

neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Österreichische Post AG, MZ 02Z033132M, MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien

Ausgabe 4/2023 • Nr. 205

58. Jahrgang • 2,50 Euro

Hörbücherei ermöglicht barrierefreien Literaturgenuss



editorial

03 Vorwort

medizin

04 COVID-19 und MS

soziales

08 Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit

10 Hörbücherei ermöglicht barrierefreie/n Literaturgenuss,
Information und Weiterbildung

wissenswertes

12 Neuerungen Pflegereform Österreich 2023

14 Eurokey

bundesländer

15 Sprechtag in den Bundesländern mit
Behindertenanwältin Mag.^a Christine Steger

16 Burgenländischer MS-Tag
Kärntner Benefiz-Gala

17 „Der blaue Skorpion“ Buchvorstellung

18 Ausflug Regionalclub Ried-Schärding

adressen

19 MS-Landesgesellschaften

02 Impressum

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Sollten sich Kontaktdaten Ihrer SHG oder Landesgesellschaft geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung ans Sekretariat der ÖMSG per E-Mail: **office@oemsg.at**, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!



Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, Edith Fojtik, 1097 Wien, Postfach 19, Gestaltung: katharina.blieberger.at. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Lektorat: www.onlinelektorat.at. • Sprachdienstleistungen. Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Tel.: 01 407 31 11, Fax: 01 407 31 14, E-Mail: office@medmedia.at, Website: www.medmedia.at. Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Friederike Maierhofer, Tel.: 01 407 31 11-20. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.medmedia.at/home/impressum. Die Zeitschrift *neue horizonte* erscheint viermal jährlich und dient der Information von Multiple-Sklerose-Betroffenen in ganz Österreich. Einzelpreis: 2,50 Euro. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird bei Bedarf auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.



Karin Krainz

Generationenwechsel

Im heurigen Jahr wurde nicht nur der Vorstand der ÖMSG neu gewählt, auch in unserer größten Mitgliederorganisation, der MS-Gesellschaft Wien, gibt es einen Führungswechsel. Ich selbst durfte die Aufgabe der Leitung der MS-Gesellschaft Wien seit 2014 erfüllen und habe dies mit viel Freude getan. Nun geht mein Berufsweg zu Ende, und es freut mich sehr, dass sich mit dem neuen Wiener Geschäftsführer Christian Strasser, MA, und dem engagierten Team der MS-Gesellschaft Wien eine junge Generation für Menschen mit MS und ihre Familien starkmacht.

Angepasst an die neue Zeit wird sich in Zukunft sicher auch im Dachverband vieles ändern, einiges wird auch bleiben – so wie dieses Magazin. Wir werden Sie weiterhin in *neue horizonte* über Wissenswertes aus Forschung und medizinischer Praxis, über Psychologie und soziale Themen sowie Lesenswertes aus der MS-Community informieren. Wir werden voller Zuversicht den Änderungen entgegensehen, denn wie sagt schon Gustav Heinemann: „*Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.*“

Liebe Leserin, lieber Leser, der nahende Jahreswechsel ist immer eine gute Gelegenheit, sich zu bedanken. Danke für das Vertrauen, das Sie in die MS-Gesellschaft setzen, deren Mitglied Sie sind, und danke für Ihr Interesse an diesem Magazin!

Herzlich
Ihre Karin Krainz
Vorstandsmitglied ÖMSG

ÖMSG-Dachverband

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 • 1090 Wien
Telefon: 0800 31 13 40 • E-Mail: office@oemsg.at

Besuchen Sie unsere Website: www.oemsg.at

Die Anschrift der Redaktion von *neue horizonte* lautet:

MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien
Tel.: 01 407 31 11-20, E-Mail: f.maierhofer@medmedia.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 23. Februar 2024.



COVID-19 und MS

Derzeit erreichen uns wieder mehr Anfragen zum Thema COVID-19 und MS. Speziell die Frage nach ausreichendem Schutz am Arbeitsplatz und Fragen zur COVID-19-Impfung stehen dabei im Mittelpunkt.

Wir haben uns bei Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Kornek, Präsidentin der MS-Gesellschaft Wien, informiert. Sie hat sich von Anfang an vor allem mit dem Thema MS und COVID-19-Impfung auseinandergesetzt. Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung ihrer Antworten.

Risikogruppe

Die Risikosituation wird deutlich geringer eingeschätzt, da der Großteil der Bevölkerung inzwischen durch Impfung, Infektion oder beides eine Grundimmunisierung hat. Das Risiko eines schweren Verlaufs hat sich daher auch für die sogenannten **Risikogruppen** verringert, weshalb die **Risikogruppenbestimmung aufgelöst** wurde. Zudem gibt es ja auch die Möglichkeit einer wirksamen Behandlung. Um den Schutz zu verbessern, sollte eine **Auffrischungsimpfung** erfolgen.

„COVID-19 wird bleiben. Ziel ist es daher, auch Ängste abzubauen und eine Normalität wiederzuerlangen. Immunsuppressive Therapie mit erhöhtem Infektionsrisiko betrifft auch andere Erreger als nur das Corona-

virus – und das auch schon vor COVID-19. Das Ziel ist, Menschen mit Immunsuppression wieder ins soziale Leben zu integrieren.“

Wer selbst große Angst hat, trägt eine FFP2-Maske (z. B. in der U-Bahn), die einen sicheren Schutz darstellt. Für einen weiteren Verbleib im Homeoffice braucht es die Einigung mit dem/der Arbeitgeber:in. Ein klärendes Gespräch mit Ihrem/Ihrer behandelnden Ärzt:in über einen Verbleib im Homeoffice kann sinnvoll sein.

Impfung

Daten zeigen, dass schwere COVID-19-Verläufe bei Personen, die geimpft sind, seltener sind; das gilt auch

für jene, die keine Antikörper im Blut zeigen. Die europäischen Gesundheitsbehörden gehen davon aus, dass mittlerweile fast alle Menschen in Europa bereits Kontakt mit diesem Virus hatten und daher einen gewissen Schutz (Immunität) aufgebaut haben. Für den bestmöglichen Schutz gegen einen schweren Krankheitsverlauf von COVID-19 ist im kommenden Herbst daher nur mehr **eine Impfung** mit einem angepassten Variantenimpfstoff ausreichend – unabhängig davon, ob bereits eine Grundimmunisierung erfolgt ist. Die Corona-Impfung ist kostenfrei und **für Kinder ab dem vollendeten 6. Lebensmonat, Jugendliche und Erwachsene zugelassen.**

Insbesondere wird die Impfung empfohlen für:

- Personen ab 60 Jahren
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- stark übergewichtige Personen
- Personen mit geschwächtem Immunsystem (z. B. durch Erkrankungen, Medikamente)
- Schwangere
- in Gemeinschaftseinrichtungen betreute Personen (z. B. Alten- und Pflegeheime) sowie Personen mit intellektuellen oder körperlichen Behinderungen in und außerhalb von Betreuungseinrichtungen

Unabhängig davon, wie oft man bereits mit dem Coronavirus Kontakt hatte (durch eine durchgemachte Infektion oder Impfungen), ist eine einmalige Impfung mit einem an die XBB-Varianten angepassten Impfstoff ab 12 Jahren empfohlen.

