Crew vom Verein Jugend am Werk sorgte für einen gelungenen Start in den Abend

Der offizielle Ballwein kam heuer von THE FABULOUS WINERY. Kulinarisch ging es heuer auf dem Diversity Ball ebenfalls in eine neue Richtung. Marco Simonis und sein Team aus dem Yohan sorgten für Gaumenfreuden, Barkeeper-Legende Samy Walfisch für coole Drinks. Last but not Least übernahm ORF-Moderatorin Miriam Labus zum ersten Mal die Ballmoderation.

„Dieser Ball eröffnet die Ballsaison. Und das ist ein schönes Zeichen für unsere Gesellschaft,“ mit diesen Worten entließ Justizministerin Dr.in Alma Zadić am Ende ihrer Eröffnungsrede die Gäste des 13. Diversity Balls in eine rauschende Ballnacht.

**Text: Nica Seper | Baar-Baarenfels PR**



Foto: Andreas Tischler

Rund 1200 Ballgäste feierten ausgelassen für mehr Diversität in unserer Gesellschaft



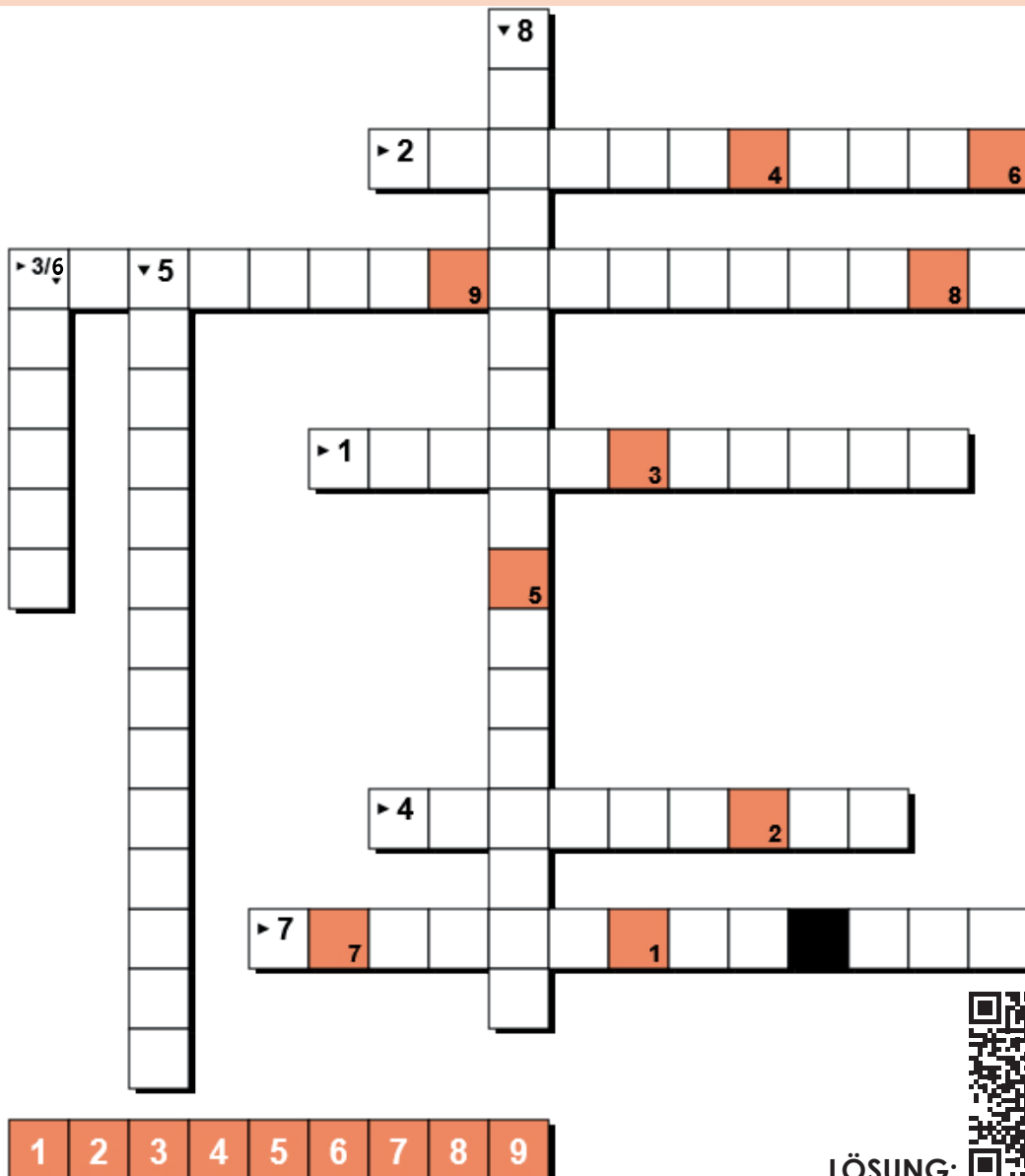
Die gesuchten Begriffe befinden sich im Text der Broschüre.  
 Scanne den QR-Code, um zur Lösung zu kommen.  
 Viel Spaß beim Rätseln!

## WAAGRECHT:

1. Erhöhen die Sichtbarkeit des Rollstuhls im Dunkeln
2. Kleine Ski für den Rollstuhl
3. Bezeichnung für das Gefühl, nicht man selbst zu sein
4. Das Atelier, in dem Max Nemecek tätig ist
7. Jährlich stattfindender Ball für mehr Diversität und Inklusion

## SENKRECHT:

5. Verhinderung von Suiziden durch den verantwortungsvollen Umgang mit dem Thema durch die Medien
6. Welche Krankheit hat Annas Opa?
8. Woher kommt der offizielle Ballwein des Diversity Balls?



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen  
 Online-Kreuzwörter-Rätsel-Generator  
<https://www.xwords-generator.de/de>

LÖSUNG:



# ROT WEISS ROT

**AUS VIER  
WIRD EINS.**

AV+ASTORIA. AGENSKETTERL. GRASL FAIRPRINT. SCHREIER & BRAUNE.



**PRINT ALLIANCE**  
PRINTED IN AUSTRIA



**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**

Ihre Spende wird automatisch bei Ihrer  
Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

**IBAN: AT51 2022 8000 0012 9999**

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien