Österreichische Post AG/Sponsoring Post,
SP 02Z031283 Verlagspostamt: 1100 Wien
Aufgabepostamt: 1100 Wien
Bei Unzustellbarkeit bitte mit neuer Adresse
zurück an: Rollstuhl aktiv – Verband der
Rollstuhlfahrenden Österreichs Servicestelle,
Kumpfgasse 23-25, 9020 Klagenfurt

rollstuhl aktiv

Herbst 2024/Nr. 242/66. Jg.

Zeitschrift des Verbandes der Rollstuhlfahrenden Österreichs



www.rollstuhl-aktiv.at

Rollstuhl aktiv-Tage in Rovinj

Seite 19

ALOIS PRASCHBERGER
Rolltechnik & Sport GmbH
no limits



ALOIS PRASCHBERGER Rolltechnik & Sport GmbH ° Sebi 9 ° A-6342 Niederndorf
Telefon +43 5373 / 42570 ° Fax +43 5373 / 42570-10
e-mail: rolltechnik@praschberger.com

www.praschberger.com



Liebe Leserinnen und Leser,

nun bin ich fast schon ein Jahr lang Obmann unseres Verbandes und es macht mir Freude, mich für den Verband zu engagieren. Es würde mich sehr freuen, wenn mich Mitglieder kontaktieren, die ebenfalls an einer aktiven Mitarbeit im Verband interessiert sind. Wir würden es auch sehr begrüßen, wenn wir von Mitgliedern Beiträge für unsere Zeitschrift „Rollstuhl aktiv" bekommen, wie zum Beispiel Erfahrungsberichte von barrierefreien Urlaubsorten.

Bei meinem ersten Besuch der Messe Integra in Wels konnte ich interessante Kontakte knüpfen, die für den Verband sehr nützlich sein können.

Professor Dr. Gernot Müller-Putz von der TU-Graz, der im Vorstand eines neuen Vereins für Querschnittgelähmte ist, hat mich im Zuge seines Urlaubs in Kärnten besucht und um eine Zusammenarbeit mit unserem Verband ersucht. Dieser Verein unterstützt Querschnittgelähmte, die keinen Arbeitsunfall hatten und macht wissenschaftliche Arbeiten in Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten der Rehabilitationszentren Tobelbad und Weißer Hof.

Ich wünsche Euch einen schönen Herbst.

Euer Obmann
Josef Sutter

INHALT

Aus dem Verbandsgeschehen 4
Wir trauern 9
Veranstaltungsberichte 12
Veranstaltungsangebote 22
Freizeit & Urlaub 33
Barrierefreiheit 43
Rechtsberatung 47
Richards Kolumne 48
Sport 50
Termine des Verbandes 56
Beitrittsformular 57
Impressum 58

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 03. November 2024

Besuchen Sie unsere Homepage: **www.rollstuhl-aktiv.at**

„Rollstuhl aktiv" - Der Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs

1957 wurde im Rehabilitationszentrum Tobelbad bei Graz der Verband der Querschnittgelähmten Österreichs gegründet. Mit Beschluss der Generalversammlung vom 18. September 2021 erfolgte die Namensänderung in „Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs".

Rollstuhl aktiv ist eine gemeinnützige, parteipolitisch und religiös neutrale und nicht auf Gewinn ausgerichtete Organisation zur Vertretung der Interessen körperlich behinderter Menschen.

Ursprünglich machte sich der Verband besonders im Bereich des Behindertensports einen Namen und organisierte beispielsweise bereits im Jahr 1960 die Teilnahme eines österreichischen Teams an den 1. Olympischen Spielen für Rollstuhlfahrer in Rom. Darüber hinaus war der Verband auch Veranstalter zahlreicher internationaler Sportfeste für Querschnittgelähmte in Österreich.

Inzwischen hat der Österreichische Behindertensportverband den Verband im Behindertenleistungssport abgelöst. Die Hauptaufgaben des Verbandes liegen nun in erster Linie in den Bereichen Freizeitgestaltung, sportliche Ertüchtigung, Sozialpolitik und Kultur.

- Wir vertreten die Interessen der Menschen mit körperlichen Behinderungen.
- Wir informieren und beraten unsere Mitglieder.
- Wir organisieren Freizeit-, Kultur- und Sportangebote für unsere Mitglieder.
- Viermal jährlich gibt der Verband die Zeitschrift Rollstuhl aktiv zur Information seiner Mitglieder heraus.

Der Verband veranstaltet regelmäßig Trainingswochen für Rollstuhlfahrende, die vor allem der Verbesserung der körperlichen Kondition und dem Wohlbefinden der Teilnehmenden dienen sollen. Rollstuhl aktiv ist darüber hinaus bemüht, immer wieder neue sportliche Freizeitaktivitäten für Rollstuhlfahrende anzubieten.

Im Jahr 1971 begann der Verband mit Unterstützung der AUVA, für seine Mitglieder Aktiv-Kurse in einem Reha-Zentrum in Rovinj auf der kroatischen Halbinsel Istrien abzuhalten. Der Aktivkurs musste 1988 mangels finanzieller Förderungen eingestellt werden. Seit 1997 organisiert der Verband jeden Sommer wieder Therapie-Aufenthalte in Rovinj, die von Licht ins Dunkel gefördert werden.

Seit 2002 organisiert der Verband für seine Mitglieder jährlich eine Kulturwoche mit unterschiedlichen Zielen wie zum Beispiel Salzburg, Graz, Linz, Wien, Vorarlberg, Burgenland, Kärnten etc. Kulturtage fanden auch im benachbarten Ausland statt.

Der Verband Rollstuhl aktiv vernetzt sich mit anderen, gleichgesinnten Behindertenorganisationen im In- und Ausland und ist Mitglied im Österreichischen Behindertenrat (ÖBR vormals ÖAR).

International ist der Verband seit der Gründung der ESCIF – European Spinal Cord Injury Federation (Europäischer Verband der Querschnittgelähmten) im Jahre 2005 aktives Mitglied in dieser Vereinigung.

Aufruf zur Mitarbeit bei Rollstuhl aktiv

Um für rollstuhlfahrende Menschen und vor allem für seine Mitglieder verschiedenste Angebote umsetzen zu können, sucht der Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs „Rollstuhl aktiv" Menschen, die sich gerne sinnvoll engagieren möchten.

Die Tätigkeitsfelder im Verband sind sehr vielfältig. Sie reichen von Verwaltungstätigkeiten (zum Beispiel Buchhaltung, Bearbeitung der Mitglieder-Dateien) oder redaktioneller Arbeit (zum Beispiel Schreiben von Artikeln, Korrekturlesung oder Zusammenstellung der Verbandszeitschrift) bis zur Organisation von Veranstaltungen oder der laufenden Bearbeitung unserer Homepage oder sozialer Medien. Falls Sie Interesse an einer dieser möglichen Tätigkeitsfelder haben und gemeinsam mit dem Verband „Rollstuhl aktiv" etwas für rollstuhlfahrende Menschen bewegen wollen, melden Sie sich bitte bei Obmann Sutter unter: josef.sutter@rollstuhl-aktiv.at

Da die meisten unserer Vorstandsmitglieder nicht mehr die Jüngsten sind, wären auch jüngere Vorstandsmitglieder, die sich einbringen wollen, im Verband sehr willkommen.

NEU: Anerkennungsbeitrag für selbst geschriebene Artikel im Rollstuhl aktiv

Die Verbandszeitschrift Rollstuhl aktiv lebt vor allem von Artikeln, die für rollstuhlfahrende Personen und Mitglieder interessant sind. Um andere zu motivieren, selbst Beiträge für das Rollstuhl aktiv zu schreiben (zum Beispiel Urlaubsberichte oder Tipps oder Kommentare zu verschiedenen Themen), hat der Vorstand von Rollstuhl aktiv nun beschlossen, dass es ab der folgenden Ausgabe für jeden selbst geschriebenen Artikel ab 1000 Zeichen (ohne Leerzeichen gerechnet), der im Rollstuhl aktiv oder auf unserer Homepage veröffentlicht wird, einen Anerkennungsbeitrag von 5 Euro gibt.

Voraussetzung ist, dass der Artikel selbst geschrieben wurde und bisher noch nicht in einer anderen Zeitschrift oder im Internet erschienen ist. Für Berichte von Veranstaltungen des Verbandes, die von KursleiterInnen eingebracht werden, gilt dies allerdings nicht, da KursleiterInnen ohnehin ein Honorar für die Kursleitung erhalten.

Einsendungen für selbst geschriebene Artikel können erfolgen an: magwg@gmx.at

Zitat des Quartals

„Chancengleichheit besteht nicht darin, dass jeder einen Apfel pflücken darf, sondern dass der Zwerg eine Leiter bekommt."

Reinhard Turre (Theologe, 1941–2019)



BERATUNG

Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Anliegen. Wir bieten Ihnen optimale und maßgeschneiderte Lösungen für Ihr Anliegen. Profitieren Sie von der professionellen Beratung unserer Mitarbeiter mit langjähriger Erfahrung. Wir erledigen für Sie die Einreichung bei Ihrer zuständigen Krankenkassa.

VERKAUF

Lernen Sie unser breites Angebot an **AKTIVROLLSTÜHLEN**, **ZUSATZANTRIEBEN** und diversem **ZUBEHÖR** kennen. Eine große Auswahl finden Sie bei uns im 400 m^2 großen Schauraum, wo Ihnen einige Produkte zum Testen zur Verfügung stehen. Bestellen Sie bei uns auch telefonisch, per E-Mail oder bequem in unserem Online Shop.

SERVICE

Alles unter einem Dach - **PRODUKTION, SERVICE** und **REPARATUREN**. Wir setzen auf höchste Qualität und Vielseitigkeit. Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner wenn es um Sonderbauten geht. Wir führen Reparaturen aller Art durch und bieten ein schnellstmögliches Service Ihres Gerätes.

PRODUKT-SORTIMENT

- Rollstühle und Elektrorollstühle
- Sitzversorgungen
- Therapiehilfen
- Pflegebetten
- Dusch- und Toilettenstühle
- Hilfsmittel für die Hauskrankenpflege
- Alltagshilfen
- Medizinisches Mobiliar
- Objekteinrichtungen (Arzt- und Praxisräumlichkeiten, Pflegezimmer, Pflegebad, Therapieräume)

HOBI Behindertenhilfsmittel GmbH
Gewerbepark B17/II/Strasse 1/2
2524 Teesdorf

02253/81060
02253/81060 50

office@hobi.at
www.hobi.at

Freuen Sie sich.
Auf neue Mobilität.



AUTO

Hebebühnen/Lifte
Rampen
Einstieg- & Umsetzhilfen
Rollstuhl verladen
Fahrbediengeräte











MOBILITÄT

Rampen
Rollstühle
Elektrofahrzeuge
Elektrorollstühle

HAUS/WOHNUNG

Hebehilfen
Treppe
Pflege
Bad/Dusche











THERAPIEGERÄTE

Bewegungstherapie
Steh- und Gehhilfen
Stehrollstühle



Wir beraten Sie gerne vor Ort – melden Sie sich einfach bei uns für ein unverbindliches Gespräch unter **+43(0)6461.459 19** oder per E-Mail: **office@reha-technik.at**

REHA-TECHNIK aigner

Aigner Reha Technik GmbH | 5652 Dienten | T +43(0)6461.459 19 | F +43(0)6461.459 18 | www.reha-technik.at

Der Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs trauert um sein Ehrenmitglied Maria Schweizer

(von Heinz und Fritz Gardavsky)



Maria Schweizer, geborene Schitter, erblickte in St. Andrä im Salzburgischen Lungau am 26. Mai 1945 das Licht der Welt. Im elterlichen Bauernhof wurde sie durch einen Querschläger getroffen. Der Schuss verletzte ihre Wirbelsäule, was zu einer kompletten Querschnittlähmung führte. Nach einem Krankenhausaufenthalt kam sie 1963 zur Rehabilitation nach Tobelbad.

Wieder selbständig, aber im Rollstuhl, besuchte sie die dreijährige Handelsschule in Wien und kehrte nach erfolgreichem Abschluss nach Tamsweg zurück, wo sie sofort in der Raiffeisenkasse zu arbeiten begann. 1971 wechselte Maria Wohn- und Arbeitsplatz und trat eine Stelle als medizinische Schreibkraft im Rehabilitationszentrum Tobelbad an. Unmittelbar nach Pensionsantritt heiratete sie am 30. November 1991 Manfred Schweizer.

1964 trat sie dem Verband bei, drei Jahre später wurde sie als Schriftführerin in den Vorstand gewählt und war danach zusätzlich als Beirat tätig. Auch die sportlichen Aktivitäten kamen nicht zu kurz, denn sie nahm an zahlreichen nationalen und internationalen Veranstaltungen erfolgreich teil, z. B. fünf Mal an den Paralympischen Spielen (2 Silber-, 2 Bronzemedaillen) verliehen. 1968 wurde Maria mit dem Dr. Otto Hartwig Pokal für besondere sportliche und berufliche Leistungen ausgezeichnet. Im selben Jahr bekam sie das Goldene und Silberne Sportehrenzeichen des Landes Steiermark. 1982 Weltmeisterin in Tischtennis in England.

Ihr Leben war ungemein beispielgebend, von großer Liebe und Güte zu allen, denen sie begegnet ist. Ihre Ausstrahlung hat zu einem sehr großen Freundeskreis geführt. Ein böses Wort war ihr fremd.

Hier sei jenen Menschen Dank ausgesprochen, die im Leben von Maria wichtig waren: den Familien im Lungau und in Wien, den Ärzten, die Tag und Nacht Hilfestellungen leisteten, dem Team des Hilfswerk NÖ mit 24-Stunden Pflegerinnen, einem Priester sowie vielen, vielen Freunden.

Du wirst uns fehlen, wir werden Dich nie vergessen.

Trauer um Adolf Ratzka, den Taktgeber der Selbstbestimmt Leben Bewegung



Die internationale Behindertenbewegung trauert um einen der wichtigsten Taktgeber der Independent Living Bewegung. Dr. Adolf Ratzka ist am 21. Juli 2024 in Stockholm nach einem tragischen Unfall verstorben.

Auch in Deutschland, wo Adolf Ratzka aufgewachsen ist und gute Verbindungen zur hiesigen Selbstbestimmt Leben Bewegung hatte, ist die Trauer ob dieses Verlustes groß, denn Adolf Ratzka war für viele ein Vorbild, was in Sachen Selbstbestimmung mit einer Behinderung möglich ist. Er hat aber auch ganz entscheidend an der Entwicklung der Grundsätze der Selbstbestimmt Leben Bewegung auf europäischer und deutscher Ebene mitgewirkt.

Am Sonntag, den 21. Juli 2024 habe Adolf Ratzka bei einem Spaziergang die Kontrolle über seinen Rollstuhl verloren und sei im Wald einen fast 4 Meter hohen Abhang hinabgestürzt. Im Rettungswagen sei er dann aufgrund von Herzproblemen verstorben.

Zahlreiche internationale Reaktionen

Jamie Bolling vom Independent Living Institute in Schweden, wo Adolf Ratzka den Großteil seines Lebens seine Heimat gefunden hatte, zeigte sich geschockt, vor allem auch angesichts der tragischen Umstände des Todes von Adolf Ratzka. „Adolf Ratzka hat seit über einem Jahr mit gesundheitlichen Problemen gekämpft. Nun hat er uns aufgrund eines Unfalls verlassen", heißt es in einem Nachruf des Instituts.

