



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen



ROLANDS TRAUM

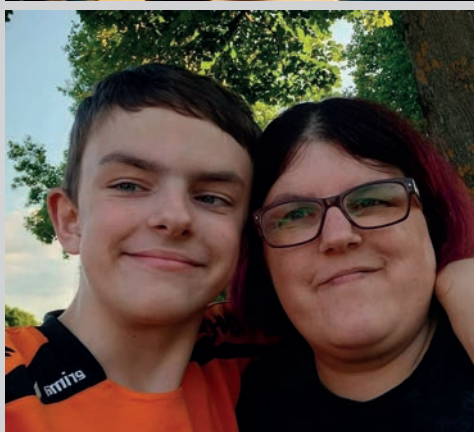
DER WEG ZU MEHR SELBSTSTÄNDIGKEIT

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 VON HEUTE AUF MORGEN

Roland und sein Leben

8 KRANKHEITSBILDER

Die bunte Welt des ADHS

12 NEUES AUS DEM VEREIN

Ein Jahr im Rückspiegel

14 UNSER ÖSTERREICH

Im Einklang mit der Natur

17 SCHON GEWUSST?

Überwinterung in Österreichs Wälder

19 ROLI UND SEINDE FREUNDE

Die Rettung

23 RÄTSEL

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 4/2023

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 vierteljährlich.

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

Eigenverlag: Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Adresse: Kristein 2, 4470 Enns,
Tel. zu erreichen über 0681 / 84 88 99 06

Mail: office@seiteanseite.org, Web: 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: © Benedikt Bianca

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



VORWORT

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ein herzliches Willkommen zur Winterausgabe unserer Broschüre. Die Natur hüllt sich in ein frostiges Gewand, die Tage werden kälter und kürzer, doch unsere Entschlossenheit, eine bessere Welt zu schaffen, bleibt unerschütterlich.

In dieser Ausgabe präsentieren wir euch eine Fülle von bewegenden Geschichten, darunter auch die inspirierende Begegnung mit Roland und seiner Mutter. Durch unsere Zusammenarbeit konnten wir Roland bei der Ausfinanzierung seines Badumbaus unterstützen. Diese beiden beeindruckenden Persönlichkeiten haben uns auch dazu angeregt, das Thema ADHS näher zu beleuchten und zu verstehen, wie es das Leben der Betroffenen beeinflusst.

Und für all unsere kleinen Fans von „Roli und seine Freunde“ gibt es gute Nachrichten: Die Geschichte geht weiter! Freut euch auf eine Fortsetzung voller Abenteuer und herzlicher Momente.

Lass dich in winterliche Stimmung versetzen, sammle wertvolle Informationen und entdecke, wie du dazu beitragen kannst. Genieße das Lesen und erlebe einen zauberhaften Winter!

Liebe Grüße,
Kevin



UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Spendenkonto: Oberbank AG
IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568

Roland und sein Leben - Der Wunsch nach mehr Selbstständigkeit



Der Text handelt von Roland und seinem Leben, insbesondere von seinem Wunsch nach mehr Selbstständigkeit. Seine Mutter erzählt...

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Mein Name ist Bianca, ich bin Mutter von 2 tollen Jungs, und heute möchte ich euch von unserem älteren Sohn Roland berichten. Roland wurde im Jahr 2010 geboren. Seine Ankunft in diese Welt war alles andere als einfach. Seine ersten Tage im Leben stellten uns vor eine riesige Herausforderung. Bereits bei seiner Geburt traten Komplikationen auf, die uns in einen Strudel aus Unsicherheit und Sorge zogen.

Roland hatte von Anfang an mit massiven Anpassungsschwierigkeiten zu kämpfen. Sein kleiner Körper schien Schwierigkeiten zu haben, sich an die neuen Lebensumstände außerhalb des Mutterleibs anzupassen. Doch das war nicht das einzige Problem. Roland hatte auch Schwierigkeiten, seinen eigenen Blutzuckerspiegel zu regulieren, was zu weiteren gesundheitlichen Problemen führte.

In dieser schwierigen Zeit fühlten mein Mann und ich uns oft allein gelassen. Die Ärzte, die wir um Hilfe baten, schienen uns im Regen stehen zu lassen. Wir waren verzweifelt auf der Suche nach Antworten und Unterstützung, um Roland die bestmögliche Versorgung zukommen zu lassen.

Am 4. Lebenstag von Roland ließen wir ihn in ein anderes Krankenhaus überstellen, wo er dann 2 Tage auf der Intensiv station lag. Kurz danach durften wir unseren Schatz endlich mit nach Hause nehmen.

Als er älter wurde merkten wir recht schnell das etwas nicht ganz so passt, er krabbelte nicht, er hielt kaum Augenkontakt, er war immer auf 100 aber in einem

anderen Moment war er wieder in sich gekehrt.

Leider stießen unsere Sorgen und Bitten auf taube Ohren. Die Ärzte versicherten uns immer wieder, dass jedes Kind sich individuell entwickle und Roland vielleicht einfach sein eigenes Tempo habe. Doch die Realität war anders.

Als Roland in den Kindergarten kam, erlebten wir einen weiteren herzerreißenden Rückschlag. Er wurde aus der Gruppe ausgeschlossen, weil er nicht in das normale Gruppengefüge zu passen schien. Dieser Moment war für uns als Eltern besonders schmerzhaft, da wir uns so sehr wünschten, dass er sich gut in die Gesellschaft einfügen konnte.



Doch es gab einen Lichtblick: Wir fanden einen Heilpädagogischen Kindergarten, der sich als wahre Rettung erwies. Hier wurde Roland endlich angenommen und integriert. Die Fachkräfte in diesem Kindergarten bestärkten uns in unserer Überzeugung, dass sein Entwicklungsstand nicht altersgemäß war. Sie erkannten die Dringlichkeit und setzten gezielte Fördermaßnahmen ein. Roland erhielt Frühförderung, ergotherapeutische Unterstützung (Ergo), logopädische Therapie (Logo) und physiotherapeutische Betreuung.

Mit zunehmendem Alter wurde immer deutlicher, dass Roland wesentlich mehr Unterstützung benötigte als andere Kinder in seinem Alter. Bereits in der ersten Klasse der Volksschule (VS) wurde mir nahegelegt, eine persönliche Assistenz für Roland in Betracht zu ziehen - eine Empfehlung, der wir schließlich nachkamen. Roland hatte Schwierigkeiten, mit anderen Kindern zu kommunizieren, galt als grob und wurde oft als auffällig wahrgenommen.

Die medizinische Diagnose bestätigte schließlich unsere Beobachtungen. Ärzte stellten fest, dass Roland eine Entwicklungsverzögerung aufwies, begleitet von nicht organischem Einnässen und einer Wahrnehmungsstörung.

Mit der Assistenz wurde dann alles besser. Je älter Roland wurde, um so mehr wusste ich, da passt was nicht. Er wurde getestet und bekam ADHS als Diagnose.

Ja, Roland merkt mehrmals täglich nicht das er auf die Toilette muss. Da wir alles tun damit er nicht von anderen gemobbt wird, begab ich mich auf die Suche nach einer Alternative von Windeln.



Ich bekam die Möglichkeit das ich in die Kids Chance fahre, wo wir 2 x im Jahr für 2 Wochen auf Intensivtherapie (Kinderreha) sind. Es war jedes Mal erstaunlich, wie viel Roland von jedem Aufenthalt mitnimmt.

Bei einem der Aufenthalte, sprach ich mit den Therapeuten und sie sagten mir auch, dass sie glauben, dass er Autismus hat, also hab ich mich lang informiert bis wir endlich eine Testung machen konnten und es dauerte nicht lange, bis wir die Diagnose hatten.

Nun hatten wir es schriftlich, wir haben endlich einen Namen für seine Auffälligkeiten: Autismus

Roland findet selbst bei den grundlegendsten Aufgaben große Schwierigkeiten. Das Kommunizieren mit anderen Menschen bereitet ihm Mühe und schon das gemeinsame Einkaufen löst in ihm Ängste aus, die oft mit Überforderung einhergehen. Wir können ihn nicht alleine an der Straße gehen lassen, da er Gefahren nicht erkennt und auch das kurze

Verlassen des Hauses für nur 10 Minuten ist für ihn eine Herausforderung, da er immer unsere Anwesenheit braucht.

Seine Ängste erstrecken sich auf alles, was er nicht kontrollieren kann. So empfindet er zum Beispiel große Angst vor Schaukeln, vermeidet Wasser, sei es in einem Schwimmbad oder anderswo, und leidet unter Höhenangst. Er zieht sich nur mit Hilfe von uns an (ist überfordert ob Kurzarm oder Langarm, ob Shirt oder Pullover), die Socken anziehen geht gar nicht.....

Was uns als Eltern aber am meisten traurig machte, war ein großer Wunsch von ihm. Beim letzten mal Reha, sagte er mir mit Tränen in den Augen: *Mama du musst mich immer Duschen* (wir haben leider eine Badewanne in unserem Miethaus), *weil ich es alleine nicht kann, ich will mich auch alleine Duschen können* (die Hürde über die Badewanne zu steigen, die Enge in der Badewanne, das Unbegrenzte ist für ihn ein Horror).

Voller Stolz erzählte Roland den Therapeuten davon, wie toll das Duschen für ihn ist, aber dass er es alleine zuhause nicht bewerkstelligen kann. Lange Zeit haben mein Mann und ich darüber nachgedacht, wie wir das Problem lösen können. Ein kompletter Badezimmerumbau war finanziell nicht machbar für uns. Doch während unserer Reha-Aufenthalte zeigte sich, dass Roland in der Lage war, sich selbstständig (mit Berücksichtigung seiner Wahrnehmungsstörung) das Wasser einzustellen und zu duschen. Er duschte oft bis zu 3-mal am Tag, da er es wirklich genoss. Zuhause jedoch gestaltete sich das Duschen zu einem wahren Kampf. Roland schrie, schlug um sich und hatte Panik, aber gleichzeitig wusste er, dass es notwendig war.

Für Roland wäre es so eine riesen Möglichkeit, so ein großer Schritt in die Selbstständigkeit. Mit seinem bald 13 Jahren kann er soviel nicht, was wir gerne für ihn tun aber unser größter Wunsch (ich glaube das geht jedem Elternteil so) ist es das er ein wenig selbstständiger wird, zumindest zuhause.

Aufgrund seiner Einnässprobleme ist es an manchen Tagen, insbesondere in stressigen Situationen für Roland, notwendig, dass wir ihn zweimal duschen müssen. Ein einzelner Duschvorgang dauert derzeit etwa 20 Minuten, und danach folgt das Abtrocknen und Anziehen.

Wir würden uns von Herzen wünschen, dass ihr uns bei der Realisierung dieses Badezimmerumbaus unterstützen könntet. Die Verbesserungen im Bad würden Roland das Leben erheblich erleichtern und ihm mehr Selbstständigkeit ermöglichen. Wir danken Euch schon im Voraus von ganzem Herzen für Eure Hilfe!

Liebe Grüße,

Bianca



JETZT SPENDEN

Sei ein Teil von etwas
Großem



Du möchtest mehr über Autismus wissen?

Einfach QR-Code scannen



Text und Bilder: Bianca Benedikt

Zwischen Blitzgedanken und Energieböen: Die bunte Welt des ADHS



Grafik: Freepik/Freepik.com

In einer Welt, in der der ständige Informationsfluss und die konstante Reizüberflutung zur Normalität geworden sind, gibt es eine Gruppe von Menschen, für die diese rasante Gedankenlandschaft schon immer Alltag war: Menschen mit ADHS.

Was ist ADHS?

ADHS steht für „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“ und charakterisiert ein Verhalten, das sich in drei zentralen Aspekten zeigt:

- Schwierigkeiten bei der Aufmerksamkeit und Konzentration,
- auffällige Impulsivität und
- beträchtliche körperliche Unruhe.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass viele, die mit ADHS leben, auch einzigartige Fähigkeiten besitzen. So kann Impulsivität in Form von Spontaneität, Anpassungsfähigkeit und Kreativität auftreten. Eine rein defizitorientierte Betrachtung wird dem Bild nicht gerecht.

Bis heute fehlt eine klare und vollständige Erklärung für das Auftreten von ADHS.

Wissenschaftler sind sich meist einig, dass es am Gehirn liegt. Doch selbst mit modernster Technik ist das bei Kindern oft schwer zu beweisen.

Es wird angenommen, dass zahlreiche genetische Veränderungen in Kombination auftreten. Diese genetischen Faktoren könnten zusätzlich mit anderen Einflüssen, wie Komplikationen während der Schwangerschaft oder Umweltfaktoren, interagieren und zur Entstehung von ADHS beitragen.

Mehr als nur Unruhe

Kinder und Jugendliche mit ADHS weisen besonders ausgeprägte Merkmale in den Bereichen Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität auf. Zwar können auch andere Kinder zeitweise unkonzentriert sein und jüngere sind oft aktiver als ältere, aber die Intensität die-

ser Merkmale bei ADHS-Betroffenen unterscheidet sich markant. Dies führt oft zu Hindernissen in der schulischen Leistung sowie in Beziehungen zu Familie, Lehrern und Gleichaltrigen. Der Schweregrad kann variieren und die Grenze zwischen normalem und auffälligem Verhalten ist nicht festgelegt. Dies ähnelt anderen psychischen oder physischen Zuständen mit unterschiedlicher Ausprägung. Experten können jedoch klar bestimmen, ob ein Kind ADHS hat.

Statt von einer „Krankheit“ zu sprechen, bevorzugt man heutzutage bei ADHS den neutraleren Ausdruck „psychische Störung“, um eine klare Abgrenzung zu körperlichen Erkrankungen zu betonen.

Konzentrationshürden

Sowohl Kindern, Jugendlichen als auch Erwachsenen mit Konzentrationsschwierigkeiten fällt es oft schwer, einmal begonnene Aktivitäten zu vervollständigen. Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist oft kurz, und sie werden leicht von ihrer aktuellen Aufgabe abgelenkt, was häufig zu kleinen Fehlern führt.

Solche Auffälligkeiten zeigen sich besonders, wenn Aufgaben von Anderen vorgegeben werden, wie bei Hausaufgaben oder Arbeitsanweisungen.

Unruhige Energie

In der Kindergarten- und Grundschulphase stechen Kinder und Jugendliche mit Hyperaktivität durch ihre ständige Bewegung und ihr unruhiges Verhalten hervor. Sie zeigen sich z.B. durch wiederholtes Aufstehen während des Unterrichts oder beim Essen.

Es fällt ihnen oft schwer, in Ruhe zu spie-

len. Ständige Aktivität, wie Rennen oder Klettern, ist für sie charakteristisch. Auch wenn man sie bittet, still zu sitzen, gelingt es ihnen meist nur kurzzeitig.

Während im Jugendalter die offensichtliche körperliche Unruhe oft nachlässt, können weiterhin ein intensives Gefühl der inneren Unruhe und Anspannung bestehen bleiben.

Unmittelbare Reaktionen

Kinder und Jugendliche mit einer Neigung zur Impulsivität handeln oft voreilig und ohne Bedacht. Sie agieren aufgrund ihrer ersten Eingebungen und berücksichtigen dabei selten die möglichen Auswirkungen ihrer Entscheidungen.

Solch ein impulsives Verhalten zeigt sich

beispielsweise darin, dass die Kinder Aufgaben beginnen, ohne die Anweisungen sorgfältig gelesen zu haben. Sie antworten, bevor eine Frage vollständig gestellt wurde, neigen dazu, andere ständig zu unterbrechen, und können es kaum erwarten, selbst an der Reihe zu sein.

Aktive Schritte im Umgang mit ADHS Was können Eltern selbst tun?

Wenn Ihr Kind zu Hause Probleme zeigt, sollten Sie in der Familie aktiv werden. Das können Sie selbst versuchen oder Sie holen sich Expertenhilfe.

Ein Arzt oder Psychologe wird mit Ihnen überlegen, welche Probleme zu Hause angegangen werden sollten. Gemeinsam finden Sie Wege, wie Sie besser mit Ihrem Kind umgehen können. Ziel ist es, dass Ihr Kind sich angemessener verhält. Eine Therapie, bei der Sie nicht dabei sind, wird nicht helfen.

Anhand dieses Teufelskreises lassen sich folgende 9 Grundprinzipien für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS ableiten:

