**Barrieren und Barrierefreiheit im öffentlichen Raum für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung**

Einen wunderschönen Nachmittag, meine Name ist Michaela Lödler.

Ich bin seit August 2021 Mitglied im Monitoring Ausschuss und vertrete Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Ich darf heute mit meinem Kollegen Kaspar Modersbacher über Barrierefreiheit für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung sprechen.

**Zuerst möchte ich mit Ihnen ein paar Gedanken teilen; wie es mir als Betroffene immer wieder geht.**

*Ich muss minütlich mit mir kämpfen um im Hier und Jetzt zu sein. Um dem Nebel in meinem Kopf, der schwer liegt wie Blei, oder dem Grauen, das danach erwacht in meinen Gedanken, die mich in eine Anspannung nahe des Wahnsinns treiben, etwas entgegen zu halten. Ich lebe, ich bin hier, ich atme! Ich schaffe es, diesen Tag zu überstehen!*

Wir beschäftigen uns heute mit Barrieren und dies ist schon die erste Barriere die ich ansprechen möchte. Über psychische Beeinträchtigungen zu sprechen ist für viele sehr schwer und dies im doppelten Sinn. Weil die Krankheit eine Schwere mit sich bringt und weil sich Öffnen mit soviel Scham und Angst verbunden ist.

Derzeit spricht man allgemein davon, dass jeder 3. Mensch in Österreich im Laufe des Lebens von einer psychischen Beeinträchtigung betroffen ist.

Trotz dieser überwältigenden Zahl ist es erstaunlich, wie wenig wir uns, aber tatsächlich mit den Barrieren für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung auseinandersetzen.

**Aber was ist nun eine Barriere für einen Menschen mit psychischer Beeinträchtigung?**

Nun das kann alles sein. Eben das ist das Problem! Wir finden Barrieren in der

* **Erkrankungssymptome als „innere Barriere“**
* **Teilhabe, institutionelle Barrieren** mit bestimmten Voraussetzungen/Ausschlusskriterien verknüpft – betrifft Schule, Arbeit, Freizeitgestaltung (z.B. Aufnahmetests, Belastbarkeit, gesundheitliche Eignung, ...)
* **Zugangsbarrieren (örtlich, zeitlich, sozial/finanziell zur Gesundheitsversorgung und Unterstützung, Wohnen):** Therapien, Fachärzt\_innen, Kliniken, Rehaplätze, Gemeinde/Stadtwohnungen, therapeutische Wohngemeinschaften
* **Barrieren in der Informationsbeschaffung** – Fehlen einer Informationsstelle - WO kann ich mir Hilfe holen? WER kann mich dabei unterstützen?
* **Soziale Barrieren:** durch Berührungsängste, Vorurteile, Vorbehalte und Verhaltensmuster
* **Sprachliche** **Barrieren:** Mangelnde achtsame und sensible Anwendung von Sprache – sprachliche Stigmatisierung

**Aber wie kann man nun auf Gemeindeebene Barrierefreiheit möglich machen:**

Um dies näher zu erklären haben wir uns drei Themenbereiche ausgesucht.

Barrierefreiheit in der Teilhabe am öffentlichen Leben, dem öffentlichen Verkehr und der politische Teilhabe.

**Als erstes möchte ich auf die Teilhabe am öffentlichen Leben eingehen:**

**BEHÖRDEN und ANTRAGSWESEN:**

Für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung ist der Gang zu Behörden und die Auseinandersetzung mit Anträgen oft sehr angstbesetzt und immens belastend. Die Anforderung Termine wahrzunehmen und Fristen einzuhalten, stellt eine große Barriere dar.

In Bezug auf Barrierefreiheit in Ämtern geht es vor allem um die zur Verfügungsstellung von Unterstützung, genügend Zeit für und bei einem Gespräch und entsprechend angewendeter achtsamer Sprache.