Dinah Radtke, die Jahrzehnte lang in der internationalen Behindertenbewegung aktiv ist und oft mit Adolf Ratzka zusammenarbeitete, zeigte sich nach dieser Nachricht sehr traurig. „Wir haben in den letzten Monaten so viele behinderte Menschen aus unserer Bewegung verloren. Und nun ist auch Adolf nicht mehr unter uns. Das ist schwer zu verkraften", betonte sie.

„Adolf war für mich ein stetiger Mentor und Wegbegleiter seit meinem 4. Lebensjahr. Uns verband so vieles: Polio, technische Hilfsmittel, Beatmung und natürlich die zugehörige Politik", teilte Uwe Frevert vom Vorstand der Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland (ISL) mit.

Auch beim Europäischen Netzwerk zum selbstbestimmten Leben behinderter Menschen (ENIL) wird um Adolf Ratzka getrauert: „Der Tod von Adolf Ratzka erfüllt uns mit großer Traurigkeit. Er war einer der ersten, die das Konzept vom selbstbestimmten Leben in Europa bekannt machten und damit begannen, behinderten Menschen persönliche Assistenz anzubieten. Adolf Ratzka war einer der Gründer der Bewegung für selbstbestimmtes Leben und des European Network on Independent Living. Sein Tod ist ein herber Verlust. Wir werden alles dafür tun, sein Erbe lebendig zu erhalten und für ein Ende der Segregation behinderter Menschen einzutreten."

Am 20. November 2023 blickte die Behindertenbewegung noch nach Stockholm, wo Dr. Adolf Ratzka seinen 80. Geburtstag feiern konnte. „Ohne Adolf Ratzka wäre die weltweite Selbstbestimmt Leben Bewegung um viele Gedanken und wahrscheinlich auch um viele Initiativen ärmer, die heute das Leben vieler behinderter Menschen erleichtern bzw. ihnen mehr Selbstbestimmung ermöglichen", heißt es in einem Bericht vom 20. November 2023.

Der aus Bayern stammende und seit langem in Schweden lebende Adolf Ratzka wurde am 20. November 1943 geboren.

„Ich komme ursprünglich aus Bayern, bekam im Alter von 17 Jahren Polio, verbrachte fünf Jahre in Krankenhäusern aus Mangel an rollstuhlgerechten Wohnungen und praktischen Hilfen im Alltag. Mit 22 Jahren bekam ich die Möglichkeit, direkt vom Krankenhaus in München in ein Studentenwohnheim in Los Angeles zu ziehen, um dort zu studieren – mit elektrischem Rollstuhl und Beatmungsgerät, ohne Familie oder Bekannte im neuen Land. Durch eine Sonderlösung bezahlte mir der bayrische Staat über das deutsche Konsulat alle meine Kosten einschließlich meiner Hilfsmittel. Vor allem aber hatte ich Geld für ausreichende persönliche Assistenz. Damit bezahlte ich Mitstudenten als Assistenten, die ich selbst anstellte und anlernte", schrieb Adolf Ratzka im Autorenprofil beim österreichischen Online-Dienst BIZEPS INFO.

Weiter heißt es dort: „1973 kam ich nach Schweden, um Material für meine Doktorarbeit zu sammeln. In den folgenden Jahren arbeitete ich in Stockholm als Forscher mit Fragen des barrierefreien Wohnungsbaus und den Abbau von Einrichtungen. In den 80er-Jahren importierte ich die internationale Independent Living Bewegung – Selbstbestimmt Leben – nach Schweden und gründete die Stockholmer Genossenschaft für Independent Living, STIL, die erste europäische persönliche Assistenzgenossenschaft, deren Arbeit als Modell für die schwedische Assistenzreform von 1994 diente. 1994 baute ich das Institut für Independent Living, in dem wir versuchen, Sozialpolitik in Richtung Selbstbestimmung zu beeinflussen, mit auf."

Adolf Ratzka war zudem Anfang der 90er-Jahre entscheidend an der Gründung und dem Aufbau des europäischen Netzwerks zum selbstbestimmten Leben behinderter Menschen (ENIL) beteiligt.

Er zog zwar nicht wieder nach Deutschland zurück, u. a. weil er hier nicht die Hilfen bekommen hätte, wie sie ihm in Schweden für ein selbstbestimmtes Leben zur Verfügung standen, wie er immer wieder betonte. Aber er kam regelmäßig nach Deutschland, um Vorträge zur Behindertenpolitik zu halten. Dies waren immer wieder tolle Gelegenheiten, sich mit Adolf über seine Ideen auszutauschen.

Quelle: https://www.bizeps.or.at/trauer-um-taktgeber-der-selbstbestimmt-leben-bewegung-adolf-ratzka/

„Behinderung ist kein Schicksal, kein medizinisches Problem, sondern vor allem eine Frage des Bewusstseins."

Dr. Adolf Ratzka, Mitbegründer der europäischen Selbstbestimmt Leben Bewegung

integra 2024 vom 05. bis 07. Juni in Wels

(von Kons. Ing. Hans Wiesinger und Messe Wels)



Foto (c) Messe Wels

Die integra 2024, Österreichs führende Messe für Pflege, Rehabilitation und Therapie, fand von 5. bis 7. Juni 2024 in der Messe Wels statt. Mit insgesamt 10.062 Besucherinnen und Besuchern verzeichnete die Messe ein Besucherplus von 11,8 Prozent im Vergleich zur Veranstaltung im Jahr 2022.

Die Messe, von Assista in Altenhof gegründet, findet seit 2004 in der Messe Wels statt, die nach 2022 bereits zum zweiten Mal als Veranstalter für die Organisation der integra verantwortlich zeichnet. „Wir haben in Altenhof mit nur wenigen Ausstellern begonnen. Jetzt ist es eine Messe mit 240 Ausstellern. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir das Jubiläum hier feiern dürfen", so die Assista-Geschäftsführer Markus Lasinger und Hermann Wiesinger.

Die integra feierte 2024 nicht nur ihr 30-jähriges Jubiläum, sondern war erneut ein Leuchtturm für Inklusion und Diversität in der Gesellschaft. In den Festreden sowie im Rahmenprogramm standen die Bedeutung von Inklusion und die Notwendigkeit neuer Formen der Pflege und digitaler Kompetenzen im Mittelpunkt. Das Besucherplus und die positiven Rückmeldungen seitens der Unternehmen, Verbände und Vereine, Institutionen sowie Besucherinnen und Besucher unterstreichen den Stellenwert der integra als Österreichs wichtigste Fachmesse für Pflege, Rehabilitation und Therapie. Mit rund 240 Ausstellern bot sie einen abwechslungsreichen Branchenmix und damit die ideale Plattform, um die neuesten Entwicklungen und Produkte zu entdecken. Besucherinnen und Besucher hatten darüber hinaus die Möglichkeit, innovative Hilfsmittel, Fahrzeuge, Mobilitätshilfen, barrierefreies Bauen und Wohnen sowie digitale Lösungen kennenzulernen. Ein weiterer Schwerpunkt der Messe lag auf dem Thema „Kinder-Reha". Hier wurden neue Hilfsmittel vorgestellt, um Kindern und Jugendlichen den Alltag zu erleichtern.

„Die integra 2024 hat nicht nur Innovationen und Produkte präsentiert, sondern auch ein starkes Zeichen für eine inklusivere Zukunft gestellt. Diese Fachmesse trägt wesentlich dazu bei, die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen zu verbessern, denn sie bietet die einmalige Möglichkeit, direkt mit Endverbrauchern, Pflege- und Gesundheitseinrichtungen zu sprechen, um ihre individuellen Anforderungen besser zu verstehen. Dies ist entscheidend, um das Sortiment an Hilfsmitteln und medizinischer Ausrüstung zu optimieren und sicherzustellen, dass sie die bestmögliche Unterstützung bieten können. Wir haben in den vielen konstruktiven Gesprächen neue Ideen zur Weiterentwicklung der integra 2026 aufgenommen. Wir danken allen Besuchern, Ausstellenden und Unterstützern, die diese Messe zu einem Erfolg gemacht haben", so das Resümee von Messeleiterin Petra Leingartner.

Bildungsplattform integra

Unter dem Motto "Lebensqualität durch Inklusion" wurden bei der Auswahl von 30 Vorträgen, 21 Workshops und 20 Kurzvorträgen neben den zentralen Themenblöcken Pflege & Pflegezukunft, Therapie und Inklusion auch Fragestellungen aus den Bereichen berufliche Integration, rechtliche Aspekte, Psycho-Hygiene, Demenz, Digitalisierung & Technologien und viele mehr aufgegriffen. Wer das Gehörte nochmals nachlesen möchte oder einen Vortrag verpasst hat, findet noch bis Sommer 2024 Handouts von Vortragenden von rund 30 Vorführungen und Workshops auf der Homepage www.integra.at

Inklusion durch Sport

Die integra 2024 bot zusätzlich zum Bildungs- und Aktionsprogramm eine Spielzone – powered by ORTHOtechnik family, Produktvorführungen und Mitmach-Workshops im Aktiv-Dome sowie die Möglichkeit, am Kletterturm der Naturfreunde OÖ die Paraclimbing-Profis Angelino Zeller und Markus Pösendorfer kennenzulernen und selbst das Klettern auszuprobieren. „Man merkt, dass die Leute zwar neugierig sind, aber auch zurückhaltend. Erst wenn sie es ausprobiert haben, sieht man, sie haben Spaß am Klettern", stellte der dreifache Paraclimbing-Weltmeister Zeller fest. Er war nach dem ersten Besuch der integra begeistert vom Angebot: „Ich bin das erste Mal hier und bin extrem überrascht, wie groß der Markt ist und wie facettenreich die Produkte sind. Prothesen, Hilfsmittel, aber auch Vereine, sind alle hier. Es ist sehr spannend und die Atmosphäre ist toll."

Wer nicht ganz so hoch hinauswollte, besuchte die Sportzone. Freude und Lust an der Betätigung standen hier an den drei Messetagen im Vordergrund. In Zusammenarbeit mit dem ÖBSV (Österreichischer Behindertensportverband) und mit Unterstützung von Otto Bock konnte etwa Paracycling und Paratennis, Boccia, Rollstuhl-Basketball oder Bogensport ausprobiert werden. Am 6. Juni eroberten während der „School Games" Schülerinnen und Schüler mit Behinderung die Sportzone, um sich im fairen sportlichen Wettkampf zu messen.

Premiere: Jobbörse „I love my job"

Ebenfalls am 6. Juni feierte die „Jobbörse „I love my job" Premiere auf der integra 2024. Im Foyer der Halle 20 standen die Herausforderungen und Chancen im Bereich der Beschäftigung von Menschen mit Beeinträchtigungen im Fokus. „Wir suchen Mitarbeiter und wir suchen Menschen mit besonderen Bedürfnissen", freut sich etwa Lisa Haunschmidt, Personalplanerin IKEA über Bewerbungen. „Für uns ist es ganz wichtig, Präsenz zu zeigen. Wir möchten Menschen mit Behinderungen bei uns anstellen. Wir freuen uns sehr über Bewerbungen. Wir haben österreichweit mittlerweile 1000 Menschen mit Behinderungen eingestellt – in den unterschiedlichsten Handelsfirmen bei Billa, Bipa und Penny", so Sandra Edelmann, Diversitätsmanagerin bei REWE, über die Teilnahme in der Jobbörse.

Das Thema der beruflichen Integration fand sich auch in Workshops und Vorträgen der integra 2024 wieder. Etwa in der Vorstellung eines Job-Matching-Tools. Für den Vortragenden Dr. Urban Schwegler von ParaWork steht fest: „Es ist wichtig, jeden Menschen mit seinen Fähigkeiten zu betrachten und nicht mit seinen Einschränkungen. Der Mensch sollte als vollwertiges Mitglied betrachtet werden. Egal, ob mit oder ohne Behinderung." Im Vorfeld der Messe hatten das Land OÖ und die Wirtschaftskammer OÖ ein neues Beschäftigungsmodell präsentiert: Der Inklusionszuschuss für Unternehmen und 23 weitere Maßnahmen sollen die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen am Arbeitsmarkt verbessern. (Fortsetzung auf S. 17)



Schneller unterwegs mit
dem neuen Modell SWT-1S.

SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren:
www.swisstrac.ch

Eine Achse -
viele Möglichkeiten



Durch den Antrieb auf einer Achse konnten wir ein Gerät bauen, welches das Beste aus zwei Welten vereint: Die Wendigkeit eines Indoor-Geräts mit der Geländegängigkeit einer Offroad-Maschine. Willst Du sehen wie es funktioniert?

Sieh dir die Videos an!

Infos unter 04712 / 82 194



Inspiriert von der Natur

Die NEUE HydraBalance™ Beschichtungs-Technologie für mehr Sicherheit[1] und Natürlichkeit[2] beim Katheterisieren.

Bei Infyna Chic™ und VaPro™ Katheter*.



Mehr erfahren unter hollister.at/hydrabalance

*Ab 2024 bei VaPro™ Kathetern (40cm, 20cm und 40cm F-Style) in Langverpackung.

1. Hollister Klinische Studie, CLR-00847, 2021
2. Hollister Daten, TR-00643, 2023

Hollister, das Hollister Logo sowie HydraBalance, Infyna Chic und VaPro sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2024 Hollister Incorporated.

CE 0050

HydraBalance™ Lubricating Technology

Hollister®

Making a difference in the journey of life.

Die integra 2024 war während der drei Messetage eine Plattform für den Austausch zwischen Herstellern, Fachleuten, Therapeuten, Pflegefachkräften und Dienstleistern. Wichtige Entscheidungsträger des Fachhandels und der Sanitätshäuser aus ganz Österreich und den angrenzenden Regionen informierten sich bei den Ausstellern und im Rahmenprogramm über die relevanten Neuerungen in der Messe Wels. Insgesamt bot die Messe eine Vielzahl an Vorträgen, Workshops und Diskussionsrunden, die zur Förderung der Selbstständigkeit und Unterstützung im Alltag beitrugen.

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer betont: „Oberösterreich ist das Land der Wirtschaft und des Zusammenhalts. Menschen mit Beeinträchtigung gehören in die Mitte der Gesellschaft. Der soziale Zusammenhalt ist ein wichtiger Faktor in Oberösterreich, er ist einer der Gründe, warum Oberösterreich auch wirtschaftlich so stark ist. Das Land Oberösterreich ist in vielen Bereichen der Inklusion Vorreiter. So geht etwa das Ausbauprogramm für Wohnplätze für Menschen mit Beeinträchtigung unvermindert weiter: Bis 2027 entstehen pro Jahr 100 Plätze. Kein anderes Bundesland stellt mehr Betreuungsplätze zur Verfügung. Dazu ist auch Pflege ein zentrales Thema der Zukunft. In diesem Bereich wird, wie in vielen anderen Bereichen unseres täglichen Lebens, Digitalisierung eine zentrale Rolle spielen. Sie wird viele neue Möglichkeiten bieten und so die Lebensqualität steigern."

Der Verband Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs war auch heuer wieder auf der integra vertreten. Unser Obmann, Herr Josef Sutter, war seitens der Messe Wels zur Eröffnungsfeierlichkeit auf die Bühne eingeladen worden. Da es ihm jedoch nicht möglich war, zu diesem Termin nach Wels zu kommen, habe ich ihn bei der Eröffnung vertreten. Auch bei dieser integra hatten wir während der drei Messetage wieder viele interessante Begegnungen und gute Gespräche.



Foto (c) Hannes Wiesinger

Neben der Präsentation der Aktivitäten unseres Verbandes an den Kojenwänden haben wir auch die verschiedensten Ausgaben unserer Verbandszeitschrift zur freien Entnahme aufgelegt. Weiters haben wir Informationsmaterial über unseren Verband bereitgehalten.

Bei der Standbetreuung unterstützten mich dieses Mal an allen drei Tagen Fini und Karl Zhanial, bei denen ich mich ausdrücklich für ihren Einsatz und ihre tatkräftige Unterstützung bedanken möchte.

Auch Frau Rosemarie Janesch-Voit, im Verband zuständig für die Anzeigenannahme und Werbung, war angereist, um den persönlichen Kontakt zu unseren Inserenten im Rollstuhl aktiv zu pflegen und sich natürlich unter den anwesenden Ausstellern um neue interessante Kontakte zu bemühen. Viele unserer Mitglieder nützten den Messebesuch, um bei unserem Stand Gespräche zu führen und sich über Neuigkeiten auszutauschen. Auch unser Obmann besuchte am Donnerstag und Freitag die Ausstellung, um sich einen Überblick zu verschaffen.



Foto (c) Hannes Wiesinger

Im Großen und Ganzen war die Positionierung unseres Messestandes ideal und man kann zusammenfassend sagen, dass es eine sehr gelungene Messeveranstaltung war, die mit über 10 000 Besuchern an die Erfolge der letzten integra-Messen anknüpfen konnte. Fach- und Privatpublikum sowie ausstellende Unternehmen aus den Bereichen Therapie, Rehabilitation und Pflege freuten sich über die integra.

Rollstuhl aktiv wird sicherlich auch bei der nächsten integra im Jahr 2026 vom 10. bis 12. April wieder mit einem eigenen Messestand vertreten sein.



Foto (c) Messe Wels

Rollstuhl aktiv-Tage in Rovinj

(von Tristan Maurer)





Tristan Maurer

Von Rovinj hörte ich vor Jahren das erste Mal von einer guten Freundin. Gemeinsam mit ihrem querschnittgelähmten Ehemann hatte sie viele Turnusse im Rahmen von AUVA-Aufenthalten dort verbracht. Ihre lustigen Anekdoten, die gesundheitlichen Vorzüge des mediterranen Klimas und auch die von ihr geschilderte Barrierefreiheit vor Ort machten mich neugierig. Da ich aber nicht aufgrund eines Arbeitsunfalls, sondern wegen einer seltenen Autoimmunerkrankung auf den Rollstuhl angewiesen bin, stand schnell fest, dass ich einen Aufenthalt in Rovinj komplett aus eigener Tasche zahlen musste. Für mich, damals Student, war das, wie auch so manch anderer Gesundungsaufenthalt, somit hinfällig.

Zufällig erfuhr ich im Jänner 2023 bei einem Aufenthalt auf der Stolzalpe, LKH Murtal, dass der Verband Rollstuhl Aktiv ebenfalls Aufenthalte in Kroatien organisiert. Als ich mich noch im Jänner dafür anmelden wollte, bekam ich die ernüchternde Antwort, dass bereits alle Plätze vergeben wären. Also reservierte ich mir sofort einen Platz für 2024.

Im Juni 2024 war es dann soweit, mein Auto war bis fast unters Dach vollgepackt mit meinem Handbike, dem Zuggerät sowie zwei großen Reisetaschen mit Klamotten und weiteren zwei Rucksäcken. Wie sich im weiteren Verlauf herausstellte, wäre ich wohl auch mit der Hälfte des Gepäcks ausgekommen.

Beim ersten Blick auf das Meer wurden alte Erinnerungen wieder wach. Als ehemaliger Vollblut-Kitesurfer hatte ich einst praktisch jede freie Minute am Wasser verbracht, war mehrmals pro Jahr an den Stränden in Frankreich, den Niederlanden, Norddeutschland oder auch Dänemark unterwegs, wo ich unter anderem als Kitesurf-Instructor arbeitete.

Das Einchecken in der Villa Aurum erwies sich nach ein paar anfänglichen kleinen Unklarheiten als sehr einfach, das mir spontan zugewiesene Zimmer war für meinen Rollstuhl etwas zu eng und so wurden kurzerhand ein Regal und das Bett zur Seite geschoben. Beim anschließenden Mittagessen lernte ich die ganze Gruppe kennen und wurde von Beginn an gut aufgenommen.

Leider verlief die erste Nacht nicht allzu angenehm und als am kommenden Vormittag das Organisatorische und auch die Therapieeinteilung besprochen war, beschloss ich, mich wieder zu Bett zu begeben. Dort blieb ich auch die ersten zwei Tage, bereits eine ernsthaftere Erkrankung befürchtend. Passenderweise hatte mein Mobiltelefon parallel dazu seine Funktion quittiert. So viel zum Thema „Murhpy's Law" („Alles, was schiefgehen kann, wird auch schiefgehen", Anm. d. Red.). Erst als mir einfiel, dass ich für solche Fälle auch eine Reiserückholversicherung habe, konnte ich dem Kommenden gelassener entgegensehen.

Glücklicherweise besserten sich die Beschwerden bald wieder und dementsprechend begann mein eigentlicher Rovinj-Aufenthalt erst ein paar Tage nach der Ankunft so richtig.

Bei gemeinsamen und auch alleinigen Touren in der Umgebung erwies sich mein Zuggerät als sehr hilfreich. Dank der netten Einführung einiger langjähriger Teilnehmer war ich schnell mit dem Ablauf, den Must-Sees, den Einkaufsmöglichkeiten und der sonstigen Infrastruktur vor Ort vertraut.

Anfangs war ich dann aber doch recht enttäuscht von den Radwegen, da sie entweder direkt an den vielbefahrenen Straßen verliefen oder in Küstennähe von anderen Radfahrern und Fußgängern stark frequentiert waren. Durch Zufall kam ich ausgehend von einer ehemaligen Eisenbahntrasse auf einige mehr oder weniger intakte Forst- bzw. Güterwege, die mir wirklich schöne und auch anspruchsvolle Handbike-Touren bescherten. Ich war erstaunt über die überraschend intakte Flora und Fauna abseits vom touristisch geprägten Rovinj. So sah ich auf meinen Touren Eidechsen, Hasen, Schlangen und sehr viele schöne Schmetterlinge. Auch die Blumenvielfalt war beeindruckend, insbesondere eine Stelle, an der Passionsblumen regelrecht wucherten, blieb mir deutlich in Erinnerung.

Schnell hatte ich mich an die morgendlichen Atemübungen gewöhnt, waren sie doch sehr abwechslungsreich.

Die abendlichen Zusammentreffen, sei es auf der Terrasse zum einfachen Beisammensein, dem Bocciaspielen oder der Weinverkostung, waren eine schöne Ergänzung zu den durchaus ansprechenden Tagesaktivitäten.

Um bei den Tagesaktivitäten zu bleiben, möchte ich ein wenig von meinen ersten Schwimmerfahrungen als Rollstuhlfahrer im Salzwasser erzählen. Das Wasser war seit jeher mein Metier, habe ich doch einen Großteil meiner Kindheit und Jugend direkt am und im Bodensee verbracht. Die Bademeister (in wechselnder Besetzung) am barrierefreien Privatstrand waren stets freundlich und hilfsbereit. Der Transfer ins Wasser über einen Duschrollstuhl und eine flache Rampe gestaltete sich dank ihnen sehr einfach. Alternativ wäre dies, wenn auch aufpreispflichtig, mit einer fahrbaren Liege möglich.

Allgemein heißt es ja, beim Schwimmen sei es wie beim Radfahren, man verlerne es nicht. Tatsächlich hatte ich aber im ersten Moment beim Brustschwimmen Schwierigkeiten, denn mein Rumpf und meine Beine hatten derart viel Auftrieb, dass ich meinen Kopf, obwohl sehr weit in den Nacken gedrückt, nur schwer über Wasser halten konnte. Zuerst war ich verwundert, dachte sogar, dass der Krautsalat vom Mittagessen der Schuldige sei. Erst als ich beim anschließenden Versuch abzutauchen fast wie eine Gummiente wieder an die Oberfläche gedrückt wurde, kam mir der Gedanke, dass eventuell auch der Salzgehalt der Adria damit zu tun haben könnte.

Nach diesen kleinen Anfangsschwierigkeiten wurde es zur angenehmen Routine, dass ich nach einer morgendlichen Handbike-Tour am Nachmittag ausgiebig im Meer schwimmen war. Ein positiver Nebeneffekt neben dem Training war, dass ich so den ganzen Staub von den Biketouren durch das Gelände los wurde.

Negativ überrascht haben mich die Preissteigerungen vor Ort, die, wie mir auch Kroaten berichteten, insbesondere mit Einführung des Euros als offizielles Zahlungsmittel exorbitant waren. Mir ist schon klar, dass ich das nicht mit meinen letzten Kroatien-Erfahrungen zu Kuna-Zeiten vor annähernd zehn Jahren vergleichen kann, aber die Zeiten eines preiswerten Urlaubslandes sind – insbesondere an den touristischen Hotspots – definitiv vorbei. Eine der wenigen Ausnahmen waren die Treibstoffkosten: Der Diesel war zum Abreisezeitpunkt über 20 Cent pro Liter günstiger als in Österreich.

Erst mit Ende des Aufenthalts wurde mir so richtig bewusst, dass ich, bis auf einen kleinen Ausflug nach Pula, mein Auto nicht in Betrieb genommen hatte. Dies war für mich, der im Osten Österreichs in einer eher ländlich geprägten Gegend wohnt, eine angenehme Erfahrung.

Abschließend bleibt nur noch zu sagen, dass ich die gemeinsame Zeit mit der Gruppe in Rovinj sehr genossen habe und mich bereits auf kommendes Jahr freue.

„Was mich bewegt": Online-Austausch für Frauen im Rollstuhl

Zuhören – Mitfühlen – Erfahrungen teilen – Voneinander lernen



Der Verband „Rollstuhl aktiv" stellt ein neues individuelles Angebot vor: Es handelt sich um Online-Austauschrunden für Frauen im Rollstuhl um die Themen rund ums Leben. In den offenen Runden ist Platz für jedes Thema, das die Teilnehmerinnen beschäftigt und dies in einem Rahmen, der Vertrauen und Wertschätzung bietet.

Unser Leben verlangt uns viel ab: Belastungen, Stress, Krisen oder einfach die täglichen Anforderungen des Lebens. Umso wichtiger erscheint es, nicht nur den Körper, sondern auch die eigene Seele „aufzuspüren, wahrzunehmen und zu pflegen". Sich mitzuteilen und bei Gleichgesinnten Rat zu holen, auf die eigenen Bedürfnisse achten (lernen), sich Raum für (kurze) Erholungsmomente schaffen – all das und noch viel mehr, kann Inhalt dieses Angebots in Form von Austauschrunden unter Frauen sein (Dauer jeweils 90 Minuten).

Teilnehmen kann jede Frau, die ein funktionierendes Internet und einen Computer oder Laptop mit Kamerafunktion hat. Die Teilnahme ist an allen Terminen bzw. auch an einzelnen Terminen möglich. Die Teilnehmerinnenzahl ist pro Termin auf maximal zehn Frauen beschränkt, damit ein Austausch innerhalb der Gruppe gut möglich ist.

Termine (jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr):
Montag, 28. Oktober 2024
Donnerstag, 28. November 2024
Freitag, 27. Dezember 2024

Wer an der Online-Austauschgruppe für Frauen im Rollstuhl teilnehmen möchte, kann sich dafür bis 20. Oktober 2024 anmelden unter office@rollstuhl-aktiv.at. Dann erhält man einen Anmeldelink, mit dem man teilnehmen kann. Die Teilnahme an der Online-Austauschgruppe ist kostenlos und wird von Rollstuhl aktiv finanziert.

Wir freuen uns auf spannende Themen und einen regen Austausch, durch den wir uns besser kennenlernen und wertvolle Inputs voneinander in unseren Alltag mitnehmen können.

Geleitet werden die Workshops von Nicole Grugger, MSc (akad. psychologische Beraterin) und Alexandra Kaindl (Rollstuhlfahrerin seit dem 5. Lebensjahr und diplomierte Lebens- und Sozialberaterin).



Entgeltliche Einschaltung

sozialministerium.at

Für Unternehmen:

Inklusions-förderungPLUS für Frauen mit Behinderungen

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Mit dieser Förderung wird die Beschäftigung von Frauen mit Behinderungen verstärkt gefördert. Unternehmen können diese Unterstützung für Personen mit Begünstigteneigenschaft erhalten.

InklusionsförderungPlus für Frauen

- Im Anschluss an eine AMS Eingliederungsbeihilfe
- In Höhe von 37,5 % des Bruttogehalts, jedoch
- max. € 1.250,–

Nähere Informationen zu Beratung und Service finden Sie unter **www.sozialministeriumservice.at**

Anträge finden Sie online unter dem Register Lohnförderungen.



BEISPIELLOSER SERVICE. BEISPIELHAFTE LOGISTIK.

Publicare macht das Leben leichter – mit medizinischen Hilfsmitteln zur Stoma- und Wundversorgung sowie für die ableitende Inkontinenzversorgung – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

publicare gmbh
a-4061 pasching, an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax +43 7229 - 70 560 60
info@publicare.at, www.publicare.at

Publicare – einfach mehr Lebensqualität. Dominik bekommt von Publicare seine Produkte zur Inkontinenzversorgung innerhalb von 24 Stunden portofrei nach Hause geliefert. Es ist für ihn ganz einfach – ohne aufwändige Besuche in der Filiale: Die Verordnungsscheine oder Rezepte werden vom behandelnden Arzt per E-Mail oder Fax an Publicare übermittelt. Die Originaldokumente folgen im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg. Die chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf einfach die Publicare-Mitarbeiter ein.

Im Publicare-Lager werden die bestellten Produkte für Dominik neutral und diskret verpackt. Hier gilt das Vier-Augen-Prinzip, um Falschlieferungen zu vermeiden. Dominik entscheidet selbst, wie und wann er die Produkte entgegennehmen möchte.

Informieren Sie sich unverbindlich - wir beraten Sie gerne diskret!

Guter Sex mit Querschnitt? Ja klar!



Durch eine Querschnittlähmung verändert sich nicht nur der Alltag auf einen Schlag, auch in der Sexualität muss vieles neu erkundet oder umgelernt werden. Sowohl in der Solo- als auch in der Paar-Sexualität müssen sich Betroffene an neue Gegebenheiten anpassen. Die körperlichen Veränderungen in der Sexualität, die mit einer Querschnittlähmung einhergehen, können sowohl die psychische Gesundheit als auch die zwischenmenschlichen Beziehungsdynamiken beeinflussen.

Der Bereich "Alltagskompetenzen" ist im Rahmen der Rehabilitation meist schon sehr gut abgedeckt. Physio- und ErgotherapeutInnen unterstützen Betroffene umfangreich und kompetent in den Bereichen der "ADLs" (Aktivitäten des täglichen Lebens), aber erleben PatientInnen dieselbe Unterstützung auch beim Thema Sexualität? Ist Sex denn nicht auch eine Aktivität des täglichen Lebens?

Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens und ein erfülltes Sexualleben trägt zur allgemeinen Gesundheit und Zufriedenheit bei. Das Erleben einer erfüllenden Sexualität ist unabhängig von körperlichen Voraussetzungen möglich. Sexuelle Gesundheit ist ein Grundrecht jedes Menschen.

Leider wird dieses Grundrecht im Bereich Behinderung den Betroffenen oft abgesprochen und das tabubesetzte Thema der Sexualität vernachlässigt. Die Scham, über Sex und Sexualität zu sprechen, betrifft alle Gesellschaftsgruppen und somit natürlich auch Menschen mit Querschnitt. Durch bestehende Vorurteile und Unwissen in der Gesellschaft ist die Hürde, sachlich über die Thematik zu sprechen, erhöht. Dabei mangelt es oft nicht unbedingt an Interesse oder gutem Willen. Ärztliches Fachpersonal, TherapeutInnen oder Pflegepersonen lernen in ihren Grundausbildungen zu wenig über Sexualität und sind oft überfordert in der Beratung und Begleitung ihrer PatientInnen. Oft fehlen die Worte, um über Sexualität zu sprechen und professionelle Ansprechpersonen zu finden, kann sich als herausfordernd erweisen. Sowohl für Betroffene als auch für BehandelInde gibt es zu wenig Fortbildungsangebote, um die eigenen Kompetenzen im Themenbereich der Sexualität zu erweitern.

Diese Situation haben wir als Anlass genommen, um einen Workshop für Betroffene zu kreieren. An diesem Workshop können sowohl Einzelpersonen als auch Paare teilnehmen. In einer lockeren Atmosphäre und einem sicheren Raum können in der Kleingruppe Fragen, Wünsche und Beschwerden rund um die Sexualität offen ausgesprochen werden.

Neben einem theoretischen Input kommt auch die Praxis nicht zu kurz.

Folgende theoretische Inhalte erwarten Sie:
Was sind physiologische Voraussetzungen für eine erfüllende Sexualität?
Wie beeinflusst meine Rückenmarksverletzung meine Sexualität?
Infos zu den Themen Erektion, mangelnde Empfindung, Lustlosigkeit, Orgasmus, Ejakulation, Schmerzen, störende Spastiken, Kinderwunsch uvm. (Interessen der Teilnehmenden können berücksichtigt werden.)
Welche Möglichkeiten und Ressourcen habe ich und wie kann ich diese auf lustvolle Weise einsetzen?

Praktische Inhalte:
Kennenlernen unterschiedlicher Erregungsmodi
Wahrnehmungsübungen zum sexuellen Körper
Wohlfühl-Stellungen
Überblick über unterschiedliche Hilfsmittel und Toys
Praktisches Eingehen auf individuelle Fragestellungen
Möglichkeit für Vernetzung und Austausch

Dieser Workshop findet ausschließlich bekleidet statt und beinhaltet keine sexuellen Handlungen!

Wann: Sonntag 17. November 2024 von 11 – 16 Uhr
Wo: TRINICUM – Zentrum für Integrative Medizin & Schmerztherapie,
Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien
Die Räumlichkeiten sind selbstverständlich barrierefrei ausgestattet.
Kosten: 120 Euro pro Person bzw. Paar
Anmeldung: unter s.pauli@trinicum.com oder info@seks-beratung.at
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 6 RollstuhlfahrerInnen bzw. bis zu 12 Personen bei Anmeldung von Paaren.
Leitung: Regina Irk und Sonja Pauli



Regina Irk ist Ergotherapeutin, Sexualpädagogin und klinische Sexologin. Sie hat viele Jahre in der Nervenklinik Linz gearbeitet und widmet sich jetzt in freier Praxis in Linz dem Thema Ergotherapie und Sexualität.

Sonja Pauli ist Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin nach Physio Pelvica und klinische Sexologin i.A. Sie beschäftigt sich in ihrer Arbeit in der freien Praxis mit dem Themenfeld der Sexualität und lebt selbst in einer Partnerschaft mit einem Mann, der aufgrund einer Rückenmarksverletzung auf den Rollstuhl angewiesen ist.

Das Thema Sexualität und Querschnittlähmung liegt Ihnen am Herzen? Unterstützen Sie uns, das Thema weiter zu enttabuisieren und unser Angebot besser an die Bedürfnisse von Betroffenen anpassen zu können. Beantworten Sie dafür bitte unseren anonymen Fragebogen und teilen Sie ihn mit Freunden und Bekannten. Wir sind für Ihre Perspektiven sehr dankbar!

Hier geht's zum anonymen Fragebogen:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOtTFT3z7Pfpm-_DSNnvnNBGHFviPbfcb2ejpxn6jheL5k6A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&usp=mail_form_link

oder scannen Sie einfach:

Paraplegie: Wo steht die Forschung heute?



Informieren Sie sich über die neuesten Erkenntnisse aus der Paraplegieforschung am 15.10.2024 von 13:30 – 19:00 Uhr im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Notwill.

Die Forschung kommt zu Dir
Weltweit arbeiten ForscherInnen aus verschiedenen Disziplinen daran, Rückenmarksverletzungen zu heilen sowie die Lebensqualität für Betroffene zu verbessern. Für Laien sind die Ansätze oft schwierig zu verstehen. Aus diesem Anlass bringen wir Forschende, Betroffene und Personen aus dem pflegerischen oder privaten Umfeld zusammen und zeigen, wo die Forschung heute steht. Organisiert wird die Veranstaltung vom Labor für SCI-Mobility der BFH und der Schweizer Paraplegiker-Stiftung.

Programm

Kann man heilen?

- Neue Zell- und Stammzellstudien bei Querschnittlähmung
  PD Dr. Carl Zipser, Universitätsklinik Balgrist
- Kontrolle von Beinbewegungen durch das Rückenmark
  Prof. Dr. Karen Minassian, Medizinische Universität Wien

Atmen, Blutdruck, erste Realität

- Behandlung der Blutdruckinstabilität mit epiduraler elektrischer Stimulation
  Dr Léonie Asboth, NeuroRestore und Universitätsspital Lausanne und Nadine Intering, NeuroRestore
- Lungenentzündung: Wer ist gefährdet und wie kann das Risiko reduziert werden?
  Dr. Gabi Müller, Schweizer Paraplegiker-Forschung und Dr. Anja Raab, Berner Fachhochschule

Was kann ich noch verbessern?

- Welches Verbesserungspotenzial gibt es noch bei chronischer Querschnittverletzung?
  Dr. Edeny Baaklini, Berner Fachhochschule und Sebastian Tobler, Berner Fachhochschule
- Brain-Spine-Interface zur Wiedererlangung von Arm- und Handbewegungen
  Dr. Léonie Asboth, NeuroRestore und Universitätsspital Lausanne und Nadine Intering, NeuroRestore
- Sexualfunktionsstörungen bei Querschnittlähmung und Therapieoptionen
  Dr. Dr. Veronika Birkhäuser, Universitätsklinik Balgrist
- Arbeitsintegration nach Querschnittlähmung
  Dr. Urban Schwegler, Schweizer Paraplegiker-Forschung

Moderation

Isabelle Lamontagne-Müller, Mitglied des Stiftungsrats Schweizer Paraplegiker-Stiftung und Thomas Niederhauser, Berner Fachhochschule

Anmeldung unter:

https://campaign.bfh.ch/event/registration?id=BFH_Event515462510&lang=1031

Quelle: https://www.bfh.ch/de/aktuell/veranstaltungen/paraplegie-wo-steht-die-forschung-heute/

matzka
Rehatechnik GmbH

Gemeinsam Grenzen überwinden



















Unser professionell ausgebildetes Team berät Sie gerne bei uns oder auch bei Ihnen zu Hause!





IZ NÖ Süd, Straße 2, Objekt M2
2351 Wiener Neudorf
T 02236 39 2 39 www.matzka.at
F 02236 39 2 40 office@matzka.at

P ausreichend und kostenfrei

ALLE KASSEN ☑ KAUF ☑ MIETE ☑ SERVICE / REPARATUR ☑ BERATUNG

Transport- bzw. Zustell-, Abholservice und Hausbesuche!

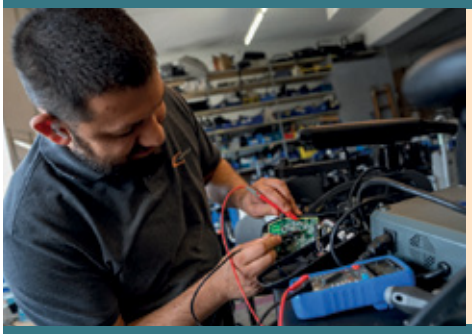


FRÜHWALD

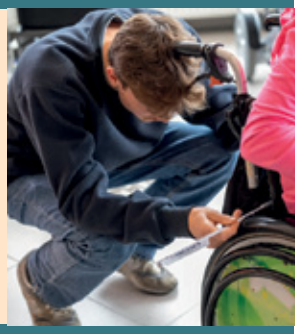
„...bei **uns** steht

der **Mensch** im Mittelpunkt!“

Jeder Rollstuhl und jedes Hilfsmittel muss optimal auf den Benutzer abgestimmt sein.







SERVICE & REPARATUREN | BERATUNG | ANPASSUNG

Um dies zu gewährleisten, können Sie bei uns verschiedene Modelle ansehen und ausprobieren. Unsere Fachberater geben Ihnen gerne Auskunft über die für Sie notwendigen Modelleigenschaften. Um Terminvereinbarung wird gebeten.

WERKSTÄTTEN UND KUNDENZENTRUM
Ing. Karl Frühwald GmbH | 1220 Wien, Rudolf Hausner Gasse 11 | Tel. 01 533 25 15
service@fruehwald.net | www.fruehwald.net

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

NAVINA MINI

EINE KLEINE LÖSUNG FÜR SOFORTIGE ERGEBNISSE

Navina Mini ist eine diskrete und intuitive, niedrigvolumige Lösung zur Irrigation, die bei Symptomen wie unvollständiger Entleerung oder Stuhlschmieren helfen kann.

Mit einer sanften Wasserspülung reinigt es den unteren Teil des Rektums und verschafft so sofortige Erleichterung und verhindert Auslaufen.

- Diskret und intuitiv.
- Langlebiges Design mit 60 Anwendungen.
- Abgerundete Spitze für komfortables Einführen.



Bestellen Sie Ihr persönliches Infopaket auf **wellspect.at** oder telefonisch unter **+43 (0) 1214 6150 800.**

Für weitere Informationen **QR-Code scannen.**

Navina™ Mini

74093-AT-2024-02-16 © 2024 WELLSPECT. All rights reserved.

WELLSPECT verzichtet nicht auf jegliche Rechte an seinen Marken, indem die Symbole ® oder ™ nicht verwendet werden.



Bei dir.
Wenn dich die Freiheit ruft.

Leidenschaft kennt keine Grenzen. Wir sind Österreichs Nr. 1 bei Fahrzeugen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Gemeinsam wählen wir das richtige Auto für dich und passen es an deine individuellen Bedürfnisse an. Von Trittstufen über Pedalverlängerungen bis hin zum adaptierten Cockpit: Vieles ist möglich – wir wissen was sinnvoll ist.

Auf deinen Anruf freut sich: **Hr. Stefan Kunrath**
01 / 489 58 61 132 oder s.kunrath@dlouhy.at

DLOUHY
WITH YOU.

Rollstuhlwandern um den Vorderen Gosausee

(von Leo Hochrathner)



Leichte, zirka 4,5 Kilometer lange Wanderung in wunderschöner Naturlandschaft, mit herrlichen Ausblicken auf den See, die Wälder und auf den mächtigen Dachstein. Der Rundweg ist großteils eben und ein gut befahrbarer Schotterweg mit wenig felsigem Untergrund. Die Strecke kann auch ohne Begleitperson bewältigt werden. Im Gasthof Gosausee befindet sich eine rollstuhlgerechte Toilette.

Ausgangspunkt der Wanderung ist der Parkplatz beim Gasthof Gosausee neben der Bergbahn. Schon beim Gasthof überwältigt uns der Ausblick über den See. Bei völliger Windstille und ruhiger Wasseroberfläche präsentiert sich der Dachstein gleich doppelt. Einzelne goldene Lärchen und das warme Herbstlicht erzeugen eine tolle Stimmung. Heute werden wir noch viele dieser Spiegelungen sehen. Nach dem Gasthof biegen wir nach rechts.



Vor uns liegt eine von dicht bewaldeten Hängen umgebene Almfläche, dahinter ragen die bizarren Felsspitzen des Gosaukammes in den Himmel. Entlang seines schroffen Felsgrates verläuft die Grenze zwischen Oberösterreich und Salzburg. Der breite Wanderweg schlängelt sich im herbstlich verfärbten Wald den See entlang.

Der Vordere Gosausee ist ein Bergsee, er wird von unterirdischen Quellen gespeist. Der Abfluss erfolgt unterirdisch zu den Brunnbächen in der Gosau. Sein Wasser wird auch für die Energiegewinnung genutzt – durch Stollen wird es dem Kraftwerk Gosau zugeführt. Auf der sonnigen linken Uferseite erblicken wir viele schöne, völlig deckungsgleiche Spiegelbilder. Berge, Bäume, Felsen und sogar Wanderer stehen Kopf. Gleichzeitig zieht der Herbst alle Register. Feuerrot, orange, grün – mit einem Feuerwerk an Farben zeigt sich der Wald rund um den Bergsee.



Der Gosausee wird auch „Das Auge Gottes" genannt, da er mit dem Gosaukamm und dem mächtigen Dachstein im Hintergrund eine der schönsten Naturkulissen in Österreich bietet.



Im hinteren Bereich des Sees, bei einer Lichtung, kommt man an glasklaren Bächen und Quellen, entwurzelten Baumstöcken und auch an dem einen oder anderen Überbleibsel eines Felssturzes vorbei. Wasser rinnt aus dem Geröll und unter Wurzelstöcken hervor – ein wunderschöner Platz zum Rasten und um sich zu stärken.

Wir wandern weiter in frischer Herbstluft neben glasklarem Wasser und genießen die kleinen und größeren Schönheiten am Wegesrand. Am Ende des Sees biegen wir nach links und spazieren gemütlich auf der ebenen Forststraße zurück. Die teilweise in den Felsen gesprengte Straße verläuft, flankiert von steilen Felswänden, am Seeufer entlang. Wenige hundert Meter vor Ende des Rundweges laden noch Plätze und Bankerl zum Rasten ein. Ein großer überhängender Felsen bildet ein Dach über der Forststraße, dort befindet sich der Einstieg in den See-Klettersteig.



Im sonnigen Gastgarten des „Gasthof Gosausee" genießen wir bei einem Doppelten Espresso noch lange den herrlichen Ausblick über den See zum Dachsteinmassiv und dem Gosaugletscher.

www.gasthof-gosausee.at

„Grätzlhotels" mit Schönheitsfehlern

(von Annemarie Grillenberger)

Die URBANAUTS lassen aus leerstehenden Geschäftslokalen Hotelzimmer in neuem Design entstehen, die Städtereisenden ein besonders authentisches Wien-Erlebnis garantieren. Jedes Grätzl hat sein eigenes Flair, seine eigene Stimmung und seine eigene Nachbarschaft – und mitten drin: das Hotelzimmer.