Der beste Zeitpunkt für die Impfung

Sobald die Impfung verfügbar ist (**Achtung:** die Termine sind knapp) und unabhängig vom Zeitpunkt der Verabreichung der MS-Medikation.

Wichtig: Bitte weder die Impfung noch die Infusion um relevante Zeit verschieben. Die Impfungen gegen COVID-19 und gegen Influenza können lt. RKI **gleichzeitig verabreicht** werden. ■

Die Broschüre
„Impfungen für
Menschen mit
Multipler Sklerose“
finden Sie hier.



Quelle: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Corona-Schutzimpfung.html>

Der Angst bei MS begegnen

**Autor: Priv.-Doz. DDr. Patrick Altmann,
Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien**

In der Betreuung von Menschen mit Multipler Sklerose (MS) sehen wir uns im Rahmen der therapeutischen Beziehung, die wir mit unseren Patient:innen eingehen, nicht selten mit Ängsten oder Angstsymptomen konfrontiert. Die Haltung des sogenannten „biopsychosozialen Modells von Gesundheit und Krankheit“ kann eine Stütze im Umgang mit solchen Symptomen sein. Es sieht vor, den Gedanken zuzulassen, dass Empfindungen oder Beschwerden von erkrankten Menschen gleichsam von körperlichen (bio), seelischen (psycho) und gesellschaftlichen/partnerschaftlichen (sozial) Umständen geprägt sein können.

In unserem Praxisalltag als MS-Ärzt:innen können uns Ängste unserer Patient:innen auf verschiedene Arten begegnen. So können wir Angst etwa als körperliche Reaktion wahrnehmen, indem wir den Gesichtsausdruck oder die Körperhaltung unseres Gegenübers betrachten. Wir können Phänomene des vegetativen Nervensystems beobachten, die sich beispielsweise als Zittern oder vermehrtes Schwitzen äußern. Dabei entstehen diese veräußerlichten Hinweise besonders dann, wenn Ängste oder Angstsymptome mit einer bestimmten Vorstellung verbunden sind, wie etwa einer körperlichen Behinderung oder einem belastenden Ereignis zu Hause. Im Verlauf kann die Seele mit einem Mechanismus reagieren, der dazu führt, dass bestimmte Objekte oder Situationen, die Angst auslösen, gemieden werden. Dabei besteht die Gefahr, dass sich bestimmte Gedanken oder Überzeugungen über einen längeren Zeitraum hinweg festsetzen und schließlich in Panikattacken

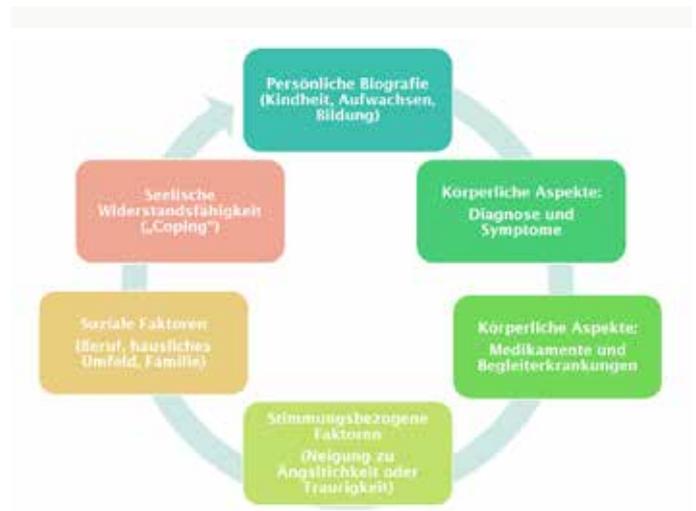


Abbildung 1: Mögliche Aspekte in der Entstehung von Angstsymptomen bei Menschen mit Multipler Sklerose. Der Begriff „Coping“ steht für individuelle Bewältigungsmechanismen, also den persönlichen Umgang mit herausfordernden Situationen.

oder Angststörungen übergehen. **Abbildung 1** zeigt Gegebenheiten, die in der medizinischen Fachliteratur als mögliche relevante Faktoren in der Entstehung von Angstsymptomen eine Rolle spielen könnten. Mögliche Ansätze im Umgang mit Angstsymptomen bei Menschen mit MS sind vielfältig. Beispielsweise können wir Ärzt:innen einen Gesprächsstil wählen, der Ängsten eine Bedeutung gibt. Das gelingt, indem wir es schaffen, Glaubenssätze oder Ereignisse zu identifizieren, die mit Ängsten verbunden sind. Ein weiterer Aspekt ist die sogenannte Netzwerkkompetenz. Das bedeutet, dass wir Ärzt:innen als Netzwerk für unsere Patient:innen dienen können, in dem wir Ansprechpartner:innen für ihre Erkrankung sind und bei Bedarf (z. B. für eine spezi-

elle Psychotherapie) eine Zuweisung an Expert:innen vornehmen können. Nicht zuletzt kann es heilsam sein, wenn wir unsere Patient:innen darin bestärken, soziale Unterstützungsmaßnahmen in Anspruch zu nehmen, bzw. sie darüber zu informieren. In diesem Zusammenhang könnten wir auch einen Beitrag dazu leisten, unseren Patient:innen in der persönlichen Entwicklung einer Krankheitsidentität beizustehen. Studien konnten zeigen, dass Menschen, die eine chronische Erkrankung (z. B. Multiple Sklerose) als Teil ihrer Identität bzw. ihres Wesens anerkennen, seltener Angstsymptome erleben. ■

Folgen Sie hier einem informativen und interdisziplinären Austausch über Aspekte der **Angst bei Menschen mit MS aus Sicht einer Psychoanaly-**

tikerin (Prof.ⁱⁿ Henriette Löffler-Stastka, AKH Wien) **und eines Neurologen** (Priv.-Doz. DDr. Patrick Altmann, AKH Wien).



www.cleo-app.at

Entgeltliche Einschaltung



Unser kompetentes Team steht Ihnen bei Fragen, Unsicherheiten, Ängsten oder Problemen mit Rat und Tat zu Seite:

 **00800 101 141 42**

Kostenfrei | Mo–Fr von 9.00–13.00 Uhr
E-Mail: MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com

FÜR EINEN ERFOLGREICHEN START IN DIE THERAPIE: DAS MS NURSE SERVICE PATIENTENBEGLEITPROGRAMM

Jede Therapie ist mit vielen Fragen verbunden. Das **MS Nurse Service Patientenbegleitprogramm** bietet Ihnen Unterstützung zu Ihrer Therapie an:

- Persönliche und kompetente telefonische Betreuung
- Individuelle Unterstützung, abgestimmt auf Ihre aktuelle Situation und Ihre Bedürfnisse
- Informationen und Hilfestellung zur Anwendung Ihrer MS-Therapie
- Allgemeine Fragen zur MS
- Auf Wunsch Besuch zur Einweisung ein- bis zweimal bei Ihnen zu Hause

Fragen Sie Ihren Neurologen/Ihre Neurologin nach dem MS Nurse Service, er/sie hilft Ihnen sicher gerne weiter.



Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit

Die Darmgesundheit spielt eine bedeutende Rolle für das Wohlbefinden und kann bei verschiedenen Krankheitsbildern einschließlich Multipler Sklerose (MS) einen Einfluss haben. Multiple Sklerose ist eine komplexe neurologische Erkrankung, bei der das Immunsystem das zentrale Nervensystem angreift. Neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass die Gesundheit des Darms und das Mikrobiom eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf von MS spielen könnten.

Die Verbindung zwischen dem Darm und dem Immunsystem ist von besonderer Bedeutung, da ein Großteil des Immunsystems im Darm lokalisiert ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Ungleichgewicht hinsichtlich der Vielfalt und Zusammensetzung der Darmbakterien (Mikrobiom) möglicherweise das Risiko für autoimmune Erkrankungen wie MS erhöhen könnten.

Um diesem Zusammenhang näher auf den Grund zu gehen und mögliche Ansätze zur Unterstützung von Menschen mit MS zu bieten, gewinnt die Darmgesundheit im Rahmen von Behandlungsansätzen zunehmend an Bedeutung. Insbesondere durch gezielte Ernährung, Lebensstiländerungen und eine Förderung einer gesunden Darmflora könnte ein positiver Einfluss auf den Verlauf der MS und das allgemeine Wohlbefinden erzielt werden.

Hippokrates sagte einst:

„Der Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“

Diese Weisheit wird durch die modernen Erkenntnisse über die Bedeutung des Darms für das Immunsystem und die Gesundheit immer relevanter. In diesem Kontext wird die Darmgesundheitswoche im Gesundheits Hotel zu einem relevanten Ereignis:

1. Vermittlung allgemeiner Kenntnisse über die Bedeutung einer gesunden Darmflora
2. Angebot einer Plattform für Workshops, Gespräche mit Ärzt:innen und gezielte Bewegungstherapien
3. Präsentation spezieller Produkte zur Förderung der Darmgesundheit

Anzeige

Gesundheitswoche „Darm in Balance“

Termin: 7.–14. 01. 2024

Kosten: € 1.250,-
(einmaliger Testwochenpreis, zzgl. Kur- und Ortstaxe)

inkludierte Leistungen: 7 Übernachtungen, Vollpension, Nutzung der neugestalteten Sauna- und Wellnesslandschaft

Informationen: www.radkersburgerhof.at/kur-gva/privatangebot-darm-in-balance/



Anzeige



Klinik Maria Theresia

Radkersburger Hof

Rehabilitationszentrum für Neurologie,
Orthopädie und rheumatische Erkrankungen

Radkersburger Hof GmbH & Co KG
Klinik Maria Theresia Kids Chance Gesundheits Hotel

+43 3476/3560 • 8490 Bad Radkersburg
info@radkersburgerhof.at • www.radkersburgerhof.at

zertifiziert nach ISO 9001:2015 und EN 15224:2016

Wir sind Wegbereiter und Wegbegleiter!

Unser Leben besteht aus Ritualen.
Das sind vertraute, wiederholte Handlungen.
Besonders im Umgang mit MS verbessert
das Üben von Ritualen die Alltagsfähigkeiten.

In der Rehabilitation versuchen wir über die
Bedürfnisse der einzelnen Patientinnen und
Patienten individuelle Handlungsziele zu definieren.

Die täglichen, altbekannten Abläufe werden im
aktuellen Kontext neu interpretiert und optimiert.
Die Ritualisierung der Handlungen führt zu
effizienter Rehabilitation und langfristigem Erfolg.

Prim. Dr. Wolfgang Kubik, Ärztlicher Leiter

Exklusiv und unentgeltlich für alle Mitglieder der MS-Gesellschaften in den österreichischen Bundesländern:

Hörbücherei ermöglicht barrierefreie/n Literaturgenuss, Information und Weiterbildung

„Ich bin glücklich, dass es diesen unentgeltlichen Zugang zur Österreichischen Hörbücherei gibt“, meldete eine Hörerin zurück. **„Aufgrund der MS-Erkrankung kann ich meine Hände nicht ausreichend benützen, um ein Buch zu halten. Jetzt kann ich unterschiedlichste Bücher und wie früher meine Lieblingsautor:innen hören.“**

Für Menschen mit Einschränkungen ist es besonders wichtig, am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzuhaben und nicht ausgeschlossen zu sein. Bei körperlichen Handicaps aufgrund von Erkrankungen, wenn Betroffene Zeitungen oder Bücher schlechter greifen können, meinen viele, dass sie Informationen und Wissen nicht mehr konsumieren können. Dem ist nicht so: Service und Angebot haben sich entsprechend weiterentwickelt. Informationen und Literatur können in barrierefreier Form aufbereitet und weiterhin gelesen bzw. gehört werden.

Die DAISY-Struktur erleichtert das Navigieren und Setzen von Lesezeichen.

- Die Hörbücherei bereitet Medien in Schwarzdruck auf und produziert barrierefreie Literatur.
- In den Studios der Hörbücherei werden Hörbücher in barrierefrei zugänglicher Form und in ihrer gesamten Länge aufgesprochen.
- Die Einbettung in eine DAISY-Struktur ermöglicht das Navigieren zwischen Inhaltsverzeichnis, Kapiteln, Anhängen, Glossar, Fußnoten etc. sowie das Setzen von Lesezeichen, die Aufsprache von Notizen – also alles ebenso wie in einem gedruckten Buch.

- Dies unterscheidet Hörbücher der Hörbücherei von kommerziellen, die nicht über diese Struktur verfügen und überdies oft gekürzt sind.
- Die Handhabung ist zusätzlich wesentlich leichter, da ein Hörbuch in der Regel nur eine einzige (!) Audio-CD umfasst und nicht mehrere.

Die Nutzung der Hörbücherei ist für deren Mitglieder kostenlos. Es gibt keine zeitliche Bindung, und die Mitgliedschaft kann jederzeit zurückgezogen werden.

Die Hörbücherei bietet über ihr Download-Portal www.hoerbuecherei.at die selbständige Auswahl aus über 15.000 Werken sowie das Herunterladen der Hörbücher auf PC oder Abspielgerät:

- DAISY-Bücher
- kommerzielle Titel
- Ö1-Hörspiele und Hörfilme
- Literatur aller Genres: Belletristik, Krimis ...
- Sachliteratur aus den Bereichen Reisen, Naturwissenschaft ...
- Kinder- und Jugendliteratur
- Klassiker der Weltliteratur ebenso wie
- Neuerscheinungen



Die Hörbücherei kooperiert mit Hörbüchereien im gesamten deutschsprachigen Raum, um ihr Angebot um 700.000 Titel in über 80 Sprachen zu erweitern:

- ABC Global Books
- Bookshare
- Weiters bietet die Hörbücherei einige Zeitschriftenabonnements in Audioform an.

Auch ohne Internetzugang werden die Bücher portofrei in Form einer CD oder SD-Karte in passenden Boxen zugeschickt. Jeder Sendung liegt ein Retour-Etikett bei, auch der Rückversand ist kostenlos.

Angebot und Service

Sollte die Auswahl der passenden Hörbücher zu schwierig sein, dann stehen Mitarbeiter:innen der Hörbücherei zur Verfügung, das passende Buch zu finden bzw. Listen mit entsprechenden Gattungen (Liebesromane, Sachbücher, Biografien usw.) zu erstellen. So werden bis auf Widerruf automatisch Bücher aus der Liste zugesandt.

Zweimal jährlich werden in einem Infoschreiben (auch als Hör-CD) Neuigkeiten aus der Hörbücherei sowie die Literaturzeitschrift „Kalliope“ mit Buchempfehlungen und Informationen aus der Welt der Bücher geteilt.

Derzeit werden über 50.000 Bücher im Jahr aus der Hörbücherei in Form von CDs, SD-Karten oder Downloads ausgeliehen. Nutzer:innen der Hörbücherei finden sich in ganz Europa. ■

www.hoerbuecherei.at oder telefonisch unter 01 982 75 84 230

Voraussetzung für eine Mitgliedschaft bei der Österreichischen Hörbücherei und somit kostenlosen Zugang ist eine Bestätigung, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen Schwierigkeiten haben, ein gedrucktes Buch zu lesen bzw. zu handhaben. Diese kann ein aktuelles ärztliches Attest sein oder durch eine befugte Person, z. B. Heimleitung, Hausärzt:in, Physiolog:in, Psycholog:in etc., erfolgen. Für Mitglieder der MS-Gesellschaften übernimmt der Dachverband Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft die Ausstellung einer Bestätigung.

Informieren Sie sich diesbezüglich bei Interesse:

office@oemsg.at oder 0800 311 340

Mo, Di, Do 09:00–14:00, Mi 09:00–16:00,

Fr 09:00–12:00

Neuerungen Pflegereform Österreich 2023

24-Stunden-Betreuung

1. Erhöhung der Förderung für 24-Stunden-Betreuung

Die Förderung für die 24-Stunden-Betreuung ist seit Anfang September um 25 Prozent angehoben worden. Sie steigt somit von 640 auf 800 Euro bei selbstständigen sowie von 1.280 auf 1.600 Euro bei unselbstständigen Betreuungspersonen. Die Förderung war bereits zu Jahresbeginn erhöht worden, damals von 550 auf 640 Euro pro Monat.

Die Erhöhung erfolgt automatisch. Mit 1. Jänner 2024 wird auch das Pflegegeld um 9,7 Prozent angehoben.

2. Hausbesuche (AR)

Erweiterung der Hausbesuche durch diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal auf bis zu vier Besuche im Jahr, um die Sicherheit und Qualität der Betreuung zu Hause zu gewährleisten. Schwerpunkt sind Information und Beratung rund um die Themen Pflege, Informationsweitergabe, Anleitung und Schulung des privaten Hauptpflegepersonals, z. B. in Form von praktischen Pflegetipps.

Die Hausbesuche können Sie beim Kompetenzzentrum Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege beantragen. Der Hausbesuch auf Wunsch kann kostenlos und für ganz Österreich per E-Mail an wunschhausbesuch@svqspg.at oder telefonisch unter +50 808 20 87 vereinbart werden.

3. Teilbarkeit (AR)

Künftig dürfen bis zu drei Personen in einem privaten Haushalt durch selbstständige 24-Stunden-Betreuer:innen betreut werden. Ein Familien- oder Verwandtschaftsverhältnis muss dafür zwischen den betreuenden Per-

sonen nicht bestehen. Die Teilbarkeit eröffnet neue Möglichkeiten der Betreuung im gemeinsamen Wohnen.

Gesundheits- und Krankenpflegeberufe

1. Erst- und Weiterversorgung von Medizinprodukten (SMD)

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger:innen können künftig Medizinprodukte weiterverordnen. Konkret gilt das etwa für die Bereiche Nahrungsaufnahme, Inkontinenzversorgung, Mobilisations- und Gehhilfen oder Verbandsmaterialien. Sie müssen den/die behandelnde:n Ärzt:in über Änderungen des Zustands der betroffenen Personen informieren. Bisher war nur eine Weiterverordnung erlaubt.

Pflegegeldeinstufung und pflegende Angehörige

1. Angehörigenbonus (SMD)

Pflegende Angehörige haben im Jahr 2023 automatisch den Anspruch auf 750 Euro, wenn sie sich in der Pensionsversicherung selbst- bzw. weiterversichert haben. Voraussetzung für die kostenlose Weiterversicherung ist der Anspruch von pflegebedürftigen Angehörigen auf mind. Pflegegeldstufe 3 und eine gänzliche Beanspruchung der Arbeitskraft durch die Pflege in häuslicher Umgebung. Bezugsberechtigte müssen zukünftig nicht mehr im gemeinsamen Haushalt mit der pflegebedürftigen Person wohnen. Ab 2024 wird ein Angehörigenbonus von 1.500 Euro ausbezahlt.

2. Pflegegeldeinstufung durch Pflegekräfte (LI)

Mit den Neuerungen der Pflegereform ist erstmals eine Erstbegutachtung der Pflegestufe durch Diplomier-

Gesundheits- und Krankenpfleger:innen (DGKP) auch ohne ärztliche Konsultation möglich. Bisher war dies nur bei Erhöhungsanträgen der Fall.

Durch diese Neuerung soll es einerseits zu kürzeren Wartezeiten zwischen Beantragung des Pflegegeldes und Begutachtung kommen. Andererseits wird mit der Einschätzung durch Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger:innen eine sinnvolle Perspektive ergänzt, die den Antragsteller:innen zugutekommt, da der Pflegebedarf noch adäquater festgestellt werden kann bzw. auch Angehörige zur der Abdeckung des Pflegebedarfs beraten werden.

3. Ausweitung der Angehörigengespräche (LI)

Hierbei handelt es sich um ein Angebot für belastete pflegende Angehörige. Im Angehörigengespräch erhält man niederschwellige Aufklärung und Hilfe zur Situationsbewältigung. Künftig erfolgt eine Ausweitung des kostenlosen Angehörigengesprächs von fünf Gesprächsterminen auf bis zu 10 Einheiten jährlich. Die Angehörigengespräche werden von Psycholog:innen durchgeführt und können zu Hause, online oder telefonisch stattfinden. Die Termine können bei der Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege (in der SVS angesiedelt, aber für alle nutzbar) vereinbart werden. Kontakt: 050 808 20 87

4. Unterstützung von Young Carers (LI)

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, die Pflege und Betreuung leisten, wird eine breite Infokampagne gestartet. Damit werden auch unter anderem Pädagog:innen und Hausärzt:innen für die Situation dieser Kinder sensibilisiert. Bis jetzt gibt es eine Infobroschüre zum Überblick über Situation der Young Carers sowie eine Website, auf der Informationen, Angebote (z. B. Alltagstipps, Notfall- und Hilfenummern, Chatbot) und Kontaktdaten für verschiedene Anliegen von Young Carers zu finden sind. Darüber hinaus gibt es auch eine App, wo alle Infos noch einmal kompakt zusammengefasst sind.

