



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

**MAGIC VERBESSERT LEBEN  
DU KANNST DAS AUCH!**



**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 NEUES AUS DEM VEREIN

Laura Johanna

## 6 VON HEUTE AUF MORGEN

Gravity Chair ausfinanziert

Leonie und Magic

## 11 THEMEN VON HEUTE

Die emotionale Seite von Corona

## 13 AUS ANDEREN VEREINEN

U are special

## 16 VORSTELLRUNDE

Michaela Artwohl - Hundetrainerin

## 21 ROLI ERKLÄRT

Burnout

# IMPRESSUM

## Seite an Seite Magazin 4/2022

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 0681 / 84 88 99 06

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.: +43 (0) 5 016 701,  
Fax DW 666

**Copyright Text, Fotos und Illustrationen:** Seite an Seite, Laura Dolzer

**Foto Titelseite:** © Toni Stagl

**Druck:** Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn



# VORWORT

**Hallo, liebe Leser\*innen!**

Die Tage werden kürzer, die dicke Jacke wird herausgekrant - Ein Zeichen, dass der Winter kommt und das Jahr bald zu Ende geht. Aus diesem Grund möchten wir unser Jahr kurz zusammenfassen.

Unsere Facebook- und Instagramseite bekommt immer mehr und mehr Follower - besuch uns auch du und werde Teil unserer Community. Laura wird euch dort immer auf den neuetzen Stand bringen. Wer Laura ist, erfährst du in dieser Ausgabe.

Durch **eure** Unterstützung war es uns möglich in kürzester Zeit Hannahs Gravity Chair auszufinanzieren.  
**Vielen Dank!**

Nun stellen wir euch Leonie vor, die heuer noch ihren Assistenzhund „Magic“ bekommt.

Außerdem durften wir die Hundetrainerin Michaela kennen lernen. Auch sie wird sich in dieser Broschüre vorstellen.

**Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen, frohe Weihnachten und ein guten Rutsch ins Jahr 2023!**

Liebe Grüße, Kevin



**UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE**



## SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

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

# Laura Johanna

**Weltenentdecker, Momenteinfänger,  
Shoppingqueen, Morgenmuffel,  
Serienjunkie und Genießer...**



## Liebe Leser\*innen!

Mit großer Freude darf ich mich als neue ehrenamtliche Redakteurin für „Seite an Seite“ vorstellen! Mein Name ist Laura Johanna, ich bin 25 Jahre jung und wohne in Linz/Oberösterreich.

Mich kennt man als aufgeweckten und ehrgeizigen Menschen, der für jeden Spaß zu haben ist. Untertags. In den frühen Morgenstunden ist es als Morgenmuffel für meine Mitmenschen oft etwas schwieriger.

Ich bin ein Momenteinfänger. Meine Leidenschaft zur Fotografie verdanke ich meiner Schwiegermutter, die seit ca 40 Jahren als selbstständige Berufsfotografin arbeitet.

Wenn ich nicht gerade hinter der Kamera stehe, reise ich ausgesprochen gerne. Zusammen mit meinem Freund entdeckte ich bereits viele Länder, Städte und auch einige Inseln. Mir ist es wichtig, etwas von der Welt zu sehen und auch andere Kulturen kennen zu lernen und dank meines Jobs ist dies gut möglich.

Und nun kommen wir zu meiner absoluten Lieblingsbeschäftigung. Essen. Ich esse besonders gern, gut und ungesund. Am besten süß und fettig. Egal ob Erdbeerknödel, Kaiserschmarrn oder einfach nur ein Eis. - Eine Nachspeise darf natürlich auch niemals fehlen. Mein absolutes Lieblingsgericht ist Burger, daher teste ich bei meinen Reisen Burger verschiedenster Kulturen.





Meine Arbeitswoche lasse ich meistens in unserer Strandbar mit einem (oder mehr) Mango-Maracuja Spritzer ausklingen, verbringe Zeit mit meinen Freundinnen, sitze einfach nur stundenlang vorm Fernseher oder, typisch Frau, gehe gerne shoppen.

„**Ned schon wieder**“ höre ich meine Mama und mittlerweile auch schon meinen Freund sagen, wenn ich mit einem neuen Paar Schuhe oder einer neuen Tasche nach Hause komme.

### **Mein größter Rückhalt**

Meine größte Motivation ist meine bessere Hälfte. Er lässt mich die Welt mit anderen Augen sehen. Besseren Augen. Hört sich jetzt erstmal etwas schnulzig an – macht aber nichts!

„**Mochs anfoch! Wos kaun schon passiern?**“ Mit diesen Worten führt er mir immer vor Augen, dass man das Leben nicht immer so ernst nehmen sollte. Einfach Spaß am Leben haben, denn man weiß nie wann es endet.

### **Teil des Teams**

Immer wieder wird davon gesprochen, was Menschen mit Beeinträchtigung nicht tun können aber nie was sie alles geschafft haben. Mich erstaunt es immer wieder, wie Menschen mit Beeinträchtigung an Olympiaden teilnehmen. Seien es Rollstuhlfahrer, die in einem Rugbyteam oder Basketballteam spielen oder auch eine blinde Kletterin, die sogar bei Meisterschaften gewonnen hat.

Wie viele Menschen kennt ihr, die im Rollstuhl sitzen, Sehverlust erlitten oder taub sind? Menschen, die in irgendeiner Form beeinträchtigt sind, egal ob körperlich oder geistig? Mit Sicherheit denkt ihr gerade an eine bestimmte Person.

Doch wisst ihr auch, welche Herausforderungen diese Menschen Tag für Tag meistern müssen? Ich finde es bewundernswert, mit wie viel Engagement der Verein „Seite an Seite“ Menschen mit Beeinträchtigung unter die Arme greift.

Ich bin froh Teil des Teams zu sein und ich hoffe, damit einen Beitrag zu leisten, dass manche Themen und Menschen mehr gehört und verstanden werden.

Mein Ziel ist es, die Barriere zwischen „gesunden“ und beeinträchtigten Menschen zu minimieren.

Liebe Grüße

**Eure Laura**

**Text und Bilder: Laura Johanna**

# Gravity Chair für Hannah ausfinanziert

**Hannah möchte Danke sagen.  
DANKE DANKE DANKE!**

**Am Freitag kam sie aus der Schule, na da machte die Kleine große Augen. Endlich war der Gravity Chair da, der dank Eurer Hilfe angeschafft werden konnte.**



Dieser spezielle Sessel ermöglicht meiner Hannah ein aufrechtes Sitzen, da der Schwerpunkt des Körpers nach unten verlagert wird, die Sitzfläche verläuft dann schräg nach oben, ein Beckengurt verhindert das Herausfallen. Zusätzlich hat der Sitz einen Keil, der unten reingeschoben werden kann und so die Sitzmöglichkeit nach hinten gekantelt wird.

So macht das Sitzen Spaß und ist gesund für die Wirbelsäule, das Becken bleibt gerade - da freut sich die Hüfte. Der Tisch

ermöglicht es, dass Hannah in dieser Position mit ihrem iPad spielen kann, so kommuniziert nämlich die kleine Maus.

Ihr werdet es kaum für möglich halten, aber in der gekippten Position schläft es sich **WUNDERBAR**. Auch ist der Transfer für mich als Mama wirklich einfach, da wir den Sessel auf der Couch stehen haben. So sitzt Hannah sehr hoch und das Heben aus und in den Sitz fällt leicht. Hannah hat immerhin schon 30 Kilo und ist beinahe größer als die Mama.

Wir freuen uns sehr, diese Möglichkeit des Sitzens nun nutzen zu können. Trotzdem kommen immer wieder Gedanken durch, warum sind Hilfsmittel behinderter Kinder und Erwachsene so überteuert. Manche Dinge sind 10 mal teurer als ein ähnlicher Gegenstand für gesunde Kinder, siehe z.B. dieser Sessel. Warum wird vieles von den Krankenkassen nicht übernommen, z.B. Pflegebett für Kinder?

Ja auch diese Gedanken dürfen manchmal sein, es darf auch hin und wieder „gesudert“ werden.

Deswegen sind wir mehr als froh, dass es so engagierte Menschen gibt, wie die Redaktion von Seite an Seite, die sich für uns und unsere Kinder so einsetzen und uns so teure Gegenstände ermöglichen.

**DANKE DANKE DANKE im Namen meiner Tochter**

**Bilder und Text: Beatrix Kohlhauser**

# Leonie und Magic



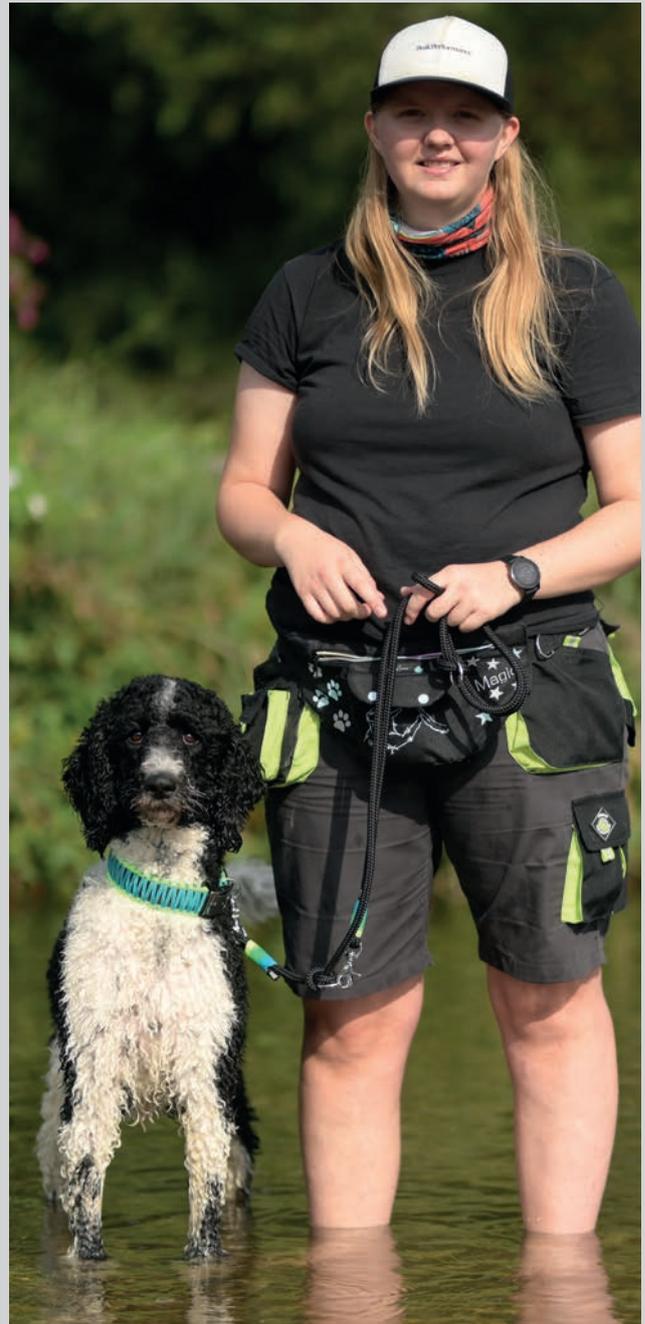
Hallo, ich heiße Leonie, bin 21 Jahre alt und Autistin.  
Ich wurde in Klagenfurt im Kärnten geboren und bin dort aufgewachsen.

Bereits im Kindergarten zeigte ich Auffälligkeiten im sozialen Umgang. Ich habe immer allein gespielt, habe Legosteine lieber nach Formen und Farben sortiert, als etwas daraus zu bauen und was Berührungen angeht eher zurückgehalten.

Auch in der Volksschule war ich eher ein Einzelgänger, was mir aber zu dem Zeitpunkt noch nicht so viel ausgemacht hat. Jedoch wurde mir schon da immer wieder gesagt, dass ich mich „normal“ verhalten und Freunde suchen soll. Zusätzlich war es extrem anstrengend für mich in der Schule zu sitzen. Wenn der Lehrer draußen etwas geredet hat, draußen jemand gearbeitet hat und jemand in der Klasse getuschelt hat, war das für mich alles immer gleich laut. Das war sehr anstrengend.

Im Gymnasium habe ich dann erstmals probiert richtige Freunde zu finden. Ich habe mich zwar mit ein paar aus meiner Klasse ganz gut verstanden, aber eine so richtige Freundin hatte ich nicht. Außerdem habe ich da erstmals gemerkt, dass ich ein bisschen anders bin als die Anderen. Ich habe eher logisch gedacht als nach Gefühl, hatte andere Interessen und wusste nicht wirklich, wie ich mich mit anderen unterhalten soll. Wenn ich versucht hab etwas Lustiges zu erzählen, haben die anderen das meistens nicht verstanden.

Nach dem Gymnasium habe ich mich dazu entschieden auf die Tourismusschule Warmbad- Villach zu wechseln. Da begann erstmal eine sehr schöne Zeit für mich. Ich war die ersten zwei Jahre im Internat. Der Tagesablauf war immer gleich, alles war geregelt und immer zur gleichen Uhrzeit und das Internat war direkt durch einen Gang mit der Schule verbunden. Im sozialen Umgang, mit



Menschenmengen und Geräuschen hatte ich aber immer noch Probleme.

Nach zwei Jahren konnten sich meine Eltern das Internat leider nicht mehr leisten und ich musste zurück nach Hause. Von jetzt an musste ich jeden Tag von Klagenfurt nach Villach pendeln und zusätzlich fiel die geliebte und gebrauchte Tagesstruktur weg. Ich musste selbst schauen mit welchen Zügen ich fahren muss, es war laut und viele Schüler waren unterwegs.



Deswegen bin ich oft nicht zur Schule gegangen oder habe die ersten Züge ausgelassen, damit weniger los ist und bin dadurch oft zu spät zur Schule gekommen.

Ich war in der Schule immer noch ein ziemlicher Einzelgänger und die meisten wollten mit mir nichts zu tun haben, weil ich anders war. Das Ganze habe ich mit vielen Meltdowns, Shutdowns und Verzweiflung für knapp zwei Jahre durchgehalten und habe versucht mich zu verstellen um einfach dazu zu gehören. Ich hatte sehr viele Fehlstunden, weil ich immer wieder nicht zur Schule gehen konnte. Durch den Lockdown konnte ich mich endlich wieder etwas entspannen. Ich musste nicht raus gehen, konnte wieder eine immer gleiche, tägliche Struktur einführen und das machen, was

ich gerne machen würde. Ich habe viel gelernt, gelesen, war im Garten und für meine Matura gelernt.

Nach der Matura habe ich beschlossen an der New Design University Event Engineering zu studieren und bin dafür nach St. Pölten in eine WG gezogen. Leider war es für mich nicht möglich, ohne jegliche Unterstützung und Betreuung dort zu leben, weswegen ich nach ein paar Monaten, zusammen mit meiner Mitbewohnerin, nach Wien gezogen bin. Dort konnte ich endlich ankommen.

Wir haben eine schöne, ruhige Wohnung gefunden, ich wurde in die Betreuung der Autistenhilfe genommen und habe eine zielgerichtete Therapie begonnen. Jedoch brauche ich immer noch bei sehr vielen Dinge Hilfe, die die meisten 21-jährigen allein können. Ich brauche jemanden, der mit mir den genauen Tagesablauf plant, der mit Hilfe eines Planes mit PECs-Bildern festgelegt wird und mich an die einzelnen Punkte erinnert. Ich kann nicht alleine mit den Öffis fahren, weil es für mich zu laut und voll ist, schaffe keine 5- Tagewoche an der Uni, weil es für mich zu überfordernd und anstrengend ist und kann nicht alleine einkaufen gehen.

Überforderung und Überlastung führt bei mir oft zu Meltdowns (extreme Traurigkeit), Shutdowns (mein Körper schaltet „unnötige“ Funktionen ab, wodurch ich zum Beispiel Probleme beim Reden oder mit dem Gleichgewicht habe) oder sogar zu dissoziativen Krampfanfällen (ähnelt epileptischen Krampfanfällen, sind aber nicht schädlich fürs Gehirn). Auch im sozialen Umgang habe ich immer noch starke Probleme. Ich kann absolut keine Gesichtsausdrücke lesen, Smalltalk ist ein Graus und hinter Ironie oder Sarkas-



mus werde ich, glaube ich, nie blicken. Manche dieser Eigenschaften werden nie verschwinden und mittlerweile verstehe ich mich nicht mehr oder versuche mich krampfhaft anzupassen. Ich mache Stimming (mit den Händen wedeln oder wippen), wenn mir danach ist und es ist mir nicht peinlich.

Aber bei manchen Dingen habe ich den Wunsch endlich ein bisschen selbstständiger zu werden. Und genau dabei soll mir der Autismus-Assistenzhund **Magic** helfen. Er kann mich beim Einkaufen abblocken, damit mir andere Leute nicht zu nahekommen, kann mich beruhigen und ich kann mich in den Öffis auf ihn konzentrieren, damit die lauten Geräusche und Men-

schen nicht ganz so unangenehm sind. Er kann Panikattacken oder wenn ich Unruhig werde anzeigen und mich durch Kontakt beruhigen. Außerdem hat er gelernt durch Stupsen mich aus bestimmten Verhaltensweisen zu holen. Um mir bei eventuellen Krampfanfällen oder anderen Notfällen zu helfen hat er gelernt eine Notfall-Glocke zu drücken, um meine Mitbewohnerin oder meinen Betreuer auf mich aufmerksam zu machen. Zusätzlich kann er mir meine Notfallmedikamente bringen.

Die Ausbildung von **Magic** ist sehr teuer und dazu kommen noch die steigenden Preise, die auch vor z.B. Hundefutter nicht Haltmachen. Daher kann ich mir den Assistenzhund leider nicht leisten. Durch **deine** Hilfe kann Magic weiter ausgebildet werden.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Liebe Grüße,  
Leonie



Text: Leonie Strahl, Bilder: Toni Stagl

# Die emotionale Seite von Corona



Foto: freepik.com

Seit Monaten bestimmen sie unseren Alltag: Daten und Fakten über Corona. Täglich aufs Neue werden wir konfrontiert mit Zahlen, Bestimmungen oder Verboten und wissen manchmal nicht mehr, was tagesaktuell möglich bzw. eben nicht möglich ist. Während Erwachsene mehrere Möglichkeiten haben, sich mit der außergewöhnlichen Situation zu arrangieren, hängen Kinder und Jugendliche überwiegend fremdbestimmt in der Corona-Schleife fest - mit enormen Folgen auf die emotionale Befindlichkeit.

„Ich war mit meinen Eltern am Wochenende Fahrradfahren im Wald“, erzählt Benedikt in der Online-Lerntherapie und strahlt. Doch von weiteren Erlebnissen hat der 13-jährige aus der vergangenen Woche nicht zu berichten. „Sonst halt Schule“, erzählt er weiter und zuckt mit den Schultern. Mit seinen Freunden trifft er sich manchmal online zum Zocken. Aber auch dazu habe er oft keine Lust mehr. Es sei halt jeder Tag wie der andere.

## Auswirkungen der „neuen Normalität“

So wie Benedikt fühlen sich viele Kinder und Jugendliche. Die Pandemie wirkt

sich nicht nur auf die Lernfortschritte der Heranwachsenden aus, sondern belastet auch enorm die Psyche. Während es im normalen Schulalltag in der Regel einen Ausgleich gibt, sei es beim Sport oder bei anderen Hobbys, fallen auch diese Aktivitäten der Situation zum Opfer. „Die Kinder leiden darunter, dass sie sich und ihre Welt immer negativer wahrnehmen“, erklärt Silke Krämer, Expertin für Jugend- und Familienfragen in Heidelberg. Die frühere Gymnasiallehrerin unterstützt Familien bei Schulstressfragen und beobachtet die Entwicklung mit Sorge.

„Wenn negative Gefühle überhand gewinnen und über einen längeren Zeitraum andauern, bedeutet dies Stress für den Körper“, erläutert Krämer. Und Stress über einen längeren Zeitraum bringe Erschöpfung, ein bröckelndes Selbstwertgefühl und die generelle Empfindung, „nicht gut genug“ zu sein. Neben der schulisch belastenden Situation, sich sehr viel Stoff selbst erarbeiten zu müssen und dem fehlenden körperlichen und geistigen Ausgleich, geht den Heranwachsenden vor allem der soziale Kontakt zu Gleichaltrigen verloren.

## Soziales Umfeld und Corona

Eine Studie des Forschungsverbundes „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“, zeigt deutlich, dass Freunde und Freundinnen sowie das soziale Umfeld bei Jugendlichen eine weit größere Rolle spielen als bei Erwachsenen. Die aus Fachleuten der Universität Hildesheim und der Universität Frankfurt am Main in Kooperation mit der Universität Bielefeld bestehende Forschergruppe hat in der JuCo-Studie herausgefunden, dass sich viele Jugendliche einsam fühlen und dies auch von den Familien nicht aufgefangen werden kann. „Trotz der Unterstützung von zu Hause bricht bei eingeschränkten Kontakten, erst recht in der Situation eines Lockdowns, ein wichtiger Teil des Support-Netzwerks von Jugendlichen weg“, heißt es in der Untersuchung, die unter „Fragt uns 2.0 Corona Edition“ von der Bertelsmann Stiftung veröffentlicht wurde. Der Kontakt über digitale Medien könne ein Gespräch unter Freunden nur schwer ersetzen.

Foto: 8photo/freepik.com



## Zeit zum Handeln

Allerhöchste Zeit zum Handeln wird es, wenn erste körperliche Symptome wie Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen auftreten oder sich die Kinder immer mehr zurückziehen. In den meisten Fällen wird nicht gleich an einen Erschöpfungszustand gedacht, können doch auch andere Ursachen dahinterstecken. Das medizinische Expertenteam des Leipzi-

ger Kinderzentrums am Johannisplatz rät Eltern, ihre Kinder zu beobachten und Veränderungen wahrzunehmen. „Betroffene Kinder suchen zum einen unentwegt nach Anerkennung, gleichzeitig sind sie mit ihren Leistungen stets unzufrieden. Nachts können sie nicht schlafen, wirken erschöpft und reagieren übertrieben gereizt“, heißt es auf der Webseite der Praxisgemeinschaft. So seien stressbedingt auch Wutausbrüche, Angst- und Panikattacken oder selbstzerstörerische Tendenzen wie Magersucht oder Ritzen der Haut möglich. In diesen Fällen sollten Betroffene sich schnell professionelle Hilfe holen. Erster Anlaufpunkt kann hier beispielsweise der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin sein.

## Wie beuge ich Probleme vor?

Doch wie können Eltern vorbeugen, damit es gar nicht so weit kommt? „Wie eigentlich immer ist auch in diesem Fall eine Mischung aus Verständnis und liebevoller Zuwendung das erste Trostpflaster“, weiß Kinder- und Jugendcoach Silke Krämer. Dem Kind das Gefühl geben, geliebt zu werden, ihm zuzuhören und den Druck aus dem Alltag zu nehmen, ist häufig der Schlüssel zum Erfolg. Denn oftmals ist ein Fahrradausflug in den Wald, wie Benedikts Eltern ihn gemacht haben, genau das Richtige für die Beziehung zwischen Eltern und Kind, um gemeinsam durch diese verrückte Zeit zu kommen.



**Text:** <https://pte.de/kinder-eltern/die-emotionale-seite-von-corona> (06.07.022,16:33)

# Du bist nicht allein!

Ich darf mich vorstellen, ich bin Hannah, bin jetzt 13 Jahre alt und meine Mama hat sich FÜR mich entschieden- obwohl sie wusste, dass ich schwerbehindert auf die Welt kommen werde, aber mal langsam.



Ich war ein sogenanntes Hoppala, meine Mama war schon 39 als sie schwanger wurde, trotzdem, aber wahrscheinlich genau deswegen war die Freude umso größer. Ja, ich bin geistig und körperlich behindert, aber absolut gewollt. Mama

meint sogar, wir hätten ein besonderes Band. Als ich 2 Jahre alt wurde, wollte meine Mutter andere Eltern finden, denen es genauso ging und sie hatte Erfolg. Schnell entstand eine Selbsthilfegruppe aus 6 Familien, die sich immer wieder trafen und sich austauschten. Leider schlossen diese Treffen ein und so beschloss meine Mutter, aktiv zu werden.

Inzwischen war Corona ausgebrochen und wir verbrachten viel Zeit zuhause. Dem Internet sei Dank, konnten die Kontakte aufrechterhalten werden, denn Einsamkeit wäre das Schlimmste in unserer Situation. Die Zeit war reif, um einen Verein zu gründen, „U are Special“ sollte er heißen, das war mal schnell klar, aber wer würde auf dieser Welle mitschwimmen, wer würde die Welt mit uns verändern wollen?

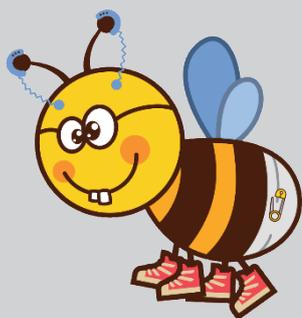
Sabrina und Markus waren vom Anfang an dabei, ein bisschen später stieß Gundula dazu und voila- der Vorstand stand fest.

Es war an viel zu denken, wir brauchten einen Server, damit die Homepage **www.ua-respecial.at** Platz findet. Gott sei Dank haben wir unseren Markus, ohne den unsere Technik nie funktionieren würde.



Der Vorstand des Vereins

Wir brauchen ein LOGO, das wurde die Hummel. Unsere Hummel heißt Brummel, sie ist schwer behindert, denn sie trägt Windeln, hat ICP- Sandalen an, gebrochene Flügel, ein Cochlea- Implantat, sie schielt, trägt eine Brille und hat meine Zähne- sagt jedenfalls meine Mama immer.



## U ARE SPECIAL

ODA AFOCH **URSPEZIELL**

Brummel kann entgegen aller physikalischen Gesetze FLIEGEN. Eigentlich wie unsere Kids, denn die überraschen uns täglich.

Übrigens- alle Mitarbeiter unseres Vereins haben selbst mehr oder minder schwer behinderte Kinder.

Aller Anfang ist schwer- aber die Statuten waren trotz allem schnell geschrieben, denn wir wissen genau, wohin unsere Reise gehen soll. Alle Eltern sollen sich bewusst werden- **DU BIST NICHT ALLEIN!!**

„Es gibt viele von uns, viele pflegende Angehörige, die manchmal nicht mehr wissen, wie es weiter gehen soll und wer kann da mehr helfen, wer weiß es besser, als WIR selbst“, das sagt jedenfalls meine Mama.

Wir starteten mit 20 Mitgliedern, auf Facebook, auf Instagram und vor allem

im TV, Puls4 war sehr hilfreich und wir wurden bekannter und bekannter. Mit dem heutigen Datum zählen wir beinahe 100 Mitglieder, verstreut auf ganz Österreich. Wir treffen uns regelmäßig, denn der Austausch der Eltern ist Gold wert.

Derzeit sind wir am aktivsten in Oberösterreich und Niederösterreich, Wien wird gerade durch unsere Patricia aufgebaut und Salzburg startet durch mit unserer Graciella. Ja, es tut sich was in unserer großen U are Special Familie.



*Beatrix Kohlhauser auch TRIXI genannt  
Obfrau, Gründerin des Vereins und Hannas Mutter*

### Wobei hilft den U are Special ?

**1.** Wir helfen beim Ausfüllen sämtlicher Formulare, und da gibt es mehr als genug- Hilfsmittel, Heilmittel, Therapien, REHA, Pflegegeld, erhöhte Familienbeihilfe und und und ....

2. Wir fragen bei den Krankenkassen nach, sollte es Ungereimtheiten geben, wir urgieren auch bei der PVA oder helfen beim Finanzamt weiter

3. Wir organisieren Seminare, Workshops, etc.

4. Wir treffen uns regelmäßig auf Ausflügen und laden unsere Mitglieder herzlich gerne auf Kaffee und Kuchen ein denn der Austausch der Eltern ist das wichtigste

5. Auch politisch sind wir tätig und nehmen jede Art von Hilfe an

6. Networking mit anderen Vereinen ist essenziell, so streben wir zB eine Zusammenarbeit mit dem Verein Blumenwiese aus Bruck an der Leitha an

Was wir derzeit benötigen, um noch erfolgreicher zu sein, sind Räumlichkeiten, am besten im Gebiet um Wiener Neustadt, 4 Räume und ein Saal für Seminare wären ideal, denn wir haben große Pläne. Auch in Linz und Salzburg wären Büroräumlichkeiten ideal.

Wir wollen eine **URSPEZIELLE AUSZEIT** schaffen, für Eltern und ihre Kinder.

Ein großer Traum von Mama und ihrem Team ist ein angeschlossenes Fitnessstudio mit den besten Geräten und den engagiertesten Physiotherapeuten. Eine dazugehörige Tagesstätte, vor allem für basale Kids, deren Angebot ja ein spezielleres sein muss, wie zB unterstützte Kommunikation, sensorische Integration usw. gehört zu dieser Vision dazu.

Ja unsere Visionen sind mächtig, aber meine Mama hat ein Motto „**Think big**“ und das finde ich gut.

Wir werden sehen und sind gespannt darauf, wohin unsere Reise noch führen wird, gemeinsam- denn vergesst NIE - **DU BIST NICHT ALLEIN!!!!!!**



vereinuarespecial



U are Special



Homepage



Bilder und Text: Beatrix Kohlhauser

# Michaela Artwohl

Während Hunde früher für bestimmte Aufgaben gezüchtet und eingesetzt wurden, sind die meisten Hunde heutzutage de facto arbeitslos, was gar nicht so selten zur Entstehung unerwünschter Verhaltensweisen beiträgt.

Mein Name ist Dr. Michaela Artwohl und mir ist es ein Herzensanliegen, in meiner Hundeschule Angebote zu schaffen, die unsere Hunde ihren Fähigkeiten entsprechend auslasten und Hund und Mensch Spaß machen. Letztlich macht uns das alle glücklich und ist eine solide Basis auch für Hunde mit Jobs.



## Beschäftigungsmöglichkeiten für den Körper

Für besonders aktive Hunde kommen z.B. diverse bewegungsorientierte Beschäftigungsmöglichkeiten in Frage.

### Hundeturnen

Für Welpen, Junghunde und agile Senioren ist das Hundeturnen besonders wertvoll. Da gibt es Übungen zur Koordination, zur Kräftigung, zur Balance, zur Beweglichkeit und zur Deh-



nung. Man arbeitet bewusst langsam und exakt. Viele Übungen stärken auch Mut und Vertrauen, insbesondere wenn kleinschrittig wackelige Geräte erarbeitet werden. So manche Übung kann auch beim Tierarztbesuch praktisch angewandt werden, weil auch das Positionieren in bestimmter Haltung im Hundeturnen trainiert wird.

### Longieren

Auch das Longieren eignet sich faktisch für alle Altersgruppen. Beim Longieren lernt der Hund zunächst, den Menschen in einem bestimmten Abstand zu umkreisen, also, auf Distanz zu arbeiten.

Über die Zeit kann man zusätzlich, außen am Longierkreis statische Verhalten, wie z.B. sitzen, liegen oder stehen abfragen.

## Treibball

Beim Treibballspielen wird es schon etwas aufregender. Hier sollen die Hunde, Gymnastikbälle aus einer größeren Distanz in ein Tor „treiben“. Zu dieser ursprünglichen Definition gibt es nun schon zahlreiche Varianten, wo das Führen auf Distanz, DER entscheidende Faktor beim Treibball, immer mehr in den Mittelpunkt tritt. Man kann die Bälle unterschiedlich auslegen und den Hund vor dem Treiben der Bälle noch auf Distanz in unterschiedlichen Figuren um die Bälle herum schicken, dort auch warten lassen und erst als Höhepunkt für ihre Impulskontrolle den Ball ins Tor schubsen lassen. Besonders Hütehunde lieben diese Art von Beschäftigung sehr. Mir ist hier v.a. der stressfreie und „bellfreie“ Aufbau ein wichtiges Anliegen.

## Agility

Agility ist nicht nur abwechslungsreich und macht Spaß, sondern auch Agility erfordert eine besonders gute Kommunikation zwischen Mensch und Hund. Der Hund wird dabei vom Menschen auf größere Distanz durch einen Parcours geführt, dessen Hindernisse in einer bestimmten Reihenfolge möglichst rasch und unter Berücksichtigung bestimmter Kriterien überwunden werden müssen. Ein Agilitylauf mit all seinen Tempo-, Richtungs- und Seitenwechseln kann dabei ähnlich ästhetisch aussehen, wie ein Paartanz. Agility ist übrigens auch für Hunde-Oldies geeignet, wenn statt Tempo ruhige Exaktheit im Vordergrund steht.

Als besonders wichtig für alle aktiven Betätigungen erachte ich das Auf- und Abwärmen und den gezielten Aufbau der Ausdauer, um Überlastungsschä-

den zu vermeiden. Ein gut geplanter Übungsaufbau verhindert Fehler und unerwünschte Verhaltensweisen wie Fiepen, Bellen, Hochspringen und in den Menschen zwicken.

## Beschäftigungsmöglichkeiten für den Kopf

Grundsätzlich für alle Hunde, aber besonders auch für ruhigere und ältere Hundesemester eignet sich jede Art von Kopfarbeit.

## Nasensarbeit

Starten wir mal bei der besonders talentierten Hundeseite – da treffen sich Kopfarbeit und Ausdauer!

Wer fallweise Dinge verliert und auch praktischen Nutzen aus dem Training ziehen möchte, kann mit seinem Hund die Verlorensuche anpacken. Dabei kann man Flächen bestimmter Größe genauso nach verlorenen Dingen absuchen, wie



*Agility kann man auch gemütlich betreiben, wie Nellie hier zeigt.*

auch Fährten bis zu einem bestimmten Gegenstand zurückverfolgen. In den Wintermonaten beschäftigen wir uns z.B. mit Objektsuche bzw. Geruchsunterscheidung. Hier lernt der Hund z.B. Geld, Gegenstände aus bestimmten Materialien, Gewürze/Teesorten, Alkohol, Schimmelpilze, Schädlinge, etc. mit der Nase



*Die Geruchsunterscheidung ist eine ausfüllende Beschäftigungsart für Hunde jeden Alters.*

zu finden und anzuzeigen. Eine besondere Form der Geruchsunterscheidung ist das Geruchsmemory: dabei präsentiert man dem Hund einen – immer anderen – Geruch, dessen Pendant er dann zwischen verschiedenen Verleitungsgerüchen detektieren soll.

### **Konzepttraining**

Aber es muss nicht immer Nasenarbeit sein! Die hohe Kunst des Trainings in meiner

Hundeschule ist das sogenannte Konzepttraining. Dabei trainiert man mit dem Hunde zunächst „einfache“ Unterscheidungsaufgaben. Sukzessive lernt der Hund ein bestimmtes „Merkmal“ zu abstrahieren und selbständig auf neue Situationen übertragen. Man kann dabei z.B. das Größte, das Kleinste, das Mittlere, das Gleiche, bestimmte Formen (Kreise, Quadrate, Sterne, ...) oder Farben, bestimmte Materialien (Leder, Glas, Metall, Kunststoff, ...) oder auch unterschiedliche Gewichte u.v.m. trainieren.

Ein sehr praktisches Konzept ist ferner das Nachahmen, auch als „do as I do“ bekannt geworden. Hier lernt der Hund, das Verhalten eines anderen Hundes oder eines Menschen nachzuahmen. Hunde, die dieses Konzept erlernt haben, können durch Nachahmung auch besonders rasch neue Verhaltensweisen oder Tricks erlernen, indem man sie ihm einfach vorzeigt und ihn nachmachen lässt.

### **Hunde mit Jobs**

Passende und spannende Beschäftigung erachte ich als wesentliche Bereicherung für Hund und Mensch. Sie ist die Basis für das „Gemeinsam“, für die Beziehung zwischen uns Menschen und unseren Hunden. Und sie ist auch wesentlich für Hunde, die im Dienst des Menschen stehen.

Zu den Herzenthemen meiner Hundeschule zählen auch:

### **Therapiebegleithunde**

Sie unterstützen Therapeuten, wie z.B. Psychotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden etc. in der tiergestützten Intervention, Schulhunde begleiten



*Auch Hunde können lernen, ganze Konzepte, wie z.B. Farben, zu verstehen.*

Pädagogen oder Sonderpädagogen in den Unterricht und Besuchshunde sind die Herzensbrecher freiwilliger Helfer z.B. in der Geriatrie oder auch in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung.

Bei uns in Österreich müssen Therapiebegleithunde, Schul- und Besuchshunde eine staatliche Prüfung ablegen. Für diese Prüfung und die darauf folgenden Einsätze bereiten wir die Hunde – neben der Intervention mit den Klienten – v.a. auch auf unangenehme Ereignisse vor, die im Einsatz passieren können:

Der Hund wird im Einsatz auf viele fremde Menschen treffen! Da sind einerseits die Klienten, wie Kinder, Menschen mit Behinderung oder Demenz oder Senioren, die sich alle ganz unterschiedlich schnell, eventuell sehr unregelmäßig und z.T. mit Gehhilfen oder Rollstühlen bewegen. Aber der Hund trifft natürlich auch Angehörige und Freunde, das Personal in der Einrichtung etc. Viele Menschen freuen sich, Hunde zu treffen und sind u.U. auch ziemlich „distanzlos“. Sie wollen die Hunde berühren oder streicheln, beugen sich über sie oder versuchen sogar, sie festzuhalten. Auch kann

es in Einrichtungen – je nach Tageszeit – ziemlich laut zugehen. Schreiende Kinder, unerwartete und ungewöhnliche Laute von beeinträchtigten Menschen, Krücken, die umfallen und auf den Boden knallen, die Schulglocke oder auch Lautsprecherdurchsagen u.v.m.

Und auch an die Umgebung an sich, mit glatten, teils spiegelnden Fußböden, Treppen, Liften und nicht zuletzt (Glas) Emporen, die manche Hunde verunsichern oder sogar ängstigen, muss der Hund gewöhnt werden. Nicht zuletzt brauchen die Hunde eine hervorragende Impulskontrolle und müssen auch lernen, bei optischen und akustischen Reizen Ruhe zu bewahren, auf einem Liegeplatz entspannen zu können, zu warten, bis sie an der Reihe sind, sofort zu ihrem Menschen zu kommen, wenn sie gerufen werden, Menschen nicht anzuspringen oder zu belästigen und ev. müssen sie auch mal in fremden Räumen kurz alleine bleiben u.v.m.

Auf diese herausfordernden Umstände und auch auf die Tätigkeiten im Einsatz bereite ich die Mensch-Hund-Teams gut vor, damit sie sich – auch bei unerwarteten

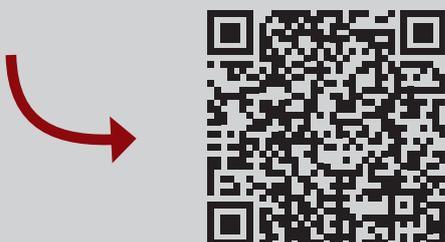
Begebenheiten – nicht aus der Ruhe bringen zu lassen!

Die Therapiebegleithundeführer lernen im Therapiebegleithundelehrgang v.a., auf die Körpersprache ihrer Hunde zu achten und auch kleine, subtile Zeichen von Unwohlsein zu erkennen und die Situation für den Hund zu entschärfen. Und sie lernen, wie man Einsätze erfolgversprechend planen kann. Der Lohn, den die geprüften Therapiebegleithunde-Teams erhalten, ist Freude, Entspannung, Aufmerksamkeit und Dankbarkeit der ganz unterschiedlichen Klienten – zum Teil ist man zu Tränen gerührt!

### Assistenzhunde

In meiner Hundeschule bilde ich auch Assistenzhunde aus. Bei mir, als promovierte Lebensmittel- und Biotechnologien sowie Tochter eines Diabetikers, sind das primär Signalthunde für Allergiker und Diabetiker. Diese Hunde lernen z.B. die Anwesenheit bestimmter Allergene in Lebensmitteln oder Unterzuckerungen von Diabetikern zu erschnüffeln. So können sie ihren Menschen vor einer lebensbedrohenden Situation zu bewahren.

Zusätzlich zu den benötigten Assistenzleistungen lernen Assistenzhunde selbstverständlich auch, in allen Lebenslagen einen kühlen Kopf zu bewahren und sich im Alltag – egal wo – besonnen zu verhalten. Einen detaillierten Artikel über Diabetes-Signalthunde gibt es in der vorliegenden Broschüre des Vereins zu finden:



### Fazit

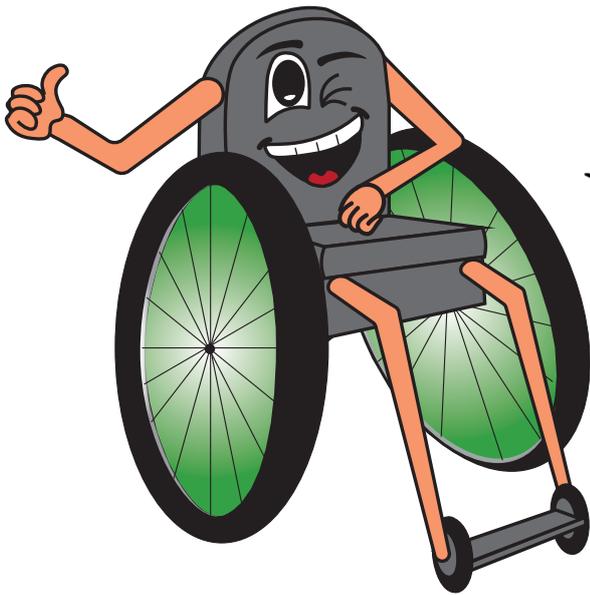
Ich persönlich habe mir mit meiner kleinen, aber feinen Hundeschule südlich von Wien im schönen Weinort Soob meinen persönlichen Traum erfüllt.

Mein junger Aussi-Rüde Elliot begleitet mich inzwischen zu vielen Trainings und lernt peu-à-peu die unterschiedlichsten Beschäftigungsvarianten mit Begeisterung mit. Ich wünsche auch euch und euren Hunden viel Spaß und besonders jenen, die Hunde mit Jobs ausbilden, viel Erfolg!

 michaelaartwohl	
 ARTgerecht- WOHLerzogen	
 Michaela Artwohl	

**Text: Dr. Michaela Artwohl**

**Bilder: Tina King, Die Fotografin und Dr. Michaela Artwohl**



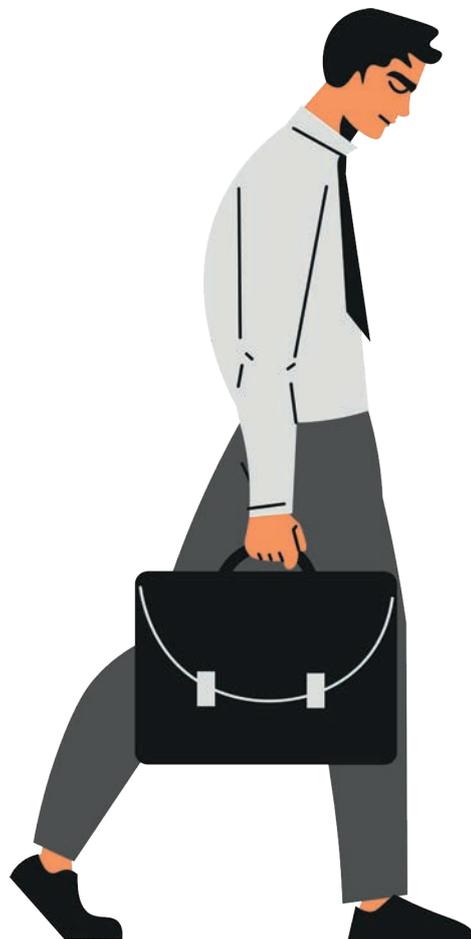
Hallo liebe Kinder-  
Ich bins wieder Roland,  
der Rollstuhl!

Heute erkläre ich euch,  
was es mit dem Wort  
„Burnout“ auf sich hat.