Erklärung anhand des Beispiels wie es mir dabei geht wenn es mir schlecht geht (Weg zum Magistrat Innsbruck):

* In einer psychischen Krise ist die Reaktion unterschiedlich (z.B. Stress, Vermeidung, Angst, …)
	+ ich muss zu dieser Behörde gehen und ich muss mich mit einem für mich fremden Menschen auseinandersetzen!
	+ Ich habe im wahrsten Sinne des Wortes schon alle Zustände bevor ich dort hingehe (Depression – komme fast nicht aus dem Bett und wenn ich Angespannt bin kann ich Ihnen das Bild mitgeben als würde man mich an allen Gliedmaßen auseinanderreißen).
	+ Auf dem Weg zum Magistrat muss ich mit dem öffentlichen Verkehrsmittel fahren (Kinder die Schreien, Menschen die Telefonieren, mit verschiedenen Eindrücken…)
	+ Dort im Gebäude sind auch viele Menschen, es ist laut, ich weiß vielleicht den Weg nicht und kenne mich nicht aus
	+ Ich bin also wenn ich dann erst mal am richtigen Platz angekommen bin schon total mit die Nerven am Ende.
* Nach einer für mich unendlich langen Wartezeit habe ich dann das Gespräch:

**Was passiert bei mir** - Ich kann die Person nicht ansehen, ich hab einen Nebel im Kopf und weiß oft einfache Worte nicht mehr, ich fang zittern/schwitzen an, ich bekomme Schmerzzustände, im Schlimmsten Fall steigen mir auch noch Tränen in die Augen, ...

**Was passiert beim Gegenüber** – im Schlimmsten Fall Unverständnis, Gereiztheit, Stress, ...

Was kann man relativ schnell ändern:

* Unterstützungspersonen – z.B. Buddies/Lotsen (wie es sie an der Klinik gibt) der einem hilft den Antrag auszufüllen, den Weg zu finden, ...(am Besten Personen die selbst Erfahrungen mit solchen Situationen gemacht haben und nun gut wissen wie damit umzugehen ist).
* geschultes Personal im Umgang mit MmpB (Schulungen von und mit Betroffenen) – es geht viel um Vertrauen
* Ämter umgestalten - Auf einem Amt schaut alles gleich aus – erinnert an Klinik (Stockwerke/Türschilder – Komplizierte Nummernkombinationen die sich sowieso kein Mensch merken kann) Unterschiedliche Farbcodes an den Wänden– z.b. für verschiedene Stockwerke oder Abteilungen – damit sich Menschen besser orientieren können
* Wichtig wären auch Pflanzen oder Bücherregale – als Sichtschutz
* …

Es braucht also vor allem schnelle, unkomplizierte sowie kreative Lösungen. Für eine gemeindenahe Umsetzung möchte ich auch auf den Verein „Zeitpolster“[[1]](#footnote-2) hinweisen, bei dem Helfende einfache Tätigkeiten erbringen (z.B. Begleitung bei Terminen als sogenannte Buddies,…). In Salzburg verweisen bereits Hausärzt\_innen im Sinne von „Hilfe auf Rezept“[[2]](#footnote-3) auf die Unterstützung vom Verein Zeitpolster. Die erste Zeitpolstergruppe in Tirol gibt es in St. Johann in Tirol.

Längerfristig und dies möchte ich mit Nachdruck hier auch festhalten, braucht es unbedingt einen Zugang zur Persönlicher Assistenz für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung.

Für die **VERSORGUNG AM LAND**:

Oft ist die Suche nach entsprechender Hilfe für Betroffene alleine gar nicht möglich und stellt eine unüberwindbare Barriere dar. Für die psychosoziale Gesundheitsversorgung in den Regionen braucht es ein aufsuchendes Informationsangebot zu Unterstützungsangeboten auch über die Sozialsprengel. Eine Einbindung in die Versorgungsstruktur der Psychosozialenzentren ist an zudenken. Dies kann für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung und ihre Angehörigen eine große Erleichterung darstellen.

Gerade in ländlichen Gebieten ist es schwierig zu entsprechender Hilfe und Unterstützung zu kommen. Ebenso stellt es eine große Barriere dar wenn gemeindenahe **Krisenintervention fehlt oder nicht zu den Betroffenen nach Hause kommt.**

Auch Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige helfen um mit den Schwierigkeiten im Alltag, Abwertungen im Umfeld, Nebenwirkungen von Medikamenten, usw. zurecht zu kommen und sich auszutauschen. Wichtiger jedoch finde ich das Gemeinden Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung für die Gesamtbevölkerung anbieten. Dies kann zum Beispiel in Form von Informationsveranstaltungen, Workshops oder Human Libraries geschehen und soll helfen die immer noch vorherrschenden BERÜHRUNGSÄNGSTE, VORBEHALTE und ABWERTUNGEN die mit psychischer Beeinträchtigungen in Verbindung gebracht werden, abzubauen. Es braucht reale Erfahrungen sowie offene Gespräche mit Betroffenen um Veränderungen anzustoßen.

**WOHNEN**

Haben Menschen mit psychischen Beeinträchtigung größere Probleme als andere eine entsprechende Wohnung zu finden. *Gründe sind zum Beispiel soziale Gegebenheiten, Unterstützungsbedarf, besonderes Problemstellungen (z.B. Doppeldiagnosen psychische Beeinträchtigung und Lernschwierigkeiten/Sucht/körperliche Beeinträchtigungen) lange Wartezeiten bei der Wohnungsvergabe).* Selbstständiges Wohnen ist aber die Grundlage für gesamtgesellschaftliche Teilhabe. Neben den immer weiter steigenden Mietpreisen stellt vor allem der Zugang zu gemeinnützigen Wohnprojekten eine Barriere dar. Hier braucht es unbedingt angemessene Angebote unter Einbezug von Betroffenen bereits bei der Planung und Umsetzung. Ein Vorschlag wäre das Gemeinnützige Bauträger in Neubauten vier bis fünf Kleinwohnungen plus Sozialräume integrieren, welche Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ohne die Barriere der Wohnungswarteliste unkompliziert zur Verfügung gestellt werden können. (Leo Alber, ÖKSA-Jahreskonferenz 2020).

**ARBEIT**

Eine sinnvolle Tätigkeit auszuführen ist für Menschen nicht nur sehr wichtig sondern auch essentiell für die finanzielle Absicherung und Struktur im Alltag. Zugehörig sein, nützlich sein, wertvoll sein – sind alles Begriffe die mit Erwerbsarbeit verbunden werden. Umso schwieriger und belastender ist es jedoch, wenn man auf Grund von psychischer Beeinträchtigung die Normen des „tätig seins“ nicht mehr oder nur zum teil erfüllt. Besonders in Gemeinden braucht es deshalb auch flexible, personenorientierte Unterstützungsmöglichkeiten und verschiedenste Beschäftigungsmodelle. Gemeinden können zum Beispiel in vielfältiger Weise Arbeitgeber\_innen sein (Bürotätigkeiten, Grünanlagenpflege, Bauhofmitarbeiter\_in,...).

Zum Thema **ÖFFENTLICHER VERKEHR** möchte ich nun an meinen Kollegen Kaspar Modersbacher übergeben:

Ich bin der Herr Modersbacher Kaspar und wohne in Wiesing in einem Wohnhaus mit Betreuung.

Seit 2014 arbeite ich im Tiroler Montinoringauschuss mit.

Ich bin stellvertretendes Mitglied für Menschen mit psychischen Behinderungen.

Ich bin oft unterwegs mit Öffis und in Wiesing gibt es keine barrierefreie Bushaltestelle.

In Wiesing fahren am Abend und am Wochenende nur wenig Busse und für Menschen mit Behinderungen ist es deshalb sehr schwierig am sozialen Leben teilzunehmen.

Ich habe mit der Gemeinde Wiesing Kontakt aufgenommen und über dieses Problem mit Herrn Altbürgermeister Herrn Aschberger gesprochen.

Er hat gesagt, dass da etwas passieren muss und er weiß auch, dass der Tiroler Monitoringausschuss sich mit dem Thema Barrierefreiheit in den Gemeinden beschäftig.

Die Gemeinde Wiesing wird noch eine neue Bushaltestelle bekommen, weil das Rehazentrum für Kinder dort gebaut wird.

Dann werden vielleicht die Busse auch am Wochenende öfters fahren.

**POLITISCHE TEILHABE:**

Ich persönlich finde es sehr wichtig, dass Parteien und Parteivertreter\_innen wie Gemeinderät\_innen, Bürgermeister\_innen bedenken dass ihre Wahlprogramme auch psychische Gesundheit und entsprechende Umsetzungsmodelle dazu enthalten. Diese könnten auch unter anderen in Form eines Gemeindeforums erarbeitet werden