Website: www.young-carers-austria.at

Broschüre: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=430>

Außerdem relevante Änderungen im Gesundheits-/Sozialbereich

Pflegefreistellung

Änderungen sind in Umsetzung der EU-Richtlinie auch bei der Pflegefreistellung geplant. Künftig können Personen auch dann zur Pflege naher Angehöriger freigestellt werden, wenn diese nicht in einem gemeinsamen Haushalt mit ihnen leben. Außerdem soll es eine Freistellung zur Pflege von Personen im gemeinsamen Haushalt geben, auch wenn diese keine Angehörigen sind. Für Teilzeitarbeit oder eine Freistellung zur Begleitung schwersterkrankter Kinder soll ebenfalls die Voraussetzung eines gemeinsamen Haushalts entfallen. Für diverse Karenzen oder Freistellungen sollen eine schriftliche Begründung durch den/die Arbeitgeber:in bei Ablehnung sowie ein Motivkündigungsschutz eingeführt werden. Bei Kündigungen kann eine Begründung verlangt werden.

Quelle: https://www.parlament.gv.at/aktuelles/pk/jahr_2023/pk0913

Valorisierung von Sozialleistungen 2024

Die sogenannte „Valorisierung“ betrifft Familienbeihilfe, Kinderabsetzbetrag und Mehrkindzuschlag, Kinderbetreuungsgeld und Familienzeitbonus, Kranken-, Rehabilitations- und Wiedereingliederungsgeld, Umschulungsgeld sowie Studienbeihilfe und Schülerbeihilfe.

Quelle: https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20230818_OTS0028/sozial-und-familienleistungen-steigen-2024-um-97-prozent

Wohnbeihilfe ab 2024

Die Wohnbeihilfe wird mit 2024 neu geregelt. Es kommt zu Änderungen, die den Kreis der Bezugsberechtigten wesentlich erweitern. Folgende Änderungen treten mit 2024 in Kraft:

- Die Summe des Fördertopfes wird von EUR 60 Mio. auf EUR 150 Mio. erhöht.
- Dem Wohnungsaufwand wird mehr Gewicht gegeben (8,67 Euro/m² statt bisher 6,67 Euro/m²). Das bedeutet, dass die Wohnbeihilfe höher ausfallen wird.
- Bei der Berechnung der Wohnbeihilfe wird die Nettomiete, nicht mehr die Bruttomiete herangezogen.
- Der Nachweis eines Mindesteinkommens der letzten 10 Jahre ist nicht mehr notwendig.
- Sonderzahlungen (wie das 13. und 14. Gehalt) werden nicht miteinberechnet.
- Es wird nicht mehr zwischen einer privaten und einer geförderten Wohnung bzw. Gemeindeförderung unterschieden, daher wird es zukünftig eine einheitliche Berechnung bzw. Regelung geben.
- Bereits mit wenigen Klicks soll man künftig eine Online-Vorberechnung des eigenen Wohnbeihilfeanspruchs vornehmen können.
- Künftig wird es für die Wohnbeihilfe nur mehr eine Anlaufstelle geben. ■

Eurokey kann viel mehr als Klo

Der **Eurokey** wird oft sehr einseitig als „Euro-Toilettenschlüssel“ bezeichnet, auch weil er meistens für diesen Zweck verwendet wird.

Mit der Bezeichnung „Euro-Toilettenschlüssel“ wird dieser Schlüssel allerdings auf das Öffnen von Toiletten reduziert – eine Falschannahme.

So wissen viele, die diesen Schlüssel besitzen, nicht, dass sie mit dem Eurokey so viel mehr „erschließen“ können, als Behinderten-Toiletten zu öffnen.

Denn der **Euro-Schlüsselzylinder**, in den der Eurokey immer passt, wird auch verwendet, damit gehbeeinträchtigte, blinde und sehbeeinträchtigte Menschen

- Lifte,
- Treppenlifte,
- automatische Türen,
- Barrieren,
- Tore und
- elektrisch versenkbare Poller

selbständig bedienen können.

EUROKEY
für Menschen mit einer Behinderung unverzichtbar



Fälschlicherweise wird dieser Schlüssel auch als „Euro-Toilettenschlüssel“ bezeichnet.

Zudem hilft er überall, wo es zwar für Nichtbehinderte und den öffentlichen Verkehr verboten ist, durchzugehen oder -zufahren, es aber für Menschen mit einer Behinderung nötig ist, dass diese irgendwo hoch, hinein oder hindurch kommen können.

So sollte ein **Euroschloss** immer gekennzeichnet sein, leider ist das aber nicht immer der Fall. Der Einbau ist notwendig, damit Menschen mit einer Behinderung dieselben Rechte bekommen wie alle anderen, nämlich selbständig irgendwo hinzukommen. ■

Sprechtage

in den Bundesländern mit Behindertenanwältin Mag.^a Christine Steger

Telefon: 0800 80 80 16 (kostenlos)
Fax: 01-71100 DW 86 2237
E-Mail: office@behindertenanwalt.gv.at

Behindertenanwaltschaft
Babenbergerstraße 5/4, 1010 Wien
www.behindertenanwaltschaft.gv.at

Anmeldung ist jeweils erforderlich.

Wien

Donnerstag, 7. Dezember 2023
von 13:00 bis 15:00 Uhr
bei BIZEPS – Zentrum für Selbstbestimmtes Leben
Schönngasse 15–17, 1020 Wien

Tirol

Dienstag, 26. März 2024
von 13:00 bis 15:00 Uhr
beim Sozialministeriumservice Tirol
Herzog-Friedrich-Straße 3, 6020 Innsbruck

Vorarlberg

Mittwoch, 27. März 2024
von 13:00 bis 15:00 Uhr
beim Sozialministeriumservice Vorarlberg
Rheinstraße 32/3, 6900 Bregenz

Salzburg

Donnerstag, 11. April 2024
von 13:00 bis 15:00 Uhr
beim Sozialministeriumservice Salzburg
Auerspergstraße 67a, 5020 Salzburg

Oberösterreich

Freitag, 12. April 2024
von 13:00 bis 15:00 Uhr
beim Sozialministeriumservice Oberösterreich
Gruberstraße 63, 4021 Linz

Burgenland

Donnerstag, 18. April 2024
von 13:00 bis 15:00 Uhr
beim Sozialministeriumservice Burgenland
Neusiedler Straße 46, 7000 Eisenstadt

Niederösterreich

Freitag, 19. April 2024
von 12:30 bis 14:30 Uhr
beim Sozialministeriumservice Niederösterreich
Daniel-Gran-Straße 8/3.Stock, 3100 St. Pölten

Steiermark

Dienstag, 23. April 2024
von 13:00 bis 15:00 Uhr
beim Sozialministeriumservice Steiermark
Babenbergerstraße 35, 8021 Graz

Kärnten

Mittwoch, 24. April 2024
von 13:00 bis 15:00 Uhr
beim Sozialministeriumservice Kärnten
Kumpfgasse 23–25, 9020 Klagenfurt

19. Burgenländischer MS-Tag

am 4. November 2023 im Stadthotel in Pinkafeld

Am Samstag, den 4. November 2023, fand das 19. Burgenländische MS-Forum im Stadthotel in Pinkafeld statt.

Die Vorträge beim diesjährigen MS-Forum hielten Herr PT Gerald Ochsenhofer zum Thema „Physiotherapie bei MS“ sowie Frau Dr. Eva Schubert-Vadon von der MS-Ambulanz im Krankenhaus Oberwart über „Neue Therapien bei MS“.

Nach den Vorträgen wurden alle Teilnehmer:innen des MS-Tages zu einem gemeinsamen Mittagessen eingeladen.

Wir freuen uns immer wieder, den Mitgliedern der MS-Gesellschaft Burgenland mit unseren Veranstaltungen einen informativen und unterhaltsamen Vormittag bieten zu können. An der großen Anzahl und den begeisterten Teilnehmer:innen merkten wir auch heuer wieder, dass dieses Vorhaben umgesetzt werden konnte.

Herzlichen Dank an alle, die auch heuer wieder dabei waren! ■

Das war die erste Kärntner Benefiz-Gala zugunsten von Menschen mit MS

Petra Patricia Hartl, versierte Eventorganisatorin und Moderatorin von <https://laut.fm/radio-voice>, selbst von MS betroffen, hat diese MS-Benefizgala erstmals am 23. Oktober 2023 im Götzstadel in Paternion in Kärnten organisiert und veranstaltet. Durch ihr Netzwerk und ihre selbstlose Initiative gelang es ihr, wunderbare Künstler:innen nach Paternion in Kärnten einzuladen. Das Publikum war begeistert und erlebte eine Schlager-Show der Extraklasse, denn alle Künstler:innen traten für den guten Zweck und ohne Gage auf. So konnte eine Summe von 520 Euro an den Kärntner Verein „Mit Spaß Gesund“ gespendet werden, der sich dazu verpflichtet hat, diese Summe ausschließlich an Menschen mit MS in Notlage zur Verfügung zu stellen. Petra Hartl plant bereits das nächste MS-Schlager-Studio im Jahr 2024. ■



Petra Patricia Hartl, Organisatorin der ersten Kärntner MS-Benefizgala 2023, daneben ihr Spendenempfänger und Vereinsobmann Gernot Morgenfurt von „Mit Spass Gesund“

„Der blaue Skorpion“

Unser Mitglied Dr. Frank S. Witte hat ein neues Buch publiziert. „Der blaue Skorpion“ spielt in der frühen Neuzeit und ist eine Fortsetzung von dem Buch „Der Graf und das Mädchen“. Die Jahre 1583/84 werden für die junge Gräfin Franzi nach der Flucht aus den Habsburgerlanden zu weiteren Schicksalsjahren. Sie und ihr Gemahl, Jörg Graf von Hohenstein, müssen abermals erkennen, dass sie auch in ihrer neuen Heimat Teneriffa vor der Inquisition nicht sicher sind.

Sie schließen sich dem Piraten James Rupert Bram an und brechen nach Neuspanien auf. Die beiden müssen schnell feststellen, dass auch Kuba für sie kein Zuhause ist. Dem Kerker entkommen sie nur knapp. Ausgerechnet ein Skorpion rettet den beiden das Leben. Die Flucht geht weiter und führt sie auf der „Perla del Mar“ und der „Amsterdam“ auf die Bahamas und in die Sargassosee, in der sie auf seltsame Meeresströmungen und unerklärliche Phänomene treffen. Dass sie das Abenteuer überleben, ist ihren Verbündeten zu verdanken.

Letztlich endet ihre Reise wieder auf den Kanarischen Inseln. Dort erwartet sie ein neues Abenteuer, dessen Ausgang mehr als ungewiss ist.

Der Autor

Eine der größten Lieben von Dr. Frank S. Witte ist neben seiner Frau und seinen Freunden das Schreiben. Es hat ihn schon seit seiner Jugend begeistert. Er hat als Journalist im Print, Radio und Fernsehen gearbeitet. Der Autor ist Absolvent der Interkulturellen Kommunikation an der Paris Lodron Universität Salzburg.

„Besonders danken möchte ich neben meiner Frau, Mag.^a Susanna Witte, Helga Kritzinger und Mag.^a Daniela Schmee, die mir zu meinen wertvollsten Kritikern geworden sind, und meinem Freund Markus Neuburger, der am Layout dieses Buches gefeilt hat!“ ■



Das Buch kann direkt bei Frank Witte unter seiner E-Mail-Adresse frank.witte@gmx.at bestellt werden. Die Softcoverfassung kostet € 19,90, als Hardcover ist das Buch um € 24,90 zu haben. Mitglieder des MS-Verbandes und des Zivilinvalidenverbandes können das Buch um nur € 15,- als Softcoverausgabe bestellen.



Wir wünschen allen ein
frohes Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr!

MS Regionalclub Ried-Schärding

Ausflug Schärding und Schiffahrt am Inn, 26. August 2023

8:00 Uhr: Der Himmel grau, leichter Regen. Mit gemischten Gefühlen fahren wir pünktlich von Neuhofen ab. Um 9:15 Uhr erreichen die beiden Kleinbusse der Firma Ortbauer unser Ziel Schärding. Der Regen hört auf. Der Himmel lichtet sich. Zaghafte zeigt sich die Sonne.

9:30 Uhr: Unser Stadtführer erwartet uns am Tummelplatz. Über den Seilergraben gehen wir vorbei an der Pfarrkirche, die Kirchengasse hinunter, und sehen das kleinste Haus von Schärding.

Das Wassertor zeigt an, wie hoch das Wasser den Schärdingern während der letzten Jahrhunderte stand. Den steilen Anstieg zum Schlosspark erleichtert manchen von uns der Busfahrer. So können alle die wunderbare Aussicht auf den Inn genießen, bevor wir zum Stadtplatz zurückkehren. Unser Stadtführer erklärt uns längst vergangene Zeiten in diversen „G'schichtln“ und Sprichwörtern. Er macht seine Sache gut und es gibt viel zu lachen. Wir erfahren viel Neues über eine Stadt, die zwar ganz nahe, aber doch wenig bekannt ist. Nach dem Spaziergang entlang der schönen Silberzeile und durch das Linzer Tor haben wir Speis und Trank verdient und kehren im Stadtwirtshaus Bräustüberl ein. Das Mittagessen haben wir im Vorfeld ausgesucht, so erhalten wir unser Essen rasch.

Nach der Mittagspause bringt der Bus einen Teil der Clubmitglieder zur Schiffsanlegestelle. Einige gehen aber gerne noch einmal den Weg durch die Innenstadt hinunter zum Inn.

14:00 Uhr: Schiffahrt am Inn vorbei am Kloster Neuhaus und durch das wildromantische Naturschutzgebiet bis zum Innkraftwerk und retour.

16:00 Uhr: Rückkehr nach Schärding. Der Bus bringt uns zum Landgasthaus St. Florian. Im Gastgarten lassen wir den Tag bei Kaffee und Kuchen oder einem Eis ausklingen.

Gegen Abend verdunkelt sich der Himmel, und es braut sich ein Gewitter zusammen.

Wie geplant fahren wir um 18:00 Uhr nach Hause zurück. Kaum sitzen wir im Bus, fängt es an zu regnen, und ein wenig später beginnt ein Unwetter. Durch Starkregen und Windböen bringen uns die Busse sicher zurück nach Neuhofen.

