

**Selbstbestimmt Leben**

von Silke Kropacek

zum Nachlesen



## **Kolumne 6:**

### **Kolumne SELBSTBESTIMMT LEBEN**

#### **Zum Glück barrierefrei**

In der Zeit zwischen Ostern und Pfingsten finden - neben Weihnachten - die wichtigsten kirchlichen Feierlichkeiten statt. So auch am Muttertag in Schrems die Erstkommunion. Dieses Jahr war dieses Ereignis für mich und meine Familie ein besonderes, mein Enkelkind hatte seinen großen Tag. Das Thema Barrierefreiheit ist in der vergangenen Zeit wieder etwas aus den Medien und somit auch aus dem Bewusstsein der Menschen verschwunden. Deshalb finde ich, es ist nun wieder an der Zeit, dieses Thema etwas aufleben zu lassen. Die Schremser Pfarre hat sich offensichtlich mit diesem Punkt gut auseinandergesetzt und eine recht sinnvolle Lösung zur Umsetzung gebracht. Eine abgeflachte Bordsteinkante ermöglicht bereits den Vorplatz barrierefrei zu erreichen. Über eine Rampe aus Beton gelangt man problemlos und stufenfrei in den Kirchenraum. So ist es auch für Menschen mit Gehbehinderungen möglich an kirchlichen Ereignissen teilzunehmen. Gehsteigkanten entpuppen sich oft als Mutproben - deshalb zum nach machen empfohlen!

## **Kolumne 5:**

### **Kolumne SELBSTBESTIMMT LEBEN**

Gengan`s bleims´ s sitzen

In einem großen Supermarkt in Schrems hatte sich in dem schmalen Gang vor der Tür zum Lager vor den Regalen mit Lebensmitteln ein kleiner Stau gebildet. In diesem Moment erschien zusätzlich noch eine Mitarbeiterin. Die Leute gingen etwas zur Seite um Platz zu machen. Dasselbe wollte ich ebenso mit meinem Rollstuhl machen. Darauf klopfte mir die freundliche Mitarbeiterin auf die Schulter und sagte zu mir: „Gengan`s bleim`s sitzen“. Beim Gedanken an diese Aussage werden jedes Mal meine Lachmuskeln wieder auf das Neue gereizt. Diesen Momenten mit Humor zu begegnen und über die Situationskomik lachen zu können, tut auch der eigenen Seele gut. Solch gut gemeinte Gesten und Worte, könnten jedoch auch genau das Gegenteil bewirken. Begebenheiten wie diese sind in meinem Alltag ständiger Begleiter. Es sind teilweise komische, kritische, ironische, aber auch schöne, herzliche, wertvolle Situationen die zeigen, wie unsicher, gedankenlos, aber auch achtlos mit behinderten Menschen im Alltag umgegangen wird.

## **Kolumne 4:**

### **Kolumne SELBSTBESTIMMT LEBEN**

#### **Behindertenparkplätze für ALLE da?**

Auf meiner wöchentlichen Einkaufstour im Thayapark Waidhofen fuhr ich mit dem Rollstuhl von einem Ende zum Anderen. Meine Assistentin legte die Strecke mit dem Auto zurück. Als ich näher kam, sah ich wie sie vor den Behindertenparkplätzen stand und wartete, weil alle besetzt

waren. Das kam mir ungewöhnlich vor. Als ich näher kam, sah ich, dass in dem Auto, hinter dem meine Assistentin stand, ein Mann hinter dem Lenkrad saß. Obwohl kein entsprechender Ausweis im Fahrzeug sichtbar war, machte er dennoch den Parkplatz nicht frei. Plötzlich begann der Mann mit den Händen heftig zu gestikulieren und fing zu schimpfen an. Er sah dabei abwechselnd meine Assistentin und mich an. Nach einigen Minuten hartnäckigen Ausharrens von meiner Assistentin hinten und von mir vorne, gab er schließlich auf und fuhr mit einem widerwilligen Gesichtsausdruck vom Behindertenparkplatz weg. Schon möglich: vielleicht hätten wir uns auch auf einem anderen freien Parkplatz stellen können. In diesem Fall wäre das eventuell auch möglich gewesen. Ich finde es jedoch grundsätzlich wichtig, dass die Hinweisschilder auch ernst genommen werden. Ein Parkverbot wird in der Regel auch nicht missachtet. Zumal ja noch einige Parkplätze neben den extra gekennzeichneten Behindertenparkplätzen frei waren.

### **Kolumne 3:**

### **Kolumne SELBSTBESTIMMT LEBEN**

#### **Ein schönes Erlebnis auf der Intensivstation**

Die meisten können sich nicht vorstellen, dass es auch auf einer Intensivstation schöne Momente gibt. Ich hatte einen solchen.

Eines Tages in der Früh kam die diensthabende Schwester an mein Bett und fragte mich, ob ich gerne baden würde. Wer eine Intensivstation kennt, weiß, dass es auf dieser kein Bad und kein Waschbecken gibt. Mein Augenschließen bedeutete „Ja“ und ich wartete gespannt, was jetzt auf mich zukommen würde. Es kamen zwei Krankenschwestern, die 2 Stunden an mir arbeiteten, meinen Gipsfuß einpackten, alle Infusionsschläuche (Butterfly, etc.) verklebten und sogar ein

tragbares Beatmungsgerät organisierten, samt Arzt, der dabei sein musste.

Dann wurde ich von 4 Personen mit meinem Bett auf eine andere Station geschoben, die ein Bad mit Lift hatte. Ich wurde in den Lift gehängt und in das warme Badewasser gelassen. Vielleicht ist es schwer vorstellbar, aber ich wurde mehrere Wochen nur notdürftig im Bett gewaschen und es war geradezu himmlisch, in das warme Wasser einzutauchen.

Ich durfte dann eine halbe Stunde in dem warmen Wasser bleiben. Danach wurde ich rausgehoben, in mein Bett gelegt und auf die Intensivstation zurückgebracht, wo es 2 weitere Stunden dauerte, bis ich abgetrocknet, meiner „Verpackung“ entledigt, müde, aber glücklich, in meinem Bett entspannte.

Ich werde das Gefühl, das mit dieser Erinnerung verbunden ist, niemals vergessen und jedes Mal, wenn man meint, sich über Dinge aufregen oder beschweren zu müssen, erinnere ich mich, dass es diese kleinen Gesten sind, die das Leben bereichern und „Großes“ bewirken.

### **Kolumne 3:**

#### **Kolumne SELBSTBESTIMMT LEBEN**

##### **Glück im Unglück oder von mir schlecht geplant?**

Als E-Rollstuhlfahrerin aus dem Waldviertel traute ich mich vor zwei Jahren das erst Mal nach 21 Jahren, Wien mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erkunden. Mit der Bahn angekommen, gut gelaunt und vorerst noch übermütig ging es mit mehreren Liften die U-Bahnschächte hinab. Die Eindrücke prasselten auf mich ein. In dieser Fülle ist es kaum möglich auf alle

Einzelheiten zu achte. Nach einigen Überlegungen, ob wir auf einen Zug mit Einstiegsrampe warten sollten, beschlossen wir es dem Zufall zu überlassen und die nächste U-Bahn zu nehmen. Diese hatte keine entsprechende Vorrichtung und so kippte mich meine Assistentin etwas auf, um über den Spalt vom Bahnsteig in den Waggon zu gelangen. Beim Aufkippen spürte ich wie das rechte kleine Vorderrad in den Spalt rutschte. Nach mehreren hektischen Versuchen, das verklemmte Rad aus dem Spalt zu bekommen, bemerkte ich zwei fremde Hände, die meinen Rollstuhl anhoben und mit einem kräftigen Ruck nach vorne zogen. Es waren Bruchteile von Sekunden die mich aus dieser gefährlichen Situation retteten. Bevor ich noch reagieren und mich bedanken konnte, war der Mann in der Menschenmenge wieder verschwunden.

Mir wurde bewusst, dass ich mich selber in diese Situation gebracht habe, die durch das Eingreifen dieses Mannes doch noch glimpflich ausgegangen ist.

Die Moral von der G´schicht: Bring´ dich selbst in bestimmte Gefahren nicht!

Apropos: Der aufregende Zwischenfall konnte uns jedoch unsere gute Laune und Abenteuerlust nicht verderben.

## **Kolumne 2:**

### **Kolumne SELBSTBESTIMMT LEBEN**

#### **Wo beginnt Barrierefreiheit und wo hört sie auf?**

Neulich beim Sonntagsausflug nach Linz, staunte ich nicht schlecht, als ich seit längerem wieder einmal beim barrierefreiem Mac Donalds als Rollstuhlfahrerin vorbei schaute. Ich war einigermaßen verwirrt, wie ebenso auch etwas überfordert. Vor mir standen riesige Leuchttafeln mit denen ich nichts anzufangen wusste. Mein erster Gedanke: In welchem

Jahrhundert bin ich gelandet? Alles neu und vor allem nun auch mit digitalem Bestellsystem. Ein großer kräftiger Mann, knapp über Dreißig, tippte ganz lässig seine Bestellung mit der rechten Hand in den Touch-Monitor. (um mich „zeitgemäß“ auszudrücken). Was mich dann jedoch noch weiter faszinierte, war die Tatsache, dass er zeitgleich mit der Anderen über sein Handy wischte und offensichtlich Nachrichten verfasste. Nach einer längeren Orientierungsphase bat ich dann einen Besucher mir bei der Bestellung am Touch-Tower behilflich zu sein.

