Stellungnahme zur Gesundheit von Kindern und jungen Menschen mit Behinderungen in Österreich

Diese Stellungnahme hat der Jugendbeirat für den Tiroler Monitoring-Ausschuss geschrieben. Der Monitoring-Ausschuss überwacht in Tirol die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Im Monitoring-Ausschuss sind nur erwachsene Menschen mit und ohne Behinderungen, aber in der UN-Konvention steht: Kinder mit Behinderungen müssen mitreden können bei allen Dingen, von denen sie betroffen sind. Sie müssen dafür gute Unterstützung bekommen. Deshalb gibt es seit einigen Jahren den Jugendbeirat für den Tiroler Monitoring-Ausschuss.

Wir haben letztes Jahr eine allgemeine Stellungnahme über Kinder und Jugendliche mit Behinderungen geschrieben. Diese Stellungnahme kann man auf unserer Internetseite nachlesen. Ein wichtiger Punkt war letztes Jahr schon die Gesundheit bzw. die Erfahrungen mit Ärzten und in Krankenhäusern. Heuer haben wir allgemein über unsere Gesundheit nachgedacht.



Allgemeines

Wir haben über unsere Gesundheit gesprochen.
Dafür haben wir einen Fragebogen ausgefüllt.

Wir wollten wissen:

- Wie geht es Jugendlichen?
- Wie gesund leben Jugendliche?
- Was möchten Jugendliche über Gesundheit wissen?

Den meisten Jugendlichen geht es sehr gut oder gut. Viele sind mit ihrem Leben zufrieden.

Einige Jugendliche fühlen sich manchmal oder oft traurig.
Gut ist: Alle Jugendlichen haben Menschen, mit denen sie über Probleme sprechen können. Das können Freunde, Freundinnen, Eltern oder andere Vertrauenspersonen sein.

Gesund leben ist nicht für alle selbstverständlich.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Bewegung
- gesundes Essen
- genug trinken
- genug Schlaf
- Erholung

Manche Jugendliche bewegen sich regelmäßig. Bei einigen Jugendlichen verursacht Bewegung aber Schmerzen. Deshalb ist es wichtig, dass Bewegung an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden kann.

Viele Jugendliche frühstücken regelmäßig. Viele essen auch Obst und Gemüse.
Fast alle trinken aber oft oder jeden Tag süße Getränke.

Schlaf und Erholung

Schlaf ist für viele Jugendliche ein wichtiges Thema.

Viele Jugendliche schlafen grundsätzlich gut. Trotzdem sind sie morgens oder tagsüber oft müde. Manche haben nicht genug Energie.

Es ist wichtig, Jugendlichen zu erklären:

- Warum ist Schlaf wichtig?
- Wie viel Schlaf brauchen Jugendliche?
- Was kann helfen, besser zu schlafen?
- Welchen Einfluss haben Handy und soziale Medien auf den Schlaf?

Medien

Jugendliche verbringen unterschiedlich viel Zeit mit Handy, Tablet oder Computer.

Bei manchen sind es weniger als eine Stunde am Tag.
Bei anderen sind es mehr als vier Stunden.

Einige Jugendliche haben Erfahrungen mit Mobbing gemacht. Diese Erfahrungen können sehr belastend sein.

Jugendliche, die schlecht schlafen oder mit ihrem Leben weniger zufrieden sind, berichten auch häufiger von einem hohen Medienkonsum.

Soziale Medien sind für viele Jugendliche wichtig. Gleichzeitig ist es oft schwer zu erkennen:

- Was ist echt?
- Was ist Werbung?
- Welche Informationen stimmen?
- Wem kann ich vertrauen?

Wissen über Gesundheit

Jugendliche interessieren sich für viele verschiedene Gesundheitsthemen.

Zum Beispiel:

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Wohlbefinden
- Liebe und Beziehungen
- Selbstvertrauen
- psychische Gesundheit

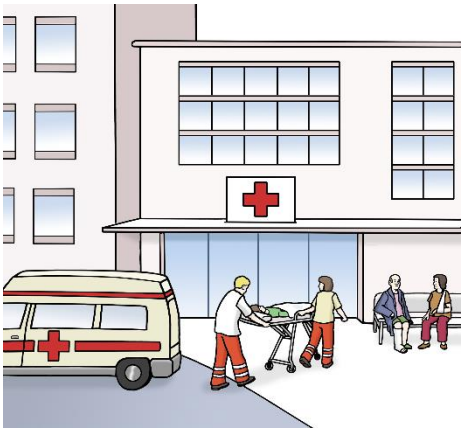
- Umgang mit Stress

Viele Jugendliche möchten über diese Themen mehr lernen.

Manchmal wissen Jugendliche aber nicht, was sie noch nicht wissen. Deshalb brauchen sie verständliche Informationen und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Jugendliche mit Behinderungen brauchen Informationen, die zu ihren Bedürfnissen passen. Zum Beispiel kann Leichte Sprache wichtig sein. Manche Jugendliche brauchen zusätzlich Bilder, Videos, Gebärdensprache, Untertitel oder andere Formen der Unterstützung.

Erfahrungen mit Ärzten



Viele Jugendliche haben schon Erfahrungen mit Ärzten oder Krankenhäusern gemacht. Fast alle kennen Krankenhausaufenthalte oder Untersuchungen.

Die Erfahrungen sind nicht immer gut.

Viele Ärzte und Ärztinnen benutzen schwierige Fachwörter. Jugendliche verstehen deshalb manchmal nicht, was gesagt wird.

Oft gibt es auch zu wenig Zeit für Fragen.

Das kann Jugendliche wütend, unsicher oder hilflos machen.

Viele brauchen danach ihre Eltern, Betreuer oder Betreuerinnen, damit diese ihnen erklären, was der Arzt oder die Ärztin gesagt hat.

Junge Menschen möchten ihre Diagnose und ihre Behandlung selbst verstehen.

Ein weiteres Problem ist:

Manchmal wird über Jugendliche gesprochen, obwohl sie selbst dabei sind.
Zum Beispiel sprechen Eltern oder Betreuungspersonen beim Arzt für sie.

Jugendliche möchten, dass mit ihnen und nicht nur über sie gesprochen wird.

In der Notaufnahme gibt es zum Beispiel ein Plakat in Leichter Sprache. Solche Angebote sind hilfreich.

Auch das Personal im Gesundheitsbereich sollte lernen, wie man gut mit Menschen mit Behinderungen spricht.

Es gibt außerdem nur wenige Ärzte und andere Personen im Gesundheitsbereich, die selbst eine Behinderung haben. Menschen mit Behinderungen sollten auch im Gesundheitsbereich stärker vertreten sein.

Was sollte anders sein?

1. Gesundheitsinformationen in **Leichter Sprache** verständlich machen

2. **Jugendliche aktiv beteiligen** (Fragen stellen, ihre Diagnose erstehen, bei Entscheidungen mitbestimmen)

3. **Mehr Zeit** für Gespräche einplanen

4. **Eltern und Betreuungspersonen** können Unterstützung geben und sollen gleichzeitig die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung des Jugendlichen fördern.

5. **Gesundheitsbildung** für Jugendliche stärken

6. **Bewegung** für alle ermöglichen

Jugendliche sollen Möglichkeiten für Bewegung bekommen, die zu ihren Fähigkeiten passen.

Dabei müssen Schmerzen und andere Einschränkungen ernst genommen werden.

Es sollte nicht darum gehen, wer am meisten Sport macht. Wichtig ist, dass jeder Jugendliche eine passende Form von Bewegung findet.

7. Einen guten Umgang mit **sozialen Medien** lernen

Jugendliche sollen lernen:

- Werbung zu erkennen,
- falsche Informationen zu erkennen,
- Quellen zu prüfen,
- mit Cybermobbing umzugehen,
- persönliche Daten zu schützen,
- ihre Bildschirmzeit bewusst zu gestalten.

8. **Schlaf und Erholung** stärker thematisieren

Jugendliche sollen wissen, warum Schlaf wichtig ist.

Es sollten praktische Tipps für besseren Schlaf vermittelt werden. Dabei sollte auch über die Auswirkungen von Handy und sozialen Medien gesprochen werden.

9. **Psychische Gesundheit** ernst nehmen

Traurigkeit, Stress, Einsamkeit und Mobbing sollen ernst genommen werden.

Jugendliche brauchen leicht erreichbare Ansprechpersonen und Beratungsangebote.

Sie sollen wissen:

„Wenn es mir nicht gut geht, kann ich mir Hilfe holen.“

10. **Gesundheitsversorgung barrierefreier gestalten**

Arztpraxen, Krankenhäuser und Notaufnahmen sollen für Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen zugänglich sein.

Dazu gehören:

- verständliche Sprache,

- Leichte Sprache,
- Gebärdensprache,
- Unterstützte Kommunikation,
- barrierefreie Räume,
- geeignete medizinische Geräte,
- ausreichend Zeit,

geschultes Personal.

11. **Jugendliche mit Behinderungen stärker einbeziehen**

Jugendliche mit Behinderungen sollen selbst gefragt werden:

„Was brauchst du, damit du dich im Gesundheitsbereich wohl und ernst genommen fühlst?“

Sie sollen bei der Entwicklung von Informationsangeboten, Beratungen und Gesundheitsangeboten mitarbeiten.

So entstehen Angebote, die tatsächlich zu ihrem Leben passen.

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen eingetragener Verein
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013