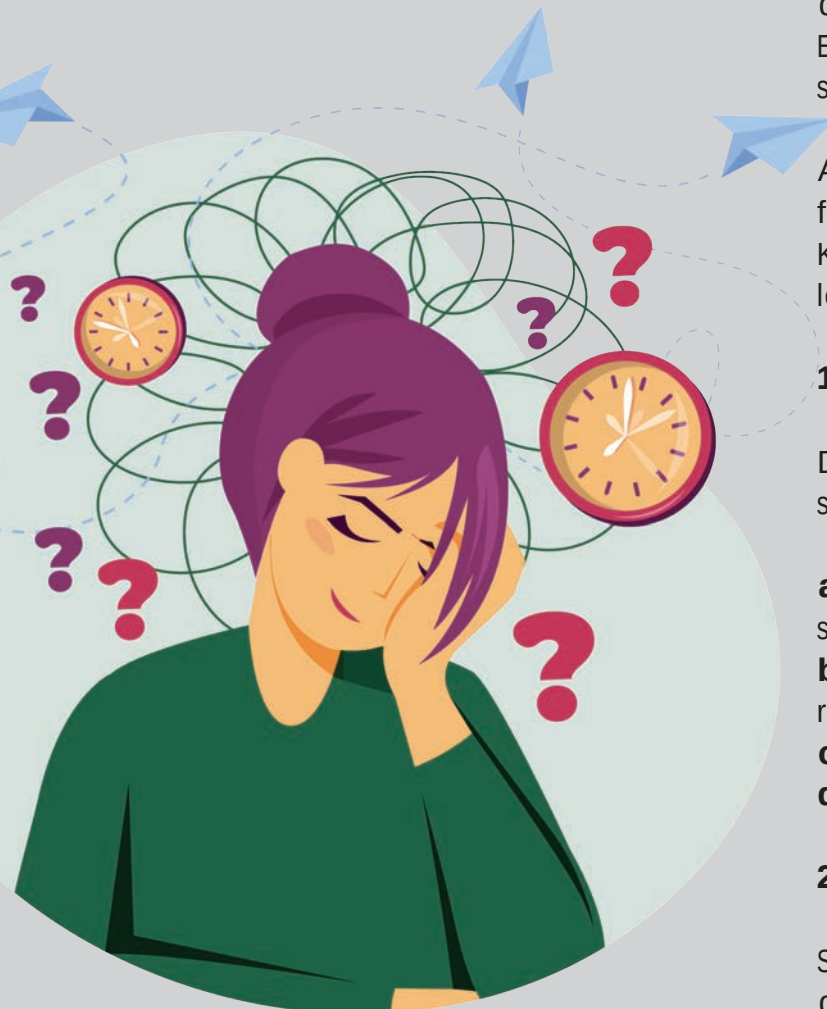
1. Erkennen Sie den Teufelskreis

Der Ablauf des Teufelskreises wird in Phasen unterteilt:

- a. Eltern geben dem Kind eine Anweisung.
- b. Die Eltern wiederholen ihre Aufforderung.
- c. Die Eltern drohen.
- d. Die Eltern sind ratlos.

2. Tun Sie was für sich

Sie werden vielleicht überrascht sein, dass das erste Grundprinzip Sie selbst in



Grafik: Freepik/Freepik.com

den Mittelpunkt stellt und nicht Ihr Kind. Erinnern Sie sich daran, sich nicht selbst zu vergessen. Kinder mit ADHS können sehr herausfordernd sein und erfordern viel Energie von den Eltern. Damit Sie sich immer wieder erholen und neue Energie tanken können, sollten Sie sich auch um Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern.

3. Versuchen Sie nicht perfekt zu sein

Die im Teufelskreis beschriebenen typischen Fehler sind nicht nur für Eltern von Kindern mit ADHS, sie können allen Eltern passieren. In den meisten Fällen haben diese Fehler keine gravierenden Auswirkungen und die Kindererziehung verläuft trotzdem recht reibungslos. Bei Kindern mit ADHS jedoch können diese Fehler intensivere Folgen haben und kommen auch öfter vor als bei der allgemeinen Kindererziehung.

4. Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind

Gönnen Sie sich regelmäßig Momente, in denen Sie mit Ihrem Kind spielen oder gemeinsam schöne Aktivitäten genießen. Dabei kommt es nicht auf die Dauer an, sondern auf die Qualität dieser Momente, auch wenn sie nur kurz sind. Es ist wichtig, immer wieder positive Erlebnisse zu teilen.

5. Stellen Sie Regeln auf

Das Aufstellen von Regeln schafft Klarheit und Struktur im Alltag Ihres Kindes. Eindeutige Grenzen helfen ihm dabei, sich sicher und orientiert zu fühlen.

6. Loben Sie Ihr Kind

Ein aufrichtiges Lob kann Ihrem Kind Selbstvertrauen geben und seine Bemü-

hungen bestätigen. Es zeigt ihm, dass Sie seine Fortschritte und Anstrengungen wertschätzen.

7. Seien Sie konsequent

Wenn Sie Ihr Kind für das Einhalten von Regeln regelmäßig positiv bestärken, dann ist es auch gerechtfertigt, Konsequenzen zu setzen, wenn es diese Regeln missachtet.

8. Versuchen Sie die Probleme vorherzusehen

Als Eltern kennen Sie die problematischen Situationen mit Ihrem Kind - sei es bei Hausaufgaben, Besuchen oder in der Öffentlichkeit. Sprechen Sie dann in einem ruhigen Moment mit Ihrem Kind darüber und erinnern Sie es kurz vor solchen Situationen an drei Kernregeln. Vereinbaren Sie gegebenenfalls eine Belohnung, wenn es diese Regeln befolgt.

9. Bleiben Sie gelassen!

Die Erziehung von Kindern mit ADHS kann enorm herausfordernd sein. Es ist natürlich, dass Eltern manchmal verzweifelt oder wütend werden. Versuchen Sie dennoch, die Ruhe zu bewahren. Manchmal hilft eine kurze Pause, um die Situation mit neuer Energie und Ruhe anzugehen.

Erinnern Sie sich immer daran, dass trotz aller Herausforderungen, die Liebe und das Verständnis, das Sie Ihrem Kind entgegenbringen, die stärksten Werkzeuge sind, die Sie besitzen. Gemeinsam können Sie Berge versetzen.

Quelle: <https://www.adhs.info/> (02.10.2023, 13:57)

Ein Jahr im Rückspiegel

Höhepunkte, Herausforderungen und Hoffnungsschimmer

2023 war mehr als nur ein weiteres Jahr auf dem Kalender – es war ein Jahr des Zusammenkommens, der Gemeinschaft und der Unterstützung. Es zeigte uns auf eindrucksvolle Weise, welche Wunder gemeinsames Handeln bewirken kann. Von den kleinsten Gesten bis zu großen Veränderungen – jeder Moment zählte. Bevor wir uns in die Details vertiefen, lassen Sie uns einen Moment innehalten und die Gemeinschaft feiern, die diese Erfolge möglich gemacht hat. Der Verein möchte die Gelegenheit nutzen, Ihnen schon jetzt ein wundervolles neues Jahr zu wünschen und blickt optimistisch und hoffnungsvoll in die Zukunft.

In 2023 öffneten sich uns wunderbare Türen, die uns zu inspirierenden Geschichten und zu wunderbaren Herzen führten, die bereit waren, gemeinsam mehr zu bewegen. Es begann mit Leonie und Magic, einem besonderen Duo, das uns zeigte, wie starke Bindungen und der richtige Support Leben verändern können. Durch die Großzügigkeit und das Engagement unserer Gemeinschaft konnten wir Magic's Ausbildung vollständig ausfinanzieren, ein Meilenstein, der beiden eine bessere Zukunft ermöglicht.

Kurz darauf lernten wir Luca kennen, der mit seinen eigenen Herausforderungen kämpfte. Dank der Unterstützung vieler konnte er an „Train to Eat“ teilnehmen, einer vier-tägigen Intensivtherapie, die speziell für Kinder mit Essproblemen entwickelt wurde. Diese Erfahrung war für Luca und seine Familie ein Wendepunkt, und wir sind stolz darauf, Teil seiner Reise gewesen zu sein.



Foto: Nadine Lengauer

Unsere Reise führte uns auch zu Alessio, einem lebhaften kleinen Jungen, dessen Augen vor Aufregung strahlten bei dem Gedanken an einen zukünftigen Assistenzhund. Während wir ihn auf dieser Reise begleiten, sind wir fest entschlossen, bei der Ausfinanzierung zu helfen und blicken erwartungsvoll darauf, welcher vierbeinige Gefährte bald Alessios Herz und Zuhause bereichern wird.



Foto: Claudia Huber

Foto: Senay Bily



Ein weiterer berührender Moment in diesem Jahr war unsere Begegnung mit Roland und seiner Familie. Viele von euch haben sicherlich schon von ihrer Geschichte gelesen. Angesichts der Hindernisse, die sie bewältigen mussten, haben wir uns verpflichtet, bei der Ausfinanzierung des Badumbaus zu helfen. Der Umbau wird nicht nur die Lebensqualität für Roland und seine Familie verbessern, sondern ihnen auch ein Stück Normalität und Unabhängigkeit zurückgeben. Wir sind gespannt auf die kommenden Entwicklungen und versprechen, euch in weiteren Ausgaben auf dem Laufenden zu halten.

Foto: Bianca Benedikt



Mit all diesen Geschichten im Gepäck möchten wir einen Moment innehalten und tiefen Dank an jeden Einzelnen von Ihnen aussprechen. Denn all diese Fortschritte, all diese Freuden und Triumphe wären ohne Ihre Unterstützung und Ihren Glauben an unseren Verein und seine Mission nicht möglich gewesen. Jedes Lächeln, das wir dieses Jahr sahen, jedes Hindernis, das überwunden wurde, ist ein Zeugnis dafür, dass wir gemeinsam wirklich mehr schaffen können.

Sei ein Teil von etwas Großem



JETZT SPENDEN

Text: Laura Johanna

Das Bild wurde mithilfe einer KI generiert

Im Einklang mit der Natur

Barrierefreie Winterwanderwege in Österreich



Grafik: Constantin/Pexels.com

Österreich, oft als das „Herz der Alpen“ bezeichnet, ist nicht nur für seine schroffen Berggipfel und herausfordernden Pisten bekannt, sondern auch für seine malerischen Winterwanderwege. In den letzten Jahren hat das Land bedeutende Schritte unternommen, um sicherzustellen, dass diese Schönheit für alle zugänglich ist – einschließlich Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Barrierefreie Winterwanderwege sind so gestaltet, dass sie leicht zugänglich und sicher für Menschen aller Altersgruppen sind, einschließlich Rollstuhlfahrern, Menschen mit Gehbehinderungen und Familien mit Kinderwagen. Sie sind in der Regel gut gepflegt, breit genug für einen komfortablen Durchgang und verfügen über eine feste und rutschfeste Oberfläche, selbst wenn Schnee und Eis auftreten.

Barrierefreie Winterwanderwege in Österreich sind nicht nur ein Zeichen für den Fortschritt des Landes in Richtung Inklusion, sondern auch eine Einladung an alle, die Schönheit der österreichischen Alpen unabhängig von körperlichen Fähigkeiten zu erleben.

„Rollstuhlgerechte Naturerlebnisse im Lungau: Aktivitäten und Ausflüge“

Im Salzburger Land bietet der Lungau eine Fülle von Möglichkeiten für Naturbegeisterte, die ihre Ausflüge barrierefrei gestalten möchten. In der Umgebung des malerischen Prebersees erstreckt sich ein Moorlehrpfad, der sowohl für Rollstuhlfahrer als auch für Familien mit Kinderwagen geeignet ist. Der vier Kilometer lange Boden-Kultur-Weg vermittelt interessante Informationen an elf Stationen. Ein sechs Kilometer langer Wanderweg der Sinne lädt zum Erkunden ein. Entspannung und die Möglichkeit, das Wasser zu genießen, bieten die Ufer der Mur, die ihren Ursprung im Lungau hat. Hier finden sich zahlreiche Bänke, die zum Verweilen einladen. Für Rundfahrten im Lungau bietet sich der Tälertbus an, der über eine absenkbare Einstiegsmöglichkeit verfügt. Er führt unter anderem in den Naturpark Riedingtal, wo der Themenweg Schlierersee ideale Bedingungen für barrierefreies

Wandern bietet.

„Erleben Sie die Schönheit des Dachsteins: Barrierefreie Berg- und Wasser- ausflüge“

In der Region Schladming-Dachstein in der Steiermark gibt es nicht nur barrierefreie Wanderwege, sondern auch spezielle Abenteuerprogramme für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Die Gruppe der ausgebildeten Guides, bekannt als „Freizeit PSO“, bietet Urlaubsprogramme und Erlebnisse für alle an, darunter Wandern, Tauchen, Raften, Reiten, Kutschenfahrten und Klettern. Neben individuell buchbaren Angeboten gibt es auch spezielle Sommerurlaube, wie einen Multi-Abenteuer-Urlaub, eine Rolli-Woche und eine Wanderwoche für Genießer.

Für diejenigen, die ihre eigenen Wanderungen planen möchten, stehen zahlreiche barrierefreie Wege zur Auswahl. Dazu gehören die 8,5 Kilometer lange Runde um den Schwarzsee, der 7,5 Kilometer lange Wilde-Wasser-Themenweg und der 2,4 Kilometer lange Bankerlweg. Auf der Website von Schladming-Dachstein Tourismus finden Sie auch Informationen zu barrierefreien Ausflugszielen und Bergbahnen.

„Barrierefreies Panoramawandern am Schöckl: Ein alpines Erlebnis für alle“

Der Schöckl, der Hausberg der steirischen Hauptstadt Graz, bietet ein einzigartiges Bergerlebnis, das für jeden zugänglich ist, dank des ersten barrierefreien alpinen Panoramarundwegs.

Der Schöckl, der sich nahe bei Graz auf eine Höhe von 1.445 Metern erhebt, ist ein beliebter Ausflugs- und Aussichts-

berg, der eine besondere Aufmerksamkeit verdient. Die Graz-Holding, zuständig für die Erlebnisse auf dem Berg, hat sich das Ziel gesetzt, den Schöckl als Treffpunkt für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zu etablieren. Die Anreise auf den Berg erfolgt bequem mit barrierefreien Gondeln, und sämtliche Restaurants auf dem Berg sind ebenfalls barrierefrei zugänglich. Für Wanderungen bietet sich der 3,4 Kilometer lange Panoramarundweg an, der auf Holzbrettern verläuft und somit problemlos von Rollstuhlfahrern, Rollator-Nutzern und Eltern mit Kinderwagen genutzt werden kann. Darüber hinaus gibt es einen Motorikpark mit barrierefreien Spielen und Fitnessgeräten, darunter eine Rollstuhl-Wippe, Hängematten und eine Nestschaukel.

„Rollendes Naturerlebnis in Kärnten“

Kärnten hat ein wegweisendes Projekt umgesetzt: Elf Einrichtungen ermöglichen Menschen jeden Hintergrunds, die Natur in vollen Zügen zu genießen. Diese barrierefrei zugänglichen Naturerlebnisziele reichen von Erlebnisrundwegen bis hin zu barrierefreien Seezugängen. Sechs Einrichtungen wurden bereits vom Österreichischen Behindertenverband ÖZIV zertifiziert, fünf weitere folgen. Zudem wurden 30 barrierefreie Hotels und Restaurants in der Nähe zertifiziert. Sieben Erlebnisprogramme für Menschen mit und ohne Mobilitätseinschränkungen runden das Angebot ab. Von der Almwiese im Gailtal bis zur Baumkraft in Warmbad Villach können Teilnehmer die Natur hautnah erleben. Ein Abendspaziergang durch Kötschach-Mauthen bietet eine Zeitreise.

Text: Laura Johanna

Gefiedert, behaart und kälteresistent:

Überwinterung in Österreichs Wälder



Während die Temperaturen stetig sinken und der Winter seinen Einzug hält, beginnen die ersten Schneeflocken, das österreichische Land zu bedecken. Dieser zarte weiße Schleier verwandelt die Umgebung in eine zauberhafte Winterlandschaft. Inmitten dieser Veränderung vollzieht sich ein bemerkenswertes Schauspiel der Anpassung und Überlebensfähigkeit der heimischen Tierwelt.

Die Vögel, diese wunderbaren gefiederten Wesen, haben sich im Laufe der

Evolution unterschiedlichste Methoden einfallen lassen, um den kalten Monaten zu trotzen. Während einige, wie die majestätischen Gänse, die klirrende Kälte vermeiden und in den Süden fliegen, haben andere, wie das mutige und unerschrockene Rotkehlchen, beschlossen, zu bleiben. Sie rüsten sich, indem sie ein dichteres Federkleid entwickeln und intensiver nach Nahrung suchen. Jeder Flügelschlag und jedes Lied in der kalten Stille ist ein Zeugnis ihrer Tapferkeit und Ausdauer.

Der Igel ist eines der bekanntesten Beispiele für heimische Tiere, die in Österreich überwintern. Während die Temperaturen sinken, suchen Igel geschützte Plätze wie Laubhaufen, Gärten oder sogar menschliche Behausungen auf, um in den Winterschlaf zu verfallen. Während des Winterschlafs reduzieren sie ihren Stoffwechsel erheblich, um Energie zu sparen, und können monatelang ohne Nahrung auskommen. Dieses erstaunliche Überlebensprogramm ermöglicht es ihnen, im Frühling gestärkt und bereit für die Fortpflanzung aufzuwachen.

Rehe suchen Schutz in dichten Wäldern und Dickichten vor den eisigen Temperaturen. Sie ernähren sich von Baumrinde, Zweigen und Trieben, bauen im Herbst Fettreserven auf und bewegen sich vorsichtig, um Energie zu sparen. In Gruppen versammelt, teilen sie Körperwärme und warnen sich gegenseitig vor Gefahren.

Eichhörnchen sind Meister der Vorratshaltung, sammeln Nahrung im Herbst und vergraben sie an verschiedenen Orten, um später darauf zurückzugreifen. Sie schützen sich mit dichten, isolierenden Fellmänteln und ziehen sich in Baumhöhlen oder Nester zurück, um sich vor Kälte und schlechtem Wetter zu schützen. Einige Eichhörnchen Arten halten in besonders kalten Regionen einen Winterschlaf, um Energie zu sparen.

Feldhasen passen sich den kalten Bedingungen an, indem sie ihr Verhalten ändern, Schutz suchen und sich von winterlichen Nahrungsmitteln ernähren. Diese Tiere sind wahre Überlebenskünstler und tragen zur faszinierenden Vielfalt der Tierwelt in Österreich bei. Ihr Überlebensgeschick und ihre Anpassungsfähigkeit in dieser anspruchsvollen Jahreszeit verdie-

nen unsere Bewunderung und erinnern uns daran, wie vielfältig und anpassungsfähig die Tierwelt ist. Während wir die winterliche Landschaft genießen, sollten wir die Bedeutung des Naturschutzes erkennen und uns daran erfreuen, dass wir nicht allein sind, wenn es darum geht, den Winter zu erleben.

Die Rolle des Menschen in diesem jährlichen Rhythmus der Natur sollte nicht unterschätzt werden. Mit nachhaltigen Praktiken in der Land- und Forstwirtschaft, durch Naturschutzinitiativen und einer erhöhten Sensibilität für die heimische Flora und Fauna tragen wir dazu bei, dass diese beeindruckenden Überwinterungsrituale für zukünftige Generationen bewahrt bleiben.

Mit dem Erwachen des Frühlings, wenn die Sonnenstrahlen das Eis zum Schmelzen bringen, werden die Tiere erneut ihre beeindruckende Anpassungsfähigkeit zeigen. Sie erwachen aus ihren Winterschlafverstecken oder kehren aus ihren südlichen Zufluchtsorten zurück. Österreichs vielfältige Natur bleibt dabei ein lebendiges und inspirierendes Zeugnis für das Wunder des Lebens in all seinen Formen.

Text: Laura Johanna

Die Bilder wurden mithilfe einer KI generiert



Roland, der lebendige Rollstuhl:

Die Rettung

Peppo stand wütend in der Tür. Seine Augen glänzten. Die Wachen stoppten und sahen ihn an.

„Ihr lasst sie in Ruhe!“, rief Peppo.

Roli fühlte sich erleichtert. Zusammen standen sie vor den Wachen. Die Wachen waren unsicher.

„Ihr werdet das bereuen“, sagte Peppo und ging auf die Wachen zu.

Roli spürte eine Welle der Erleichterung und Dankbarkeit, als er sah, wie Peppo bereit war, für ihn einzustehen. Gemeinsam bildeten sie eine schützende Front. Die Wachen zögerten noch immer, nicht sicher, ob sie sich Peppo entgegenstellen sollten.

„Daran werdet ihr euch noch lange erinnern“, fügte Peppo hinzu, während er auf die Wachen zuing.

Roli und Peppo griffen mit vollem Einsatz die Wachen an. Sie kämpften tapfer und geschickt. Roli nutzte seine Wendigkeit, um geschickt zwischen den Wachen hindurchzurollen, während Peppo mit einer unglaublichen Kraft zuschlug und den Gegnern kaum eine Chance ließ. Gemeinsam kämpften sie sich vorwärts, immer näher an ihre Freunde heran.

Die Wachen versuchten sich zu wehren, doch sie waren machtlos. Ein ums andere Mal wurden sie niedergestreckt, bis schließlich Ruhe einkehrte und nur noch der Klang ihrer eigenen Atemzüge zu hören war. Roli und Peppo tauschten einen stolzen Blick aus, während sie sich sammelten und sich weiter auf den Weg machten.

Die Beiden huschten leise durch die engen Gänge der Einrichtung. Das gedämpfte Summen der Leuchtstofflampen war ihr einziger Begleiter, während sie sich vorsichtig vorwärts bewegten.

Roli lenkte seinen Blick auf die vielen Türen, die sich auf beiden Seiten des Korridors erstreckten. Jede Tür könnte zu einem Raum führen, in dem ihre Freunde gefangen sein könnten. Die Spannung hing in der Luft, als sie Schritt für Schritt vorangingen, bereit, auf jedes Geräusch zu reagieren.



Peppo flüsterte leise zu Roli: „Wir müssen vorsichtig sein und jede Tür überprüfen. Deine Freunde könnten überall sein.“

Roli nickte zustimmend und antwortete leise: „Ich weiß, Peppo. Wir dürfen keine Zeit verlieren. Jede Minute zählt.“

Die meisten Räume waren leer oder von unbekannten Apparaten und Geräten gefüllt. Die Suche schien endlos zu sein, doch plötzlich hörten sie leise Stimmen und folgten dem Klang. Sie kamen zu einer Tür, hinter der gedämpfte Gespräche zu hören waren. Mit vorsichtigen Bewegungen öffneten sie die Tür einen Spalt und sahen hinein. Dort fanden sie Hubert, Herbert und noch einige weitere außergewöhnliche Lebewesen, die in Zellen gefangen waren. Die Erleichterung auf ihren Gesichtern war unübersehbar, als sie Roli und Peppo sahen.

Peppo und Roli eilten zu ihren gefangenen Freunden und bemerkten einen Schlüssel, der an der Wand hing, direkt neben der Tür. Es war der Schlüssel zur Befreiung. Roli schnapp-

te ihn sich geschickt und schloss die Zellentüren auf. Hubert, Herbert und die anderen außergewöhnlichen Lebewesen stürmten heraus. Ihre Freude füllte den Raum, und sie waren entschlossener denn je, gemeinsam zu entkommen.

Peppo sagte leise: „Wir haben keine Zeit zu verlieren. Greta und ihre Wachen könnten jederzeit zurückkehren.“

Roli hielt einen Moment inne und sagte: „Bevor wir nach draußen gehen, müssen wir Bienchen retten. Ich habe es ihr versprochen!“

Die Anderen stimmten sofort zu, und Hubert sagte mit einem Nicken: „Richtig, Roli. Wir sind eine Familie, wir kämpfen gemeinsam und lassen niemanden zurück.“

Peppo fügte hinzu: „Wir werden Bienchen finden und sie sicher hierher bringen. Wir lassen niemanden zurück.“

Mit vereinten Kräften und einem klaren Ziel vor Augen machte sich die Gruppe auf den Weg, um Bienchen zu retten. Sie folgten den engen Gängen und versuchten, jede Tür zu öffnen, in der sie Hinweise auf Bienchens Aufenthaltsort vermuteten.

Schließlich hörten sie ein leises Summen. Es klang wie Bienchens charakteristisches Summen. Sie folgten dem Summen und kamen zu einer geschlossenen Tür.

Roli öffnete die Tür vorsichtig. Als sich diese langsam öffnete, sahen sie Bienchen in einem kleinen Käfig gefangen, ihr zartes Summen war zu



einem leisen Schluchzen geworden. Roli, Peppo und die anderen eilten zu ihr und befreiten sie aus ihrem engen Gefängnis. Bienchen war erleichtert und bedankte sich mit Tränen in den Augen.

Peppo wirkte besorgt und sagte leise: „Wir haben keine Zeit zu verlieren. Greta und ihre Wachen könnten jederzeit zurückkehren.“

Die Gruppe stimmte zu und begann, die Flure der Einrichtung erneut zu durchsuchen, auf der Suche nach einem Fluchtweg. Schließlich stießen sie auf eine Tür, die in einen weiteren Korridor führte. Roli öffnete die Tür vorsichtig. Sie betraten den Korridor und sahen ein schwaches Licht am Ende, das ihre Hoffnung auf Freiheit erneut entfachte.

Mit schnellen, aber leisen Schritten bewegten sie sich auf das Licht zu. Die Freiheit lag in greifbarer Nähe und sie waren entschlossen, sie zu ergreifen, egal welche Herausforderungen noch auf sie warteten. Bevor sie das Ende des Ganges erreichen konnten, tauchte Greta plötzlich vor ihnen auf. Ihr Gesichtsausdruck war finster und gleichzeitig lächelte sie hämisch, als sie die Gruppe in der Enge des Korridors entdeckte.

„Na, na, na, wen haben wir denn da?“, sagte sie triumphierend.

Roli spürte, wie die Anspannung in der Gruppe stieg, aber er war fest entschlossen, seine Freunde zu beschützen. Er antwortete ruhig, aber entschieden: „Wir haben genug von deinen Experimenten. Gib endlich auf!“

Greta Schrecklich lachte spöttisch und zog einen kleinen Apparat aus ihrer Kitteltasche. Mit einem Knopfdruck aktivierte sie eine Sperre, die den Ausgang des Korridors versperrte.

Die Gruppe war gefangen und konnte nicht entkommen. Sie sammelten all ihren Mut und stürzten sich auf die Wissenschaftlerin.

Roli und Peppo waren blitzschnell und schafften es, sie zu Boden zu drängen. Hubert und Herbert eilten herbei, um zu helfen, während alle Anderen wachsam die Umgebung im Auge behielten. Mit einem Seil, das sie in der Nähe fanden, fesselten sie Greta, um sicherzustellen, dass sie keinen Schaden anrichten konnte. Greta versuchte vergeblich, sich zu befreien.

Roli sagte: „Du kannst uns nicht länger kontrollieren, Greta. Es ist vorbei.“

Peppo fügte hinzu: „Sie wollen nur ihre Freiheit und ein friedliches Leben. Lass sie gehen, und du wirst unversehrt bleiben.“



Greta erkannte, dass sie besiegt war und nickte widerwillig. Die Gruppe löste die Sperre am Ausgang des Korridors und bereitete sich darauf vor, die Einrichtung endgültig zu verlassen.

Draußen, im strahlenden Sonnenlicht, brach die ganze Gruppe in Jubel aus. Sie hatten es geschafft Greta zu entkommen. Sie umarmten sich alle herzlich. Roli schaute zu Peppo hinüber, Tränen in seinen Augen.

„Peppo,“ flüsterte er, „Ich kann dir gar nicht genug danken, dass du uns gerettet hast.“ Nach einem tiefen Atemzug fügte er hinzu: „Ich habe genug von diesen Abenteuern. Ich möchte einfach nur nach Hause.“

Peppo lächelte sanft und antwortete: „Ich habe von Greta Schrecklich und ihren Jagden auf außergewöhnliche Wesen gelesen. Das hat mich alarmiert und ich wusste, dass ich dich finden musste. Als ich herausfand, dass du in der Nähe dieser Einrichtung zu-

letzt gesehen wurdest, habe ich keine Zeit verloren.“

Roli umarmte Peppo, seine Dankbarkeit kaum in Worte fassend. „Ich mache mir Sorgen um meine Freunde,“ gestand er.

Peppo lächelte und sagte beruhigend: „Keine Sorge, Roli. Du und deine Freunde seid immer willkommen bei mir. Mein Zuhause ist groß genug für uns alle.“

Tief bewegt von Peppos Angebot und Großzügigkeit stimmten Rolis Freunde begeistert zu. Gemeinsam machten sie sich auf den Weg zu Peppos Hütte, ihrem neuen sicheren Hafen....

Das Kapitel von Roli und seinen Freunden schließt sich hiermit, aber die Erzählungen sind noch lange nicht vorbei! Seid gespannt, welche spannenden Abenteuer und Geschichten die nächste Ausgabe für euch bereithält.



Text: Laura Johanna

Die Bilder wurden mithilfe einer KI generiert

Hast du auch gut aufgepasst?

1. Wer kommt Roli zur Hilfe?

2. Schaffen Sie es Bienchen zu retten?

3. Was passiert nun mit Hubert, Herbert und den anderen Lebewesen?

LÖSUNG



DER WEG IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

HILF **ROLANDS**
LEBEN ZU VERBESSERN



Deine Spende wird automatisch bei deiner Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568

SCAN ME



JETZT QR CODE SCANNEN
UND DIREKT SPENDEN

TSCHAU MIT WAU

WOHNWAGENVERLEIH

**JETZT WOHNWAGEN
MIETEN**
UNDE DES BESTE KOMMT ERST ..
ICH BIN AUCH DABEI!

SCAN ME



WEBSEITE

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien