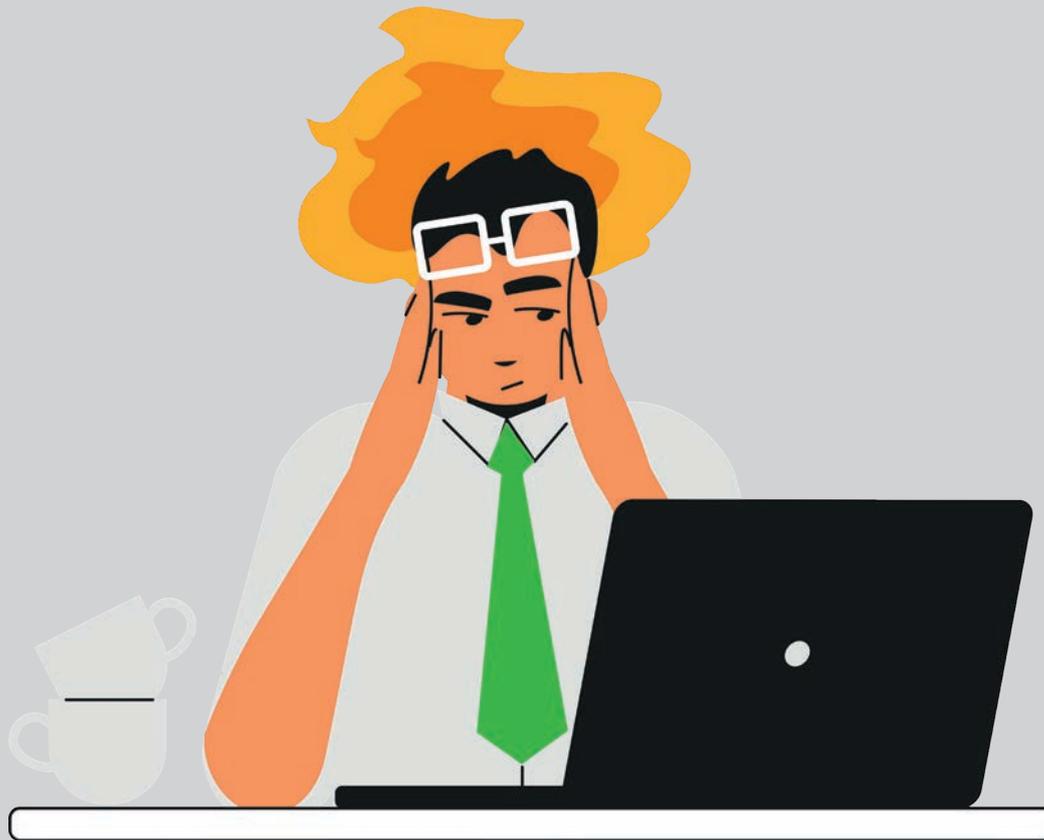
## Für Kinder erklärt: „Burnout“

**Am besten fange ich mit einem Beispiel an:** Nehmen wir mal ein sehr altes Haus, dass vor über 70 Jahren gebaut wurde. Viele Menschen sind ein- und ausgezogen oder waren zu Besuch da. Es hat Stürme, Regen, Hagel, Schnee und Eis überlebt und dadurch Risse an den Wänden bekommen. Und irgendwann dann einmal wird das Haus gefährlich, ist einsturzgefährdet.

David fühlt sich leider genauso wie ein zerbrechliches Haus. Er ist Vater von drei Kindern und arbeitet Vollzeit als Manager. Neben seinem anspruchsvollen Job und Eheleben ist er auch in verschiedenen Vereinen tätig. Zusätzlich muss er für seine gebrechlichen



Grafik: Macrovector/freepik.com



Grafik: Macrovector/freepik.com

Eltern sorgen. Anfangs war David noch sehr motiviert und engagiert, doch irgendwann hat sich die Motivation in Dauerstress umgewandelt.

David ist ständig müde, angespannt und leidet unter Kopf- und Rückschmerzen. Das Ganze zieht sich seit Wochen schon dahin. David hat ein Burnout. Er sollte sofort handeln.

### Also was ist nun ein Burnout?

Burnout kommt aus dem englischen und heißt so viel wie „Ausbrennen“. Ein Burnout kann jeden treffen. Diesen Zustand kann also deine Mama genauso gut treffen, wie ein Manager oder dich als Schüler.

Wichtig ist, nicht jeder der sich erschöpft fühlt hat gleich ein Burnout. Jeder hat mal einen Durchhänger und fühlt sich nicht zu 100% fit. Das ist

ganz normal! Du solltest daher immer eine Ruhephase einlegen und dir Zeit für **DICH** nehmen.

Ein Burnout entwickelt sich schleichend, sodass du anfangs gar nicht merkst wie erschöpft dein Körper eigentlich ist. Jeder Mensch ist belastbar, die einen mehr, die anderen weniger. Jedoch sammeln sich viele Dinge an, die zuerst unscheinbar wirken. Es braucht aber manchmal nur noch eine Kleinigkeit, dass das Haus zum Einsturz bringt.

### Woran erkenne ich ein Burnout?

Es gibt viele Anzeichen für ein Burnout. Die Hauptmerkmale sind aber **Verlust der körperlichen und seelischen Belastbarkeit, lang andauernde emotionale Erschöpfung und Resignation** (d.h. das Gefühl, dass das Tun wirkungslos und sinnlos ist)

Weitere Anzeichen für das Burnout-Syndrom können sein:

- Gefühl der inneren Leere
- Antriebslosigkeit
- Müdigkeit
- Schlafprobleme
- Kopfschmerzen uvm.



### Was tun?

Das einfachste, was du machen kannst ist eine Pause einzulegen! Eine Auszeit aus dem alltäglichen Leben. Einfach einmal alles stehen und liegen lassen und sich Zeit für sich nehmen.

Du könntest dir einfach einen Tag in der Woche hernehmen und nur das machen, worauf du Lust hast. Spielen im Garten, eine Runde reiten, mit dem Hund Gassi gehen, shoppen mit Freunden, quatschen mit der besten Freundin oder ein Buch lesen.

### Schnelles Handeln ist wichtig!

Burnout darf nicht einfach nur als Erschöpfung abgetan werden! Solltest du also wirkliche Bedenken wegen dir oder jemand Anderen haben, müssen diese von einem Arzt sorgfältig

abgeklärt und behandelt werden. Der erste richtige Schritt wäre es den Hausarzt aufzusuchen und sich nach Präventionskursen zu erkundigen. Ist der Zustand jedoch schon etwas kritischer, kann nur noch eine Therapie helfen.

Damit du diesen Zustand erst gar nicht erreichen kannst, habe ich dir ein paar Tipps für mehr Entspannung zusammengestellt:

- Ändere deine Lebensgewohnheiten!
- Mache dir klar: Was stresst dich? Wie verhältst du dich bei Stress? Ein Stresstagebuch kann dir dabei helfen.
- Streite deine Überlastung nicht ab. Rede mit deiner Familie und Freunden darüber.
- Öfter mal „Nein“ sagen.
- Solltest du als Kind merken, dass deine Eltern in dieser Situation sind, biete deine Hilfe an und unterstütze sie im Haushalt
- Finde einen Ausgleich! Egal was es ist, mach was dir Spaß macht.

Merk dir immer: Sobald dein persönlicher Akku komplett entleert ist, helfen keine Präventionsmaßnahmen mehr, dann ist eine professionelle Hilfe nötig!

### Passt auf euch auf!

**Text: Laura Johanna**

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=HaJSDYTiVpw> (12.09.2022, 16:25)

<https://www.familie.de/familienleben/eltern/burnout-muetter/> (12.09.2022, 15:30)

Deine Spende wird automatisch bei deiner Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

**IBAN: AT51 2022 8000 0012 9999**



**HI,  
ICH BIN MAGIC UND  
VERBESSERE LEBEN!  
DU KANNST  
DAS AUCH!**



Retouren an Postfach 555; 1008 Wien

Foto: Toni Stagl