Beim Heimfahren gingen mir verschiedene Gedanken durch den Kopf.

Werde ich nun alt?

Kann ich mich nicht oder will ich mich nicht auf neue digitale Herausforderungen einstellen? Habe ich in unserer schnelllebigen Zeit als „50 plus“ unabhängig von meinem Rollstuhl überhaupt noch eine Chance?

Ich bin der Ansicht: „Barrierefreiheit beginnt im Kopf“, Aber welcher Kopf hat sich nun in diesem doch sehr behinderten und kinderfreundlichen Konzern diese „praktische“ Modernisierung einfallen lassen.

## **Kolumne 1:**

### **Selbstbestimmt Leben**

#### **Silke Kropacek: Kleine Geste, große Bedeutung**

Gastkommentar: Silke Kropacek über die Unvoreingenommenheit von Kindern im Denken.

Silke Kropacek | NOEN Gmünder Zeitung

Unsere Jüngsten sind mit einem sehr feinen Sensorium ausgestattet, um Situationen gut erspüren zu können. So auch meine Enkelkinder.

Beim Familienfest vor wenigen Wochen kam diese Sensibilität für die Anderen nicht bemerkbar, aber für mich sehr bedeutungsvoll, zum Ausdruck. Alexander, mein ältestes Enkelkind, saß neben mir, als ich mit dem Strohhalm meine Suppe zu mir nahm. Der letzte Rest konnte jedoch nur durch das Kippen des Tellers aufgenommen werden. Es gelang mir nicht so recht. Alexander beobachtete kurz mit konzentrierter Miene die Situation.

Plötzlich spürte ich, wie sich die kleine Kinderhand unter meinem Arm durchschob und meinen Teller ganz selbstverständlich und unbemerkt in die richtige Position brachte, sodass ich meine Suppe leicht austrinken konnte. Anschließend stellte er den Teller ab, legte meinen Strohhalm zur Seite und löffelte seine Suppe weiter. Als ich ihm Danke ins Ohr flüsterte, grinste er mich verschmitzt mit seinen strahlenden blauen Augen an und sagte: „Bitte Oma!“

Kinder sind von Haus aus unkompliziert und unvoreingenommen im Denken. Das können wir Erwachsene von den Kindern lernen. Alexander (sieben Jahre) und die Zwillinge Hannah und Lena (fünf Jahre) sind mit einer Oma im Rollstuhl (in der Bewegung an den Armen und Beinen stark eingeschränkt) groß geworden. Sie nehmen mich als eigenständige Person wahr und unterstützen mich ganz intuitiv bei meinem selbstbestimmten Leben .

Zur Person:

Silke Kropacek ist seit einem Autounfall 1996 auf die Dienste eines E-Rollstuhls angewiesen. Sie ist Initiatorin der Selbsthilfegruppe „Anders“.

**Artikel von NÖN-Redaktionsleiter Mag. Markus Lohninger zum Auftakt der NÖN-Kolumne**

## „Die überlebt das sowieso nicht“

Neue NÖN-Serie / 21 Jahre nach folgenschwerem Unfall: Silke Kropacek will für Bedeutung eines selbstbestimmten Lebens sensibilisieren.

Kirchberg / Ein schwerer, durch Sekundenschlaf ausgelöster Autounfall, bei dem sie am Beifahrersitz saß, hatte die damals 31-jährig Friseurin Silke Kropacek vor 21 Jahren aus ihrem gewohnten Leben gerissen. Wirklich prägend auf sie einwirken sollte danach das Erste, das sie im Spital am Weg zurück aus dem Tiefschlaf wahrnahm. „Die überlebt das sowieso nicht“, hatte sie den Arzt bei der Visite zu seinem Team sagen hören. Das hat ihren Kampfgeist geweckt, sagt sie: „Ihm verdanke ich, dass ich nicht aufgegeben habe.“

Was danach geschah, das wissen NÖN-Leser. Die dreifache Mutter und dreifache Großmutter, die in Gmünd aufgewachsen war, lange in Schrems lebte und schließlich nach Kirchberg übersiedelte, gründete die Selbsthilfegruppe „Anders“. Sie brachte Menschen zusammen, wurde im Bezirk zur Vorreiterin im Kampf um die Chance von Menschen mit körperlichen Einschränkungen auf ein würdevolles, selbst gelenktes Leben. „Inklusion, Integration... für alles gibt es Namen. Aber das große Thema ist die Möglichkeit auf ein selbstbestimmtes Leben. Es trifft nicht nur Menschen, die wie ich auf den Rollstuhl angewiesen sind“, sagt sie: „Dennoch gibt es keine gemeinsame Vertretung, keinen Ombudsmann, keinen echten Ansprechpartner – man steht sehr oft als Bittsteller da.“