Am nächsten Tag war in Schärding schon Hochwasser. Wir aber haben einen wunderbaren Tag bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein verbracht. ■

Obfrau Marlene Hellwagner



MS-Landesgesellschaften



MULTIPLE-SKLEROSE-GESELLSCHAFT WIEN

Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien
 Tel.: 01 409 26 69, Fax: 01 409 26 69-20, MS-Infoline: 0800 311 340
 E-Mail: office@msges.at, www.msges.at
 Öffnungszeiten MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie:
 Mo., Di., Do. 9:00–14:00 Uhr, Mi. 9:00–16:00 Uhr, Fr. 9:00–12:00 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT NIEDERÖSTERREICH

Landeskrankenhaus St. Pölten, Neurologische Abteilung/5. OG, Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten
 Tel.: 0676 97 51 584, Fax: 02742 9004-49230
 E-Mail: office@ms-gesellschaft.at, www.ms-gesellschaft.at
 Information: Dienstag 8:45–11:30 und Freitag 8:45–13:30 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT BURGENLAND

Sulzriegel 52, 7431 Bad Tatzmannsdorf
 Tel.: 0664 122 62 36
 E-Mail: msges.bgld@gmx.at, www.msges-bgld.at
 Öffnungszeiten: jeden 2. und 4. Montag/Monat 8:00–12:00 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT OBERÖSTERREICH

Wagner-Jauregg-Krankenhaus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz
 Tel.: 0664 1283110
 E-Mail Sekretariat: jasmine.cichlinski@ooeg.at, www.msges-ooe.at



LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft Salzburg, Priv.-Doz. Dr. Jörg Kraus,
 Auersbergstraße 6, 5700 Zell am See
 E-Mail: msg-salzburg@gmx.at, www.msge-salzburg.at
 Information und Beratung: Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck
 Tel.: 0664 514 61 70



LANDESGESELLSCHAFT TIROL

Univ.-Klinik für Neurologie, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck, oder
 Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck
 Tel.: 0664 514 61 70
 E-Mail: office@msgt.at, www.msgt.at



BUNDESLAND KÄRNTEN

MS-Infoline 0800 311 340



BUNDESLAND STEIERMARK

MS-Infoline 0800 311 340



BUNDESLAND VORARLBERG

MS-Infoline 0800 311 340

Sei der MITTELPUNKT Deines Lebens.

Aktiv im Alltag mit MS.

Dein persönliches Betreuungsnetzwerk:

- MS-Fachberater/in
- Beratung am Telefon
- Erfahrungsaustausch im Forum
- Infomaterialien

Nimm kostenfrei Kontakt
zu uns auf unter:

0800 – 201 905

Erfahre mehr unter:

www.aktiv-mit-ms.at

oder einfach QR-Code scannen



Eine Idee, eine Krankheit mit 1.000 Gesichtern und 148 Videos

Ein Sportprogramm mit Musik für Menschen, die eine neurologische Autoimmunerkrankung haben, die sich bei jeder Person anders äußert? Geht das? Ja natürlich, das geht und macht zudem Spaß!

Julia Thummerer

Schon seit langem wünschen sich Menschen mit Multipler Sklerose (MS) ein Bewegungsprogramm mit Musik, das auf deren individuelle Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten ist. Doch das ist gar nicht so leicht – besonders nicht wegen der MS. So kamen die Forschungsteams des REHA Zentrums Münster und des Universitätsklinikums Wien zu dem Entschluss, dass Betroffene selbst in den gesamten Entwicklungsprozess eingebunden werden sollen. Ideenfindung, Brainstorming, Musikauswahl, Feedback und vieles mehr – überall waren auch Betroffene aktiv beteiligt.

„Der Kern bzw. das Herzstück des Projekts sind alle Koforscher:innen, die als Akteure mitwirken und den Forschungsprozess aktiv verändern können.“ – Sarah Mildner

Ein regelmäßiges Training erhält die Selbstständigkeit im täglichen Leben, unabhängig davon, ob man MS hat oder nicht, und mit Musik macht das Ganze gleich noch mehr Spaß. Projektziel war es daher, musikunterstützte Videos zum Eigentaining für und mit Menschen mit MS, MS-Selbsthilfegruppen und MS-Patientenbeirat – kurz gesagt: Koforscher:innen – zu entwickeln. Gemeinsam wurden dann insgesamt 148 Videos entwickelt. Die Übungen wurden in fünf Kategorien eingeteilt: a) Kraft und Ausdauer, b) Koordination und Gleichgewicht, c) Sensibilität und Feinmotorik d) Dehnung und Entspannung und e) Tanzübungen – dadurch kann der Trainingsfokus auch unterschiedlich gelegt werden. Damit auch wirklich jede:r mitmachen kann, gibt es bei allen Übungen nicht nur drei Schwierigkeitsgrade, sondern es werden jeweils nur Haushaltsgegenstände als Therapiegeräte verwendet.

Eines der Highlights des Projekts war die Abschlusspräsentation am Welt-MS-Tag. Hier wurden unsere Videos bei zwei Veranstaltungen in Tirol und Wien gemeinsam präsentiert. Besonders schön daran war das gemeinsame Ausprobieren der Übungen mit unserem bunt gemischtem Publikum.

Allgemein fielen die Rückmeldungen sehr positiv aus, und alle Beteiligten fühlten sich stark ins Projekt einbezogen. Einige meinten sogar, sie konnten aus dem Projekt einiges für ihren Alltag mitnehmen.

Ein kurzer persönlicher Einblick

Durch eine WhatsApp-Gruppe, in die das Plakat von MuSic Moves gesendet wurde, wurde ich erst auf das Projekt aufmerksam. Ein Anruf später, und mir war klar: Da möchte ich dabei sein! Ich kann mich noch sehr gut an die ersten Treffen und Gespräche erinnern und an das Gefühl, das mir dort gegeben wurde. Mit den Koforscher:innen wurde sehr wertschätzend und herzlich umgegangen. Jedes Mal wurde klar kommuniziert, dass unsere Beiträge sehr wertvoll und wichtig für das Projekt seien, und jedes Treffen endete mit einem herzlichen „Danke“. Zusätzlich dazu hatte ich das Gefühl, mich unbegrenzt einbringen zu dürfen. Diese Chance musste ich als Tänzerin natürlich sofort ergreifen. Und so kam es dazu, dass ich nicht nur einen Tanzteil in das Projekt einarbeiten durfte, sondern auch beim Videodreh in Münster dabei war. Dort durfte ich sogar vor der Kamera stehen.

Ich freue mich nicht nur über die Möglichkeiten, die mir geboten wurden, ein Teil des Projekts zu sein, sondern auch über den so respektvollen und wertschät-

zenden Umgang mit mir als Person. Dieses Projekt wurde auch für mich zu einer Herzensangelegenheit, und ich bin so froh, dass ich nicht nur als Akteurin mitwirken, sondern auch so viele großartige Menschen kennenlernen durfte.

Und was sagen andere Stimmen dazu?

Beim Videodreh in Münster tauschte ich mich intensiv mit anderen Mitwirkenden über das Projekt aus und konnte feststellen, dass alle unabhängig voneinander eine ähnliche Meinung zu dem Projekt haben – egal, ob Koforscher:in oder Physiotherapeut:in. Es herrschte immer eine harmonische Zusammenarbeit, die selbstverständlich auf Augenhöhe stattfand. *„Also für mich ist es der Austausch, der mich so positiv überrascht hat. Alle sind top motiviert dabei – das macht einfach richtig Spaß!“* – Isabella Hotz

Zwei Physiotherapeutinnen erwähnten auch, dass das partizipative Forschen unglaublich wichtig ist und nicht nur für mehr Interesse und Akzeptanz in der Zielgruppe sorgt, sondern auch den Forschenden einen klaren Überblick verschafft, worauf man den Fokus setzen sollte und was eventuell doch irrelevanter ist als gedacht. *„Dadurch ist man näher an den Leuten dran und bearbeitet die Fragestellungen, die wirklich wichtig sind.“* – Sarah Mildner

Angemerkt wurde auch, dass es für das Projekt sehr wichtig war, Betroffene mit unterschiedlich starken Einschränkungen miteinzubeziehen, da so viel wertvoller Input für alle möglichen Bedürfnisse gesammelt werden konnte.

„In der Forschung wird oft der Mensch dahinter, um den es eigentlich geht, vergessen, aber man könnte durch den Input so viel Einsicht gewinnen.“ – Sarah Mildner

Mehrfach betont wurde auch, dass die Mischung aus Fachwissen und Kompetenz mit den Feedbacks und persönlichen Einblicken von Betroffenen gelungen ist und das Projekt sich in so eine positive Richtung weiterentwickelte, deren Ausmaß beim Start nur erahnt werden konnte.



„Wer macht das Projekt aus? Definitiv die Koforschenden. Ich finde es total wichtig, dass man Leute, die es betrifft, in den Forschungsprozess miteinbezieht.“ – Isabella Hotz

Was das Projekt zu so einem besonderen macht, ist, dass es von Menschen mit MS für Menschen mit MS ist, und das merkt und sieht man anhand des Endergebnisses eindeutig. MuSic Moves ermöglicht es, dass sich Menschen mit MS nun selbst die Intensität, Dauer sowie den Fokus des Trainings aussuchen und dann noch, je nach Tagesverfassung, den passenden Schwierigkeitsgrad wählen können. Es gibt Erklärungen von Profis, und auch Betroffene selbst stehen vor der Kamera. Abschließend kann nur gesagt werden: ein wirklich gelungenes Projekt. Werfen Sie doch selbst einen Blick in die Videos!

„Wirklich positiv überrascht hat mich das große Echo. Von überall kamen neue Leute dazu und meinten: Ah, da wäre ich auch voll gerne dabei! Wir mussten kaum aktiv Leute suchen – die meisten kamen von selbst auf uns zu, auch Betroffene!“ – Barbara Seebacher

Ein großer Dank geht an alle Mitwirkenden, aber natürlich auch an alle Projektinitiator:innen, die mit dem Wunsch und der Idee den Grundstein für dieses Projekt gelegt haben!

Die Förderung wurde durch die Ludwig Boltzmann Gesellschaft GmbH, Open Innovation in Science Center, Wien, bereitgestellt. Die Personalkosten der Forschenden im Projekt wurden durch die Multiple Sklerose Forschungsgesellschaft Wien und die ÖMSG Gemeinnützige Privatstiftung unterstützt. ■



Edle Spender

Kolumne von Anja Krystyn

Die Menschen in unserem Land sind spendenfreudig. Bei der alljährlichen Spendenaktion vor Weihnachten kam wieder eine große Geldsumme für bedürftige Menschen zusammen. Ich war beeindruckt, dass die Leute dermaßen bereit sind, von ihrem schrumpfenden Wohlstand etwas abzugeben.

Nicht alle teilen meine gute Meinung. Kurz nach den Feiertagen war ich zu einem Abendessen eingeladen, bei dem auch eine Dame im Rollstuhl unter den Gästen war. Als ich bewundernd die erfolgreiche Spendengala erwähnte, schüttelte sie unwillig den Kopf.

„Ich finde solche Aktionen menschenverachtend“, wettete sie. „Sie geben kranken und bedürftigen Menschen das Gefühl, minderwertig zu sein.“

Ich fragte sie überrascht, wie sie zu diesem Schluss käme. „Wir Behinderte brauchen keine Almosen“, entgegnete sie zornig. „Diese armen Leute werden vorgeführt wie Bettler, die um eine milde Gabe bitten. Das ist erniedrigend.“

Ich wendete ein, dass die Spenden den Menschen mit teils großen Summen helfen, die ansonsten unleistbar wären. „Dieses Geld steht den Behinderten zu“, meinte sie. „Es sollte einen gesetzlich verpflichtenden Topf für alle notwendigen Hilfsmittel geben. Derzeit wird zu wenig behördlich genehmigt.“

Meinen Einwand, dass dies alles aus Steuergeld bezahlt werden müsste, parierte sie mit dem Argument, dass in diesem Land genug Geld vorhanden, aber schlecht verteilt wäre.

„Würden Sie sich minderwertig fühlen, wenn Sie aus einer Spende ein Trainingsgerät für Ihre Beine bekämen?“, fragte ich sie direkt. Statt einer Antwort wendete sie sich ab. Zum Glück unterbrachen die an-

deren Gäste unser Gespräch, das ansonsten in Streit ausgeartet wäre.

Ist es dieser Dame bewusst, dass das Schenken von Geld nicht selbstverständlich ist? Ein Glück, dass es diesen Wohlstand in unserem friedlichen Land gibt. Nicht weit von uns ist das ganz anders.

Unsere Gesetze tun einiges für die Behinderten. Mit einem billigen Ticket für Rollstuhlfahrer:innen kann ich in die Oper, ins Konzerthaus, in jedes staatliche Theater kommen. Die Barrierefreiheit ist in öffentlichen Gebäuden gewährleistet. Nicht in allen Ländern gibt es diesen respektvollen Umgang mit beeinträchtigten Bürger:innen.

Was heißt denn minderwertig? Gemäß den Menschenrechten sind wir alle gleich viel wert, egal ob körperlich/geistig voll einsatzfähig oder nicht. Beim materiellen, sprich finanziellen Wert ist es anders, das muss ich als Behinderte eingestehen, ob ich es will oder nicht. Mein persönlicher finanzieller Wert kann nicht mit Menschen mithalten, die voll arbeiten und Steuern zahlen. Denn von diesen Steuern werden all die Sozialleistungen bezahlt, die der Staat den behinderten Menschen bietet.

Ich habe kein Problem damit, mich in finanzieller Hinsicht als weniger wert zu bezeichnen. Wenn jemand mir Geld für ein Trainingsgerät schenkt, bin ich dankbar. Sollen es die Leute Spende oder Almosen oder milde Gabe nennen, das ist mir egal.

Vielleicht sollte die vehemente Kritikerin der Spendenaktion überlegen, ob sie sich nicht aus anderen Gründen minderwertig fühlt, oder einfach froh sein, in einem Land zu leben, wo die Leute bereit sind, zu spenden. ■