Zu viele Einkaufszentren zwingen immer mehr Geschäftsinhaber, aufzugeben und zu schließen. Da die verlassenen Geschäfte und Werkstätten Wiens Stadtbild zu prägen begannen, hatte 2015 ein junges engagiertes Team die Idee, mit dem Grätzlhotel ein dezentrales System von Ferienwohnungen bzw. Hotelzimmern an mehreren Standorten in Wien zu gründen. Die zwei Geschäftsführerinnen der URBANAUTS Hospitality Group entwickelten ein ganz einfaches Konzept:

Die Ladenlokale werden von URBANAUTS für mindestens 10 Jahre gepachtet, zu Suiten mit neuem Design und einzigartigem Flair umgebaut und dann tageweise an Gäste vermietet (Es gibt Suiten mit Eingang von der Straße aus, aber auch Garten-Suiten mit Eingang im Innenhof). Die geräumigen Zimmer mit großem Bad, Kabel-TV und WLAN befinden sich alle im Erdgeschoss und verbinden den traditionellen Charme ehemaliger Werkstätten und Geschäftslokale mit modernem Stil. Das „Grätzlhotel" versteht sich selbst als eine professionelle Antwort auf den Airbnb-Trend, durch welchen den Einheimischen in den größeren Städten leistbarer Wohnraum vorenthalten wird. Im Gegensatz dazu sind die verlassenen Geschäfte und Werkstätten in Wien nicht als Wohnraum zu werten.

Bei der Auswahl der Quartiere wird in hohem Maße auf die Infrastruktur geachtet, dass es also in unmittelbarer Nähe Angebote aus Gastronomie, Wellness, Kultur und Unterhaltung gibt, aber auch eine gute Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel. Die Geschäftsführerinnen meinen: „Durch das Nächtigen in einem ehemaligen Geschäftslokal sind unsere Gäste direkt am Puls der Stadt. Für eine besondere Nähe zum alltäglichen Stadtleben sorgen als wichtiger Teil unseres Hotelkonzepts unsere sogenannten Fellows. Das sind Bars, Cafés, Restaurants und Geschäfte in der unmittelbaren Nachbarschaft, die wir unseren Gästen wärmstens ans Herz legen können: Wo das Grätzl die Lobby ist, ersetzen unsere Fellows den Concièrge, den Frühstücksraum und die Hotel-Bar – und ermöglichen ein hautnahes Erleben des jeweiligen Grätzls!"

Alles in allem also ein geniales Konzept? Ja, schon, aber leider nicht für auf den Rollstuhl angewiesene Menschen.

Nachdem ich Anfang Mai 2024 im Fernsehen einen Bericht über die URBANAUTS gesehen hatte, wollte ich wissen, ob bei der Umgestaltung der Geschäfte und Werkstätten auf Barrierefreiheit geachtet worden war. Ich schrieb also eine E-Mail und fragte an, ob ich denn als Rollstuhlfahrerin gemeinsam mit einer zweiten Rollifahrerin eine der Suiten buchen könnte. Die Antwort war gar nicht zufriedenstellend: „[...] Wir können Ihnen ein Zimmer in der Argentinierstraße anbieten, in dem Sie sich auch mit Rollstuhl gemütlich unterbringen können. Bitte beachten Sie aber, dass das Zimmer nicht rollstuhlgerecht ist, sondern nur mit einer großen Dusche ausgestattet ist und der Flur breiter ist als in unseren anderen Zimmern. [...]"

Ich hakte nach und erfuhr, dass die Mindestkriterien für Barrierefreiheit leider in keiner der Suiten gegeben sind. Es hieß: „Bei historischen Gebäuden ist es leider nicht immer möglich, vor allem den Eingangsbereich umzugestalten."
Das ist zugegebenermaßen manchmal schwierig, doch meine Antwort war: „Wie ich im Fernsehbericht gesehen habe, haben Sie gerade mehrere Wohn-Einheiten in einem einzigen Gebäude (Altbau) in Arbeit, bei dem sogar ein separater Eingang vorgesehen ist, damit die restlichen Mieter im Haus sich nicht belästigt fühlen."

Mein Schreiben blieb leider unbeantwortet … bis 24. Juni. Nach sieben Wochen teilte man mir mit, dass die Suite am Standort Belvedere für RollstuhlfahrerInnen „passen könnte", was ich aber bis Redaktionsschluss (04.08.) noch nicht verifizieren konnte.

RollifahrerInnen aus den Bundesländern, die daran interessiert sind, einige Tage in einem Wiener Grätzlhotel zu verbringen, empfehle ich deshalb, nach den Standorten Belvedere und Argentinierstraße zu fragen.

Es wäre sehr interessant, hier einen Erfahrungsbericht von RollinutzerInnen veröffentlichen zu können.

Quellen: https://www.graetzlhotel.com/de

E-Mail-Verkehr vom 05./06. Mai und 24. Juni 2024

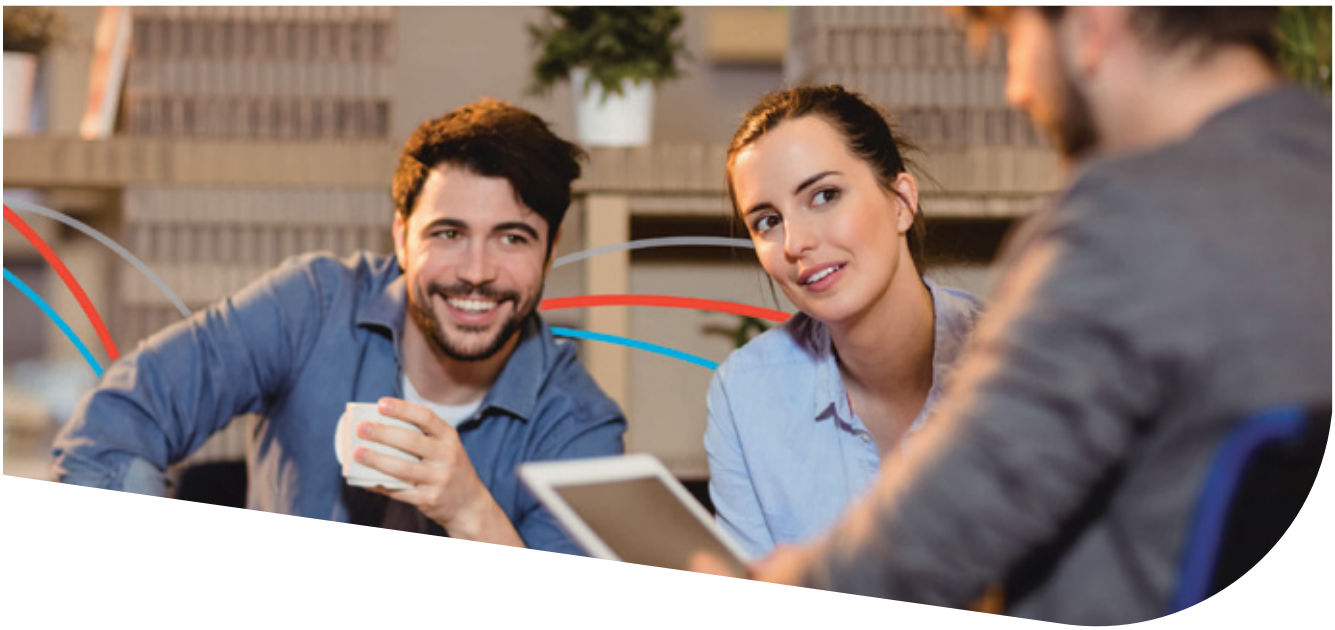
Mit barrierefreiem Hausboot auf Urlaub in Brandenburg

(von Konsulent Richard J. Schaefer)

Ich träumte schon lange von einem Urlaub mit einem barrierefreien Hausboot. Lange konnte ich mir darunter aber eigentlich nicht viel vorstellen. Anfang des Jahres 2023 stieß ich bei meinen Nachforschungen auf das Hausbootunternehmen BunBo. Diese Firma ist nördlich von Berlin im Bundesland Brandenburg ansässig und hat fünf Häfen, von denen aus man eine Bootsreise antreten kann. Und es hat auch zwei barrierefreie Hausboote!

Das BunBo 1000L ist ein Hausboot für 4 Personen, zwei schlafen im Schlafraum und zwei auf einer ausziehbaren Schlafcouch. Dann gibt es noch das BunBo 1160L, das für 4 + 2 Personen gedacht ist. Sicherheitshalber entschied ich mich für letzteres. Ich wollte auf Nummer sicher gehen, da ich ja nicht wusste, auf welches Abenteuer ich mich einlassen würde. Da es vom BunBo 1160L nur ein Exemplar gibt, buchte ich gleich im Frühjahr 2023. Um nicht in die deutsche Urlaubswelle zu kommen, entschied ich mich für die letzte Juniwoche.

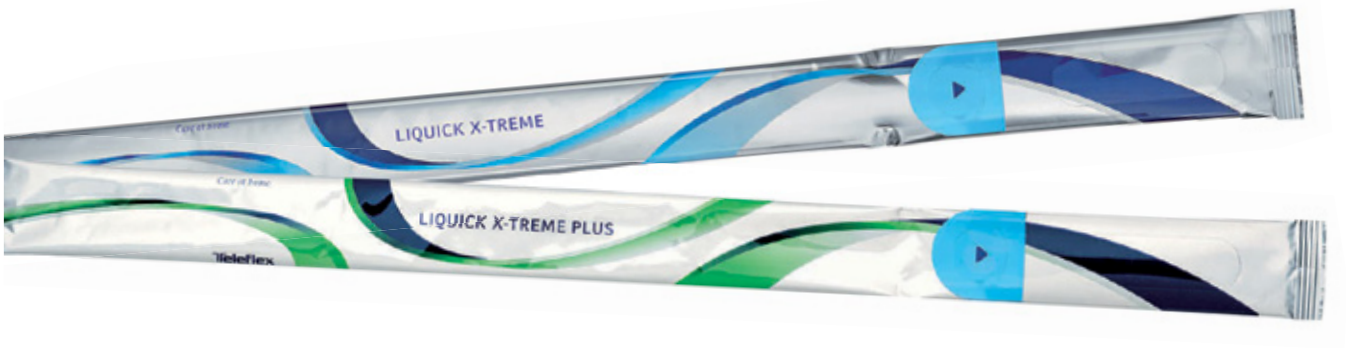
Wir, das sind mein langjähriger Freund Christian und ein guter Bekannter mit Binnenschifffahrtspatent, waren Feuer und Flamme, als wir das barrierefreie BunBo 1160L für sechs Personen das erste Mal sahen: 5 Meter breit, 12 Meter lang, 3 Meter hoch und montiert auf zwei Schwimmern mit einer Tiefe von 70 cm (ein Schwimmer für das frische Nutzwasser, im zweiten werden Schmutzwasser und Festabfälle des Stuhlgangs gesammelt). (Fortsetzung auf S. 39)



BLADDER MANAGEMENT

Liquick X-treme und Liquick X-treme Plus

Voraktivierte, sofort einsatzbereite intermittierende Katheterysteme



Genießen sie ihre Unabhängigkeit – schnell und einfach

Wir von Teleflex wissen, wie wichtig es ist, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben so einfach und komfortabel wie möglich zu gestalten und gleichzeitig ihre Unabhängigkeit und Ansprüche zu berücksichtigen. Aus diesem Grund haben wir ein innovatives intermittierendes Kathetersystem entwickelt: Das Liquick X-treme-Kathetersystem ist ein gebrauchsfertiger Katheter für die intermittierende Katheterisierung, intuitiv und einfach in der Anwendung und praktisch überall einsetzbar - für X-treme Unabhängigkeit und Komfort. Das neue Liquick X-treme Plus Kathetersystem verfügt über einen bereits angeschlossenen Urinauffangbeutel, damit Sie es jederzeit bequem verwenden können, wenn Sie sich selbst katheterisieren müssen.

Für weitere Informationen oder kostenlose Muster kontaktieren Sie uns bitte.

Rüsch Austria GmbH, Lazarettgasse 24, 1090 Wien
Telefon +43 1 4024772, rueschaustria@teleflex.com **www.teleflex-homecare.at**

Scannen Sie den QR-Code, um unsere Website zu besuchen

Teleflex

maierhofer

reha technik

mehr Infos



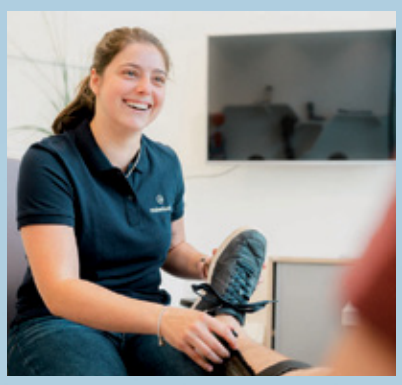
Rollstuhlversorgung • Sitzschalenfertigung • Reha-Sonderbau
Zubehör • individuelle Konfiguration • laufende Begleitung

In der maierhofer reha technik dreht sich alles um Ihre optimale Rollstuhlversorgung. Unabhängig davon, ob es sich um einen Aktivrollstuhl, Elektro- oder Aufstehrollstuhl, Vorspann-Bikes oder um eine Sonderbau-Anfrage handelt – wir klären mit Ihnen gemeinsam die Frage, welche Hilfestellung am besten zu Ihren Bedürfnissen und Aktivitäten passt und kümmern uns um Ihre optimale Versorgung.

am maierhofer campus







orthopädie & reha technik • sanitätshaus • 6x in Kärnten • alle Kassen

maierhofer.co.at

Eine große doppelflügelige Terrassentür öffnet sich zum Eintritt in ein großes Wohnzimmer, in dem ein ausziehbarer Esstisch auch bei schlechtem Wetter für sechs Personen genug Platz bietet. In einem der Schlafräume ist das Doppelbett auf beiden Seiten von Wänden begrenzt, also nichts für RollstuhlfahrerInnen, aber der zweite Schlafraum hat neben einem der Betten einen 80 – 85cm breiten Gang, in den man mit dem Rolli bequem rückwärts hineinfahren kann.

Vor den Schlafräumen befindet sich rechts die Küche und links ein großes barrierefreies Bad mit befahrbarer Dusche (120 cm x 80 cm) und einem WC, das mittels Pumpe mit Flusswasser gespült wird. Deshalb darf im WC auch kein Klopapier hinuntergespült werden.
Eine Hecktür bietet einen direkten Zugang zum kleineren Heckbereich – falls doch einmal jemand an Bord einen Moment für sich sein will. Und ich lernte auch einen anderen Vorteil schnell kennen: Wenn wir ankerten, öffneten wir die Hecktür, damit es ein bisschen Luftzug durch das Schiff gab.



Der Steuerbereich ist neben der Eingangstür außerhalb des Wohnbereiches untergebracht. Das Bootsunternehmen hatte uns zwar netterweise einen Holzstuhl zur Verfügung gestellt, damit auch ich das Boot lenken konnte, aber meine beiden Begleiter hätten den Stuhl nur hinter das Steuerrad gebracht, wenn ich keine Füße gehabt hätte. So bin ich also während meiner „Schicht", in der ich zum Bootlenken an der Reihe war, mit meinem Rollstuhl nur so halb reingefahren: Ich konnte zwar das Boot lenken, aber den Tiefenmesser nicht einsehen, denn der ist auf der Oberseite der Steuerkonsole angebracht, was natürlich wenig barrierefrei ist.

Aber dafür sucht die vorne am Schiff liegende große Terrasse ihresgleichen! Dank des ausrollbaren Wintergartens ist das Vordeck bei jeder Wetterlage voll nutzbar. Und wenn gewünscht, wird von BunBo gegen Aufpreis ein schwenkbarer Badekran montiert, der es körperlich eingeschränkten Personen ermöglicht, ins glasklare Wasser der Brandenburger Seen zu gelangen. Weiters gibt es einen zusammenklappbaren Tisch, vier Stühle und eine Feuerschale, um entweder ein Lagerfeuer entfachen zu können oder – wie wir es jeden Abend taten – um zu grillen.

Bevor es los ging, musste mein Freund Christian noch einen „Charterschein" machen: eine mündliche Prüfung, unter Aufsicht ein BunBo-Boot fahren und in einem Hafen anlegen. Der Charterschein berechtigte ihn, für die Zeit unseres Urlaubes das Boot zu lenken. Da die Prüfung doch etwas länger dauerte, war dann auch bald der erste Abend angebrochen, den wir als einziges gemietetes BunBo Hausboot noch im Hafen verbrachten.

Leider wurden wir von einer lautstarken Party in der Nähe gestört, aber wir wollten es nicht riskieren, in der Dunkelheit einen Ankerplatz an einem der benachbarten Seen zu suchen, ungeübt wie wir waren.



Am nächsten Morgen fuhren wir gemütlich an den Plauer See. Wir hatten uns für das erste Mal den leichteren Weg gewählt – ohne Schleusen, aber dafür einen See, der in einen anderen See mündet. Wir wollten erst ein bisschen Gefühl für das Lenken des Hausbootes entwickeln. Während es Robert natürlich konnte, Christian es bei der Charterscheinprüfung ein wenig gelernt hatte, war ich blutiger Anfänger. Das Einzige, was ich wusste: Ich musste mich immer zwischen der grünen und der roten Tonne halten, um im Fahrwasser zu bleiben. Wenn man davon abwich, konnte man leicht auf Grund laufen.

Ja, das Steuern des Hausbootes!
Auf dem offenen See war dies für mich weniger herausfordernd, aber am dritten Tag fuhren wir in einem engen und stark von Schiffen verschiedenster Größe frequentierten Kanal Richtung Stadt Brandenburg. Und es gab Gegenverkehr!

Ich dachte „Autofahren kann ich, trotz meiner Querschnittlähmung, was soll auf einem Hausboot schon viel anders sein?" Ganz so war es dann aber doch nicht: Ein Auto reagiert auf die kleinste Steuerbewegung. Tja, bei einem Hausboot schaut es aber ganz anders aus. Ich kurbelte wie bei meinem Auto, aber es tat sich nichts. Also kurbelte ich mehr, bis das Boot eine Reaktion zeigte, aber da standen wir schon fast quer. Meine beiden Begleiter kamen in einige Stresssituationen. Aber das Steuer bei der ersten Schwierigkeit abzugeben, das war auch nicht mein Ding! So kam es, bis ich es halbwegs in Griff hatte, zu einem Zickzackkurs. Meine Begleiter sahen nicht nur einmal eine Kollision vor ihrem geistigen Auge. Als wir in die Nähe des EDEKA Marktes kamen, gab ich das Steuer dann freiwillig an Robert ab.

Ich war nach der Aufregung so fertig, dass ich mich ein wenig hinlegen musste, ich bekam deshalb auch nicht mit, dass Christian ohne Probleme durch den Kanal zum Breitlingsee fuhr und uns dort einen hübschen Ankerplatz suchte. In entspannter Atmosphäre grillten wir abends die frischen Steaks und aßen den köstlichen Salat von Christian.

Bei einer Flasche Whisky-Liqueur ließen wir diesen Tag ausklingen. Wir genossen ein wunderschönes Abendrot, das auch nach dem Sonnenuntergang noch einen rötlichen Schimmer auf der Wasseroberfläche hinterließ. Für mich, in der Mitte der Landeshauptstadt Linz wohnend, war das der erste von einer Reihe von Bilderbuch-Sonnenuntergängen.

Am nächsten Morgen fuhren wir den Breitlingsee noch ein bisschen ab und machten uns auf den Weg zum Quenzsee. Meine Bootsfahrkünste verbesserten sich, denn ich hatte gelernt, dass man mit dem Ruder nur eine kleine Bewegung machen muss, dass es allerdings seine Zeit braucht, bis sieben Tonnen reagieren. Das war für mich eine wohltuende Erfahrung, zähle ich doch eher zu den hektischen Typen. Es war in meinen beiden Lebensberufen – Rettungsfahrer und Diplomierter Gesundheits- & Krankenpfleger in der geschlossenen Psychiatrie – meistens notwendig, möglichst schnell zu reagieren. An das entschleunigte Leben als Querschnittgelähmter habe ich mich nach fast neunzehn Jahren noch immer nicht gewöhnt. Aber hier auf dem Hausboot lernte ich die Gemütlichkeit der Entschleunigung kennen und konnte sie auch zulassen. Ich hoffe, ich kann diesen wertvollen Schatz des entschleunigten Seins behalten!

Am Quenzsee sah es eigentlich bei unserem „Lagerplatz" anfangs ganz gut aus, da war nur eine Ruder-Wettkampfanlage, die aber Sommerpause hatte. Sehr bald hörten wir allerdings, dass wir genau zwischen mehreren Hotspots vor Anker gegangen waren: irgendwo eine laute Party … Jet-Skier, die mit lautem Dröhnen auf dem See um die Wette fuhren … auch kleinere Boote, deren Besitzer das Bedürfnis hatten, mit aufgedrehten Motoren auf und ab zu fahren … Aber zum Glück wurde es dann gegen 21 Uhr etwas ruhiger.

Am nächsten Tag fuhren wir noch einmal zum Breitlingsee und zum Kanal nach Brandenburg. Mit dem Steuern ging es inzwischen auch schon leidlich. Ich machte nur mehr kleine Kurskorrekturen und konnte ruhig abwarten, bis das Boot reagierte. Doch auf Höhe des am Stadtrand liegenden REWE-Marktes übergab ich das Steuer lieber an Robert, denn zwischen zwei Booten am Steg der Schwedendorf anzulegen, traute ich mir dann doch nicht zu. Nach einem fünfzehnminütigen Spaziergang waren wir irgendwie im Stadtzentrum von Brandenburg. Die Häuser ohne irgendwelche Leuchtreklameschilder sahen aus wie in alten DDR-Filmen, auch sah ich wenige lachende Gesichter. Verbittert sahen die Leute aber auch nicht drein. Irgendetwas zwischen verbittert, unzufrieden und heiter. Wegen der Hitze beschlossen wir, uns in einer Eisdiele niederzulassen. Wir bekamen zwar die Eiskarte, aber bestellen, holen und zahlen mussten wir im Lokal.

Wir gingen an unserer Anlegestelle vorbei zum REWE-Markt, um Fleisch und frisches Gemüse zu kaufen und schossen noch einige tolle Fotos. Am Ankerplatz beim Schwedendorf füllten wir zur Sicherheit den Frischwassertank auf (zum Glück hatten wir Robert, der mit seiner Erfahrung damit natürlich kein Problem hatte).

Während unseres kleinen Ausflugs war ca. eineinhalb Meter hinter unserem Hausboot eine größere Yacht vor Anker gegangen. Es würde knapp werden, denn auch bis zum Schiff vor uns war nicht viel Platz. Aber Robert „parkte" routiniert unser Hausboot aus, sodass wir schon bald Richtung Möserscher-See dahinglitten. Abgesehen von einer schmalen Fußgängerbrücke, die wir unterfahren mussten, gab es keine erwähnenswerten Ereignisse.

Der Möserscher-See war wirklich das optimale Ziel für den letzten Tag – ein ruhiger See – ein ruhiger Abend mit einem weiteren eindrucksvollen Sonnenuntergang – eine ruhige Nacht. Und am nächsten Tag eine ruhige Fahrt für „Die drei vom Hausboot", da der Bootsverkehr vom Möserscher-See zum Plauer See möglich war, wir also nicht über den Breitlingsee zurückfahren mussten.

Wir hatten an diesen Tagen immer die Regel befolgt, zwischen den roten und grünen Tonnen den Kurs zu halten – bis auf ein einziges Mal und da saßen wir auch prompt in einem flachen Wasserstück auf! Gott sei Dank gelang es uns aber sehr schnell, den Kahn wieder flott zu bekommen und waren bald – wie eine Vielzahl anderer Boote auch – unterwegs Richtung Marina. Im Gegensatz zum Ankunftstag, an dem hier nur BunBo-Boote geankert hatten, sahen wir bei unserer Rückkehr dann Hausboote von vielen verschiedenen Anbietern.

Wir wollten am letzten Abend in eine hiesige Kneipe gehen, ins „Brauhaus Kneipe Pur". Nach einem idyllischen Spaziergang durch den Ort erreichten wir die Kneipe und erfuhren, dass wir riesiges Glück hatten, denn seit Corona öffnete der Wirt nur mehr einmal in der Woche, entweder am Freitag oder am Samstag, was er in einer Postwurfsendung im Ort im Laufe der Woche bekannt gab. Nur er und eine Küchenhilfe „schupften" den Laden. Was ich an dem Wirt so faszinierend finde: Er braut jede Woche in kleinerer Menge über zehn Sorten Bier. Leider konnten wir das Flair dieses uralten Pups nicht genießen, da innen alles reserviert war. Wir mussten im Gastgarten mit zwei Tischen Platz nehmen und mussten uns das Essen und die Getränke selbst im Lokal holen. Aber es war eine besondere Kneipenerfahrung, die es wert war!

Zurück in der Marina setzen wir uns mit zwei Paaren auf unserem Vorderdeck noch ein wenig zusammen. Ein Paar aus Dresden hatten wir am Tag unserer Ankunft kennen gelernt. Sie waren schon das siebente Mal da und deswegen auch gleich aus dem Hafen verschwunden. Ein zweites Paar kam schon das vierte Mal mit Tochter und zwei Hunden. Da keimte in mir der Gedanke, dass auch ich vielleicht noch einmal kommen werde, wer weiß?



Ich kann jedenfalls gerne und aus Überzeugung die Firma BunBo mit ihren zwei barrierearmen Hausbooten BunBo 1000L und BunBo 1160L weiterempfehlen. So einen entschleunigten Urlaub habe ich in den neunzehn Jahren meines Rollstuhldaseins wahrscheinlich noch nicht erlebt.

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter:
https://bunbo.de/hausboote

Meine Erfahrungen mit dem Rollstuhl auf öffentlichen Straßen

(von Karl Metz)



Seit nunmehr rund vier Jahren bin ich mit dem Rollstuhl unterwegs. Nach einer Autoimmunerkrankung bin ich Tetraparese-Patient. Am Anfang war es für mich sehr schwierig, mit der Situation umzugehen. Vorher war ich immer ein Mann der Tat und habe viel, gerne und zielstrebig gearbeitet. Um wieder mobil zu sein, hat mir das sehr geholfen, eisern zu trainieren und trotzdem Freude dabei zu haben. Mein eigentliches Ziel wäre immer gewesen, wieder laufen/gehen zu können. Das wird aus jetziger Sicht ein Traum bleiben.

Mit dem Rollstuhl ist man eingeschränkt mobil, aber man kommt relativ weit herum, natürlich setzt das Sportlichkeit und einen gewissen Ehrgeiz voraus. Ich fahre nur mit Muskelkraft, um fit zu bleiben, soweit man halt davon sprechen kann. Bei der ersten Reha am Weißen Hof hörte ich auch gleich am Anfang: Einen Elektro-Rolli bekommen nur jene, die gar nicht können oder die nicht wollen!

Am Weißen Hof habe ich anfangs als Schlusslicht beim Training begonnen und dann doch gelernt, mit den anderen einigermaßen mitzuhalten. Das regelmäßige Training wurde dann auch zuhause Teil meines Tagesablaufes, die Strecken wurden länger, Steigungen und natürlich das noch viel gefährlichere Bergabfahren verbesserten sich. Die Ausflüge wurden länger, raus aus der Siedlung, wo ich wohne und Fahrten auf Güterwegen und Landesstraßen kamen dazu.

Verkehrssicherheit als Rollstuhlfahrer – wie geht das, ohne sich selbst und auch andere Verkehrsteilnehmer zu gefährden? Ich habe mir dazu einige Regeln überlegt, um sicher unterwegs zu sein.

Sichtbar sein: Kleidung in auffälliger Farbe oder eine Warnweste tragen, als Kopfbedeckung verwende ich einen orangefarbenen Fischerhut. Vom kleinen Fähnchen, das einige verwenden, halte ich nicht viel, es ist halt wirklich sehr klein.

Fahrten bei Dunkelheit generell vermeiden, wenn, dann unbedingt Warnweste und eventuell blinkende Beleuchtung z. B. so etwas wie eine Nikolausmütze mit Blinklicht tragen.

Auf Freilandstraßen habe ich es mir zur Angewohnheit gemacht, immer kurvenaußen zu fahren. Das heißt, in der Rechtskurve auf der linken Straßenseite, in der Linkskurve auf der rechten Straßenseite. Für mich sprechen folgende Gründe dafür:

Man wird viel besser und weiter gesehen und hat selbst auch eine bessere Übersicht. Die Autofahrer schneiden nur kurveninnen und gefährden uns damit zusätzlich. Böschungen und/oder Bewuchs schränken die Sicht kurveninnen noch mehr ein. Ein weiterer Grund ist die oft starke Kurvenüberhöhung und das meist ausgefahrene Bankett mit einer Stufe von oft bis zu 10 cm unter Asphalt-Niveau. Der Rollstuhl drängt immer nach unten, was kurvenaußen nicht so problematisch ist. Man kann ganz am Rand fahren und selbst wenn man ins Bankett kommt, ist es ein kleineres Problem, weil man durch die Überhöhung kurvenaußen ja mehr oder weniger bergab wieder auf den Asphalt kommt.

Kurveninnen sieht das anders aus. Ganz am Rand fahren verbietet sich, weil es eventuell zur Folge hat, das man bei einem kleinen „Schlankler" schnell aufs Bankett runter kommt und dann oft große Probleme hat, die Stufe auf den Asphalt wieder hinauf zu kommen, weil es dabei zweimal bergauf geht. Die Bankettstufe ist kurveninnen durch das Kurvenscheiden der Autofahrer immer mehr ausgefahren als kurvenaußen. Die Straßenseite wechseln natürlich immer mit der nötigen Vorsicht, geht aber meist sehr schnell und einfach!

Die Strecken, die ich bei meinen Ausflügen zurücklege, gehen oft über zehn Kilometer und mehr. Mittlerweile fahre ich auch öfters auf der Bundesstraße. Am Anfang konnten viele nicht damit umgehen, dass ich auf der Straße halt auch nur ein ganz normaler Verkehrsteilnehmer bin – mit dem gleichen Platzbedarf wie ein Fußgänger, Radfahrer oder Kinderwagen. Mittlerweile sind die Autofahrer schon daran gewönnt, dass ich auf der Straße unterwegs bin.

Auch die Polizei hat mich ganz am Anfang meiner Touren einmal auf der Bundesstraße angehalten und wollte mich unbedingt weg haben, was ich aber nicht akzeptierte und einfach nur weiterfahren wollte. Grund der Anhaltung war der Notruf eines Autofahrers! Seither hatte ich aber keinen Polizeikontakt mehr. Ich denke, dass man mich auf der Notruf-Leitstelle inzwischen wohl kennt.

Manchmal bleiben Autos stehen und bieten mir Hilfe an, aber auch Belehrungen und Angstmache erlebe ich dabei. Die wirkliche Gefahr für uns Rollstuhlfahrer geht doch eigentlich von den Autofahrern aus, falls man davon sprechen kann. Ich habe diesbezüglich aber sehr gute Erfahrungen, was die Rücksichtnahme der Autofahrer betrifft. Ich denke auch, dass manche mit einem Rollstuhl auf der Straße etwas überfordert und deswegen sehr vorsichtig sind. Den einzigen Beinahe-Unfall hatte ich vor kurzem am Zebrastreifen, wo ein älterer Mann mich und zwei Fußgänger „übersehen" hat.

Einige von uns Rolli-Fahrern sind mit Handbike oder Zuggeräten unterwegs. Die Geschwindigkeit ist dabei viel höher und der Radius viel weiter. Wäre interessant, hier einige Erfahrungsberichte zu lesen.

Heuer habe ich auf der Integra einige Zuggeräte probiert, komme aber nicht so gut damit zurecht. Meine Hände spielen da zu wenig mit – zu viele Hebel und Schalter, mit denen ich nicht umgehen kann, auch das An- und Abkuppeln ist herausfordernd.

Die Barrierefreiheit auf Straßen im Ortsgebiet lässt meist sehr zu wünschen übrig bzw. ist gar nicht vorhanden. Früher wurde beim Straßenbau überhaupt nicht darauf geachtet, heute leider immer noch zu wenig.



Wenn man die Entscheidungsträger darauf anspricht oder sie anschreibt, bekommt man meist nur zur Antwort, dass alles gesetzeskonform gemacht wird. Wir haben anscheinend keine so guten Gesetze, obwohl Barrierefreiheit für eine große Anzahl Menschen ein Thema ist. Dabei geht es gar nicht nur um Rollstuhlfahrer, sondern um alle Menschen mit eingeschränkter Mobilität (z. B. Personen mit Rollator oder Krücken ...) und auch um Kinderwägen. Kurioserweise ist dort, wo Autos fahren, alles barrierefrei, selbst das kleinste Steinchen wird dort sofort beseitigt.

Trotz vieler Herausforderungen auf den Straßen wünsche ich allen viele tolle Ausfahrten, die nötige Fitness dazu, traumhaftes Wetter und viel Spaß an der Bewegung!

Ausgezeichnete Lösungen

FeLiTEC
Fahrzeugtechnik die Menschen bewegt

Das erste intelligente Rollstuhl-Verladesystem!

+ Passt in jedes Fahrzeug. Passt für jeden Rollstuhl.
+ Auch wenn der Rollstuhl höher ist als die Fahrzeugöffnung.
+ Automatische Erkennung von allen Rollstühlen und Autos.



25 Jahre FeLiTEC · WINE CHARTA · BEISPIELHAFTES UNTERNEHMEN 2021 · BEISPIELHAFTES UNTERNEHMEN 2022 · 100 ORTE Industrie 4.0 · INNOVATION BW

Baierecker Str. 60 • 73614 Schorndorf
Tel. +49 (0) 7181/4 58 32
service@felitec.de
www.felitec.de





Wir beraten Sie gerne vor Ort oder in einem unserer Schauräume in OÖ oder Wien!

0800 85 85 55
Gebührenfrei anrufen und Gratiskatalog anfordern!

- **Familienunternehmen seit 1899 mit mehr als 300 Mitarbeiter:innen**
- **Bereits mehr als 33.000 installierte Anlagen**

WEIGL-Mitarbeiter in Ihrer Nähe:

Oberösterreich	07277-2238
Salzburg	0662-451696
Steiermark/ Kärnten	0316-241740
Niederösterreich	02243-83721
Wien/ Burgenland	01-9581675
Tirol/ Vorarlberg	0512-562344

A-4730 Waizenkirchen | Webereistr. 14
A-1230 Wien | Klingerstraße 4a
A-8054 Graz | Anthauerweg 12/6

WEIGL Liftsysteme

„Rechtlich vertreten werden? Ja, aber bitte mit Selbstbestimmung!"

Immer wieder treten im familiären Umfeld die Fragen auf: „Wie kann ich einem Menschen mit eingeschränkter Mobilität mit Erledigungen behilflich sein und trotzdem als Vertreter nicht ständig auf Beanstandungen wie Datenschutz, Schweigepflicht etc. stoßen? Wie kann ich Vertretungshandlungen setzen und trotzdem sicherstellen, dass der Vertretene seine eigene Souveränität beibehält?"

Eine reine „**Vorsorgevollmacht**" ist hier nicht ausreichend, weil sie ja nur dann wirksam wird, wenn der Vollmachtgeber *geschäftsunfähig* ist.

Für die eingeschränkte Mobilität ist daher eine spezielle **Vollmacht mit sofortiger Wirkung** erforderlich, um etwa Bankgeschäfte, Behördenwege oder Arztgespräche delegieren zu können. Im Falle der Geschäftsunfähigkeit kann sie dann auch als Vorsorgevollmacht weiter gelten. Ich nenne das „**Familienvertrag**", ein familieninterner „Pakt" also, mit dem man für alle Fälle vorbereitet ist (und der auch im Freundeskreis abgeschlossen werden kann). Die Inhalte eines solchen Vertrages sind natürlich eingehend zu besprechen. Weiters kann es im Sinne der Selbstbestimmung in medizinischen Angelegenheiten hilfreich sein, wenn eine **Patientenverfügung** vorhanden ist – dies auch im Sinne der Entlastung des Vertreters.

Rechtsanwältin Dr. Susanne Freyer
(bietet Rechtsberatung auch als **Hausbesuch** an)
3424 Zeiselmauer, Siegfriedgasse 24/1
Tel:0043 1 513 52 68
E-Mail.:kanzlei@freyer.at

(Bezahlte Anzeige)

Das Leben in die eigene Hand nehmen

(von Konsulent Richard J. Schaefer)



Es ist neunzehn Jahre her, dass ich unverschuldet einen Autounfall hatte. Nach unendlich vielen und langen Kranken-haus- und Reha-Aufenthalten sitze ich nun da: Mit einer Querschnittlähmung ab dem 12. Brustwirbel, einer künstlichen Schulter, einem fehlenden Hüftgelenk und einer amputierten Gesäßhälfte! Klingt schlimm, aber ohne den Unfall wäre ich nicht da, wo ich jetzt sitze bzw. rolle, denn seit damals hat sich sehr viel Positives getan.

Ich fing 2008 gleich nach dem Ende meiner drei Jahre dauernden „Erst-Reha" in Salzburg bei dem neu gegründeten Rollstuhl-Tanzverein „TSC Blau Gold Salzburg" als Duo-Tänzer an. Duo-Tänzer bedeutet, dass auch meine Tanzpartnerin im Rollstuhl saß. 2010 wurde der Verein umbenannt in „Wheelchairdancer Salzburg". Meine Tanzpartnerin Gaby und ich konnten bei Internationalen Turnieren drei Mal einen Podiumsplatz erringen. Ende 2011 beendete ich den aktiven Rollstuhl-Tanzsport.

Im Oktober 2010 eröffnete ich zusammen mit meiner Salzburger Physiotherapeutin Claudia Beckmann das „Kompetenzzentrum Querschnitt" in Salzburg, verlegte aber im Sommer 2011 meinen Lebensmittelpunkt wieder nach Linz, wo ich ein Jahr später das „Kompetenzzentrum Quer-Schnitt" ins Leben rief. Ich erweiterte im Laufe der Zeit meine therapeutischen Kompetenzen und bot kostenlose Beratungen und Therapien für RollstuhlnutzendeN an. Und vier Jahre nach meinem Unfall nahm ich auch wieder meine ehrenamtliche Mitarbeit beim Roten Kreuz auf.

Ich begann, mich für barrierefreie Zugänge in Linz aktiv einzusetzen, um die bauliche Welt von auf den Rollstuhl angewiesenen Menschen zu verbessern. Meine multifunktionale Arbeit brachte mir viele österreichische und internationale Auszeichnungen. Das Kompetenzzentrum Quer-schnitt schloss ich (zumindest offiziell) mit Ende des Jahres 2023. Ich setze mich zwar nach wie vor für die Verbesserung der Lebensqualität von uns Rollstuhl Nutzenden ein, aber ich gehe es jetzt etwas ruhiger an. Es gibt inzwischen Gott sei Dank viele Organisationen, die sich der Barrierefreiheit widmen, aber auch heute noch ist es mein Ziel, den Mitmenschen zu zeigen, wozu RollstuhlfahrerInnen in der Lage sind.

2014 begann ich als Erster vereinsmäßig Billard zu spielen und fing an, mich aktiv am Grillsport zu beteiligen. Mein Start bei der internationalen Vereinigung „The Kansas City Barbeque Society" (KSBS) erfolgte mit den „Smoking Horse". Ich fand Gefallen daran und war 2014 der erste Rollstuhlfahrende in einer Bewerbsmannschaft.

Bis heute finde ich großen Gefallen am Smoken und inzwischen gibt es auch andere RollstuhlnutzerInnen, die dieses Hobby mit mir teilen.

Das zweite große Hobby ist und bleibt die Fotografie – ob als Fotograf oder als Model, beides fasziniert mich.

2014 beteiligte ich mich mit einem Kapitel in dem Buch von Jessica Lille Köpcke und Arne Schöning mit dem Titel „Menschen mit Querschnitt" (ISBN 978-3-17-033824-1). Darin beschreiben 27 Personen, wie sie ihr Leben mit Querschnitt gemeistert haben und ich bin sehr stolz darauf, dass ich einen Beitrag zu diesem Werk leisten durfte.

Auch genieße ich es, an einem Knotenpunkt des Öffentlichen Verkehrs und in unmittelbarer Nähe des Linzer Musiktheaters zu wohnen. Das Theater war immer ein Teil meines Lebens, der nur wegen meiner Erst-Reha eine Zeitlang auf Eis gelegt war. Das Einzige, was mich ein wenig traurig stimmt ist, dass der Großteil meiner Verwandten im Großraum Bayern lebt, doch das unterstützt auch ein bisschen meine Reisetätigkeit. Der Focus liegt dabei nicht nur auf Besuch und Kultur, sondern auch auf dem Testen der Barrierefreiheit an anderen Orten.

Ich versuche, mein Leben so weit wie möglich abwechslungsreich und unterhaltsam zu gestalten. Glücklicherweise habe ich seit Anfang 2014 eine 24-Stunden-Assistenz, was mich wesentlich unabhängiger und mobiler macht. Ob Essen gehen, Fotoshootings oder Unternehmungen jeglicher Art, einer meiner zwei wirklich guten Assistenten ist immer dabei, nur bei Kulturveranstaltungen muss ich sie leider außen vor lassen. Ich bin heilfroh, dass ich mir diesen Luxus leisten kann, denn er erleichtert mein Leben enorm.

Euer Richard Schaefer

Sportwoche Obertraun 2024

(aus der Sicht von Betty & Leyla)



Die Sportwoche aus der Sicht von Betty

Als ich 2023 das erste Mal an der Rollstuhlsportwoche teilnahm, war mein Hund das einzige, was mir dort fehlte. Dieses Jahr nahm ich ihn also mit, zusammen mit einer weiteren Teilnehmerin aus der Slowakei, meiner Arbeitskollegin Elena. Wir wurden von dieser lieben Gruppe gut aufgenommen und gemeinsam wurden auch die physischen und sprachlichen Barrieren reibungslos überwunden. Ich denke, dass die slowakischen Gäste hier zu einer Tradition werden, weil man sich im BSFZ Obertraun einfach wie zu Hause fühlt.

Jeder Trainer hat die sportlichen Aktivitäten mit dem Zwischenmenschlichen kombiniert, was dann jeden von uns auf mehreren Ebenen stärkte. Da Elena und ich in einem auf "Peer to Peer support" fokussierten Projekt arbeiten, haben wir hier auch für unser Berufsleben viel Inspiration geschöpft und in der Teilnehmerin Leyla sogar eine Kollegin aus unserer Branche gefunden, woraus sofort neue Pläne für internationale Zusammenarbeit entstanden.

Obwohl ich als Motivatorin-Mentorin und Transformational Coach tätig bin, fällt es mir selbst nach dreizehn Jahren nicht immer leicht, meine Situation und alles, was ich durch den Unfall verlor, zu akzeptieren, und so ein Aufenthalt tut mir auch aus dieser Perspektive immer gut.



Man spürt, dass wir alle mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede haben, durch Ähnliches durchrollen und versuchen, das Beste daraus zu machen. Wie John Donne einmal schrieb: „Niemand ist eine Insel, in sich selbst vollständig; jeder Mensch ist ein Stück des Kontinentes, ein Teil des Ganzen." Und es ist wirklich ein wahres Geschenk, ein Teil dieser Gruppe sein zu dürfen!

Die Sportwoche aus der Sicht von Leyla
Ich war in diesem Jahr das allererste Mal bei der aktiv-Sportwoche dabei und möchte aus meiner Sicht erzählen, wie ich diese Woche empfunden habe.

Erster Tag
Die aktiv-Sportwoche findet im schönen Obertraun statt. Treffpunkt war das Bundessport- und Freizeitzentrum (BSFZ). Rundum Natur pur und schöne Plätze.

Um 16 Uhr pilgerten alle TeilnehmerInnen zum Treffpunkt, man lernte sich kennen und die Schlüssel für die Zimmer wurden ausgeteilt. So zog nun jeder mit seiner Kollegin oder seinem Kollegen in das Zimmer. Diese sind einfach gehalten und erinnerten mich ein bisschen daran, wie ich damals im Jugendcamp war, aber sie haben Charme. Nach dem Einzug und mit seiner/seinem ZimmerkollegIn verbündet, ging es schon zum Abendessen. Es ist etwas für jeden Geschmack und den großen sowie kleinen Hunger dabei.

Nach dem Abendessen haben wir uns alle vor dem Sportcafé getroffen, kurz vorgestellt und besprochen, was in dieser Woche alles auf uns zukommen wird. Es wurde uns auch nahegelegt, die Zeiten gut einzuhalten und mitgeteilt, an wen man sich wenden kann, wenn es Probleme geben sollte. Der restliche späte Nachmittag/Abend war frei zu gestalten. Ich habe mit zwei Kolleginnen und ihren Hunden das Gelände und das Zentrum ein bisschen erkundet. Danach fielen wir schon mit großer Erwartungsfreude auf den nächsten Morgen ins Bett.

Zweiter Tag
Der Tag startete mit einem guten Frühstück und um 8:45 Uhr ging es auch schon sportlich los, nämlich mit einer Runde auf der Rennbahn. Es folgten Morgengymnastik und Yoga. Die Zeit verging wie im Fluge und schon bald machten wir uns auf den Weg in die Kantine.

Nach dem Mittagessen um 11:50 war eine frei gestaltbare Pause bis 15 Uhr. Die Zeit kann man gut nutzen, um sich zu erholen oder sich mit den anderen TeilnehmerInnen auszutauschen.

Nach der Pause ging das Programm weiter. Es gab die Möglichkeit für die ersten Kinästhetik-Einheiten. Hier lernte man, sich mit wenig Kraftaufwand gezielt und richtig zu bewegen und auch, wie man gut auf seinen Körper achten kann, z. B. mit Massage oder Klangschalentherapie mit Therapeuten vom Reha-Zentrum Weißer Hof. Oder man gesellte sich zu der Sportgruppe, die mal Tischtennis spielen ging oder Ballspiele, Bogenschießen usw. versuchen konnte. Man konnte alles einmal quer durch die Bank ausprobieren.

Nach all diesen Einheiten gab es um 17:50 Uhr Abendessen, die Zeit danach war Freizeit, die man beliebig gestalten konnte. Manche Teilnehmer versammelten sich am Abend in der Gaststube und machten bei guten Getränken und in gemütlicher Atmosphäre einen Brettspieleabend sowie eine Tratsch- und Klatschrunde.



Dritter Tag

Der dritte Tag verlief ähnlich wie der zweite: Frühstück und dann Morgengymnastik mit verschiedenen gemeinsamen Spielen zum Aufwärmen. Wir mussten beispielsweise im Team kleine Aufgaben lösen oder es gab einen Parcours, verschiedene Teamstärkungsspiele, die sehr kreativ gestaltet wurden. Und danach gab es zum Entspannen wieder Yoga. Nach einer kleinen Verschnaufpause wurden wir in zwei Gruppen geteilt. Ich entschied mich dieses Mal für Sport und probierte mich im Bogenschießen. Ich muss sagen, das war richtig großartig für das erste Mal!

Nach dem Mittagessen gab es eine kleine Runde durch das schöne Obertraun mit oder ohne Zuggerät sowie einen kurzen Stopp beim Supermarkt. Nach der Rückkehr der Truppe ins Sportzentrum wurden wir in Teams aufgeteilt und es wurde Stockschießen gespielt. Blau siegte und es gab nach dem Abendessen ein schönes gemeinsames Ausklingen des Tages.

Vierter Tag

Leider spielte in der Woche das Wetter nicht so mit, deswegen verbrachten wir dann die verregnete Zeit in der Halle oder in der Kraftkammer. Trotz des Regens ließen wir uns aber nicht „runterziehen", sondern machten uns eine schöne Zeit. Als die dicken Wolken etwas verflogen waren, spielten wir in Teams Boccia.

Ich muss sagen, man ist dort wirklich gut aufgehoben. Ich habe zusätzlich eine Schwindelerkrankung und wenn es mir nicht gut ging, wurde ich bestens versorgt. Ich fühlte mich im Team einfach wohl. (Fortsetzung auf S.55)



UNSER ANTRIEB:
DEINE MOBILITÄT

Mit dem neuen PARAVAN Peugeot Rifter bieten wir jetzt ein ganz besonderes Angebot. Ein Aktions-Paket-Angebot bestehend aus Basisfahrzeug inklusive Heckeinstieg zum einmaligen Gesamtpreis von 41.900 € (inkl. 19% MwSt)*. Als Basisfahrzeug dient der Peugeot Rifter in der GT-Premiumausstattung in der L2-Version. Mit im Gesamtpreis enthalten ist der behindertengerechte und rollstuhlgerechte Umbau mit Heckwanne, Sicherungssystem und manueller Heckklappe. Einen besseren Einstieg in die PARAVAN-Mobilitätswelt gibt es nicht. Jetzt bestellen und Du erhälst von uns einen hochwertigen Hyla-Handstaubsauger als kleines Dankeschön.

* Angebotspreis gilt nur in Verbindung mit dem genannten Grundfahrzeug inklusive PARAVAN Heckeinstieg. Begrenzte Stückzahl verfügbar. Bilder können Sonderausstattungen enthalten.

Mehr Informationen auf **www.paravan.de/rifter-aktion**

PARAVAN®
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



LOPIC
REHA-TECHNIK

Ihr Partner für behindertengerechten Fahrzeugumbau

LOPIC GmbH
Mitterstraße 132
8054 Seiersberg-Pirka

+43(0)316/291610

www.lopic.at

Fünfter Tag

Als die Regenzeit vorbei war und wir das Vormittagsprogramm absolviert hatten, ging es nach dem Mittagessen um 14:00 Uhr zum schönen Hallstätter See. Im Konvoi fuhren wir mit oder ohne Zuggerät zum See Café, wo wir es uns auf Kosten des Verbandes mit Getränken, Eis, Kaffee und Kuchen gut gehen lassen durften und die Atmosphäre genossen. Danach war der Tag zum Selbstgestalten. Jeder konnte bis zum Abendessen tun, was ihm gut tat. Nach dem Abendessen gab es wieder den obligatorischen Spieleabend.



Sechster Tag

Die Zeit verging wie im Fluge. Am sechsten Tag startete alles wie immer, es gab sogar ein kleines internes Tischtennisturnier. Ich probierte mich am Theraband und machte mit meiner Kollegin ein paar Ballspiele. Am Nachmittag wurde Frisbee gespielt und noch eine Runde Stockschießen. Am Abend ließen wir die Ereignisse dieser Woche Revue passieren und feierten ausgiebig den Abschluss unserer schönen Sportwoche.

Siebenter Tag

Aller Abschied ist schwer, am letzten Tag wurden die Zimmer ordnungsgemäß verlassen, man stärkte sich beim Frühstück für die Heimreise und verabschiedete sich mit ein bisschen Wehmut von den TeilnehmerInnnen.

Ich kann diese Woche wirklich jedem empfehlen. Es gibt ein großartiges und abwechslungsreiches Programm, man ist viel in Bewegung und lernt neue Leute kennen.

Termin für 2025: 25.05. bis 31.05.25 (Ersatz: 01.06. bis 07.06.25)
Der genaue Termin kann erst Anfang 2025 bekanntgegeben werden!

Veranstaltungsplan 2024/2025

24.09. – 28.09.2024 **Kulturtage 2024 – Busreise**
Stützpunkt: Hotel Weisseespitze im Kaunertal
Tagesausflüge: Fahrt auf die Zugspitze, Fahrt nach Südtirol zum Kloster Marienberg über den Reschenpass, Kaunertalgletscher, Kaunergrat, Piller Moor
RL: Ing. Bernhard Neuböck, bernhard.neuboeck@gmail.com
Kons. Ing. Hannes Wiesinger, hannes.wiesinger@rollstuhl-aktiv.at

28.10.2024 18:00 - 19:30 **Online-Austausch für Frauen im Rollstuhl**
28.11.2024 18:00 - 19:30 KL: Nicole Grugger, Alexandra Kaindl
27.12.2024 18:00 - 19:30 Anmeldung an: office@rollstuhl-aktiv.at
Anmeldeschluß: 20.10.2024

19.01. – 23.01.2025 **Monoschikurs für Anfänger und Fortgeschrittene**
Gröbming / Hauser Kaibling
KL: Roman Kopp, jutta-roman@aon.at

25.05. – 31.05.2025 **Rollstuhl aktiv-Sportwoche in Obertraun**
(Ersatztermin: KL: René Schwarz, rugbycoach@gmx.at
01.06. – 07.06.2025) Der genaue Termin wird Anfang 2025 auf unserer Homepage bekannt gegeben: www.rollstuhl-aktiv.at

08.06. – 29.06.2025 **Therapie-Aufenthalt in Rovinj / Kroatien**
Teilnahme verpflichtet zu Therapiebesuch!
Anmeldeschluss: 15. März 2025
KL: Martha Preisinger, em.preisinger@aon.at
Georg Steiner, rollingstone2@gmx.at

AP = Ansprechperson KL = Kursleitung TL = Turnierleitung RL = Reiseleitung KT-Beitrag = Kursteilnehmer-Beitrag

Aufgrund der Europäischen Datenschutzgrundverordnung DSGVO ist es erforderlich, die Zustimmung zur Verarbeitung persönlicher Daten einzuholen. Mit der (telefonischen, schriftlichen oder persönlichen) Anmeldung zu den o.a. Veranstaltungen des Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs erteilen Sie die Zustimmung, dass Ihre persönlichen Daten (Name, Kontaktdaten, Fotos usw.) in den Anmeldelisten und Publikationen verwendet werden. Eine Löschung geschieht auf ausdrücklichen Wunsch.

BEITRITTSERKLÄRUNG

☐ als ordentliches Mitglied (Jahresbeitrag € 25,00)
☐ als förderndes Mitglied (Förderbeitrag € ____)

Beitrittserklärung bitte ausfüllen und unterschrieben an folgende Adresse senden:
Per Post: Rollstuhl aktiv, Kumpfgasse 23-25, 9020 Klagenfurt
Per E-Mail: office@rollstuhl-aktiv.at

Name: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

Geburtsdatum: .....

Telefon: .....

Mobil: .....

E-Mail: .....

RollstuhlfahrerIn ☐ ja ☐ nein

Der Unterzeichner ist über Mitgliedschaft und Mitgliedsbeitrag beim Rollstuhl aktiv informiert. Die Mitgliedschaft ist unbefristet und kann mit einer Frist von 4 Wochen jeweils zum 31.12. des Jahres schriftlich gekündigt werden. Laut §22 des Datenschutzgesetzes informieren wir Sie darüber, dass Ihre Daten für unsere EDV gespeichert und in Zusammenhang mit Tätigkeiten des Verbandes verwendet werden.

Einverständniserklärung
Ich möchte mit aktuellen Informationen über den Verband versorgt werden und stimme der Verwendung meines Vor- und Nachnamens, meiner Postadresse, meiner E-Mail Adresse und meiner Telefonnummer zu.

☐ ja ☐ nein

Nutzung Bild-/Foto-/Videoaufnahmen
Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass bei Veranstaltungen des Verbandes Foto- bzw. Videoaufnahmen von mir zum Zweck der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins angefertig, eingesetzt und veröffentlicht werden können.

☐ ja ☐ nein

Die Datenschutzbestimmung finden Sie auf unserer Website www.rollstuhl-aktiv.at.

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

IMPRESSUM

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verlag:

Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs, 8010 Graz,
Tel. +43 660 9500 950, www.rollstuhl-aktiv.at
ZVR-Nummer: 377208234

Obmann: Josef Sutter, E-Mail: office@rollstuhl-aktiv.at

Redaktion: Mag. Wolfgang Glaser, 4400 Steyr, Resthofstraße 79, E-Mail: magwg@gmx.at

Anzeigenannahme und Werbung: Rosemarie Janesch-Voit, 8053 Graz, Kärntnerstrasse 218/1/8,
Tel.: +43 664 4041489, E-Mail: rosemarie.janesch-voit@chello.at

Textbearbeitung und Gestaltung: Susanne Firzinger, E-Mail: susanne_firzinger@gmx.at

Lektorat: Annemarie Grillenberger, E-Mail: annemarie@grillenberger.net

Gestaltung der Homepage: Ing. Hannes Wiesinger, E-Mail: hannes.wiesinger@rollstuhl-aktiv.at,
gemeinsam mit Annemarie Grillenberger, E-Mail: annemarie@grillenberger.net
und Ing. Bernhard Neuböck, E-Mail: bernhard.neuboeck@gmail.com

Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes: Rollstuhl aktiv – Verband der Rollstuhlfahrenden Österreichs ist eine gemeinnützige, nicht auf Gewinn zielende Einrichtung zur Vertretung der Interessen körperlich schwerstbehinderter, insbesondere ganz oder teilweise querschnittgelähmter Menschen, welcher Ursache auch immer, oder Personen, die diesen gleichzuhalten sind, zum Beispiel Doppelbeinamputierte.

Mitglieder des Vorstandes sind: Heinz Gardavsky, Mag. Wolfgang Glaser, Annemarie Grillenberger, Rosemarie Janesch-Voit , Dr.in Gabriele Kirchmair, David Kosche, Ing. Bernhard Johannes Neuböck, Kons. Richard Schaefer, Josefine Zhanial und Rudolf Kravanja

Mit Namen gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Verbandes dar. Der Nachdruck – auch nur auszugsweise – bedarf der schriftlichen Genehmigung der jeweiligen Autoren.

„Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung wie z.B. RollstuhlfahrerIn verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter."

Luja™

NEU
Der Katheter der nächsten Generation



Mikro-Öffnungen. Makro-Unterschied.

Mit Luja™ setzen wir einen neuen Standard für die Blasenentleerung:

- Vollständige Blasenentleerung in einem Fluss* - ohne Neu-Positionierungen
- und dadurch ein vermindertes Risiko von Blasenentzündungen**



Jetzt Luja™ Muster bestellen:
de.coloplast.at/luja-rollstuhl-aktiv
oder Tel: **01 707 57 51 54**

*Luja™ hat nahezu keine Flussunterbrechungen und eine vollständige Blasenentleerung ist definiert als <10 mL (NCT05485922, N=42). Individuelle Ergebnisse können abweichen.
** Definiert durch das HWI-Risikofaktorenmodell (Kennelly M., et al. (2019), 10.1155/2019/2757862).

Micro-hole Zone Technology™

Coloplast

PM-30097
Coloplast GmbH, Thomas-Klestil-Platz 10, 1030 Wien, Telefon 01 707 57 51 54
The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-05. All rights reserved Coloplast A/S

CuraSan®

30 Jahre Jubiläum CuraSan – Seit 1994 –

Orthopädie- & Sanitätsfachhandel

www.cura-san.at



Erleben Sie grenzenlose Freiheit mit Triride

Machen Sie Schluss mit eingeschränkter Mobilität. Als Generalimporteur in Österreich sind wir stolz darauf, Ihnen das exklusive Triride vorstellen zu dürfen. Entdecken Sie eine Welt voller Möglichkeiten, während Sie mit Ihrem Rollstuhl bequem und elegant unterwegs sind.

Revolutionäre Mobilität für Rollstuhlfahrer

Triride ist die innovative Antwort auf die Herausforderungen der Mobilitätseinschränkung. Es handelt sich um eine elektrische Zughilfe, die aus Ihrem handbetriebenen Rollstuhl im Handumdrehen einen leistungsstarken, motorisierten Begleiter macht.

Schluss mit mühsamen Anstrengungen und begrenzter Reichweite. Es bringt Sie überall hin, sei es auf holprigen Offroad-Strecken oder bei entspannten Einkaufstouren.

- **Ansprechendes Design**
- **Unglaubliche Dynamik**
- **Vielseitige Anwendung**

Unsere Triride-Modelle

Entdecken Sie unsere beeindruckende Palette an Triride-Modellen, die Ihren Bedürfnissen und Vorlieben gerecht werden:

TRIRIDE Light: Das Einstiegsmodell.
TRIRIDE MadMax: Maximale Leistung für Abenteuerliebhaber.
TRIRIDE T-Rocks: Perfekter Begleiter für Offroad-Enthusiasten.
TRIRIDE Kids: Spielen und entdecken mit grenzenloser Freude.
TRIRIDE Foldable: Kompakt und zusammenklappbar für einfache Transportmöglichkeiten.
TRIRIDE Special: Individuell anpassbare Modelle für einzigartige Ansprüche.

TRIBIKE: Das manuelle Handbike für alle, die gerne sportlich unterwegs sind.
TRIBIKE E: Das Handbike mit Elektromotor

MTW – Multi Traction Wheelchair: Einstieg in eine neue Mobilität

DIE BESTE TECHNOLOGIE FÜR IHRE FREIHEIT

Das Triride macht aus jedem gewöhnlichen Rollstuhl einen Elektrorollstuhl



Triride
Rollstuhlzuggeräte



TrirBike
die Handbikes von Triride



MTW
Multi Traction Wheelchair

PATENTED

Made in Italy



© Herz.Momente Fotografie

4 x in der Steiermark, 1 x im Burgenland

Karl Nestler
Geschäftsführer Gesellschafter

CuraSan®

Orthopädie- & Sanitätsfachhandel

Cura-San Bandagist GmbH
8053 Graz, Kärntner Straße 131
Tel.: +43 316 5997-0, Mail: graz@cura-san.at
www.cura-san.at

CuraSan® ist Generalimporteur der TRIRIDE-ZUGHILFE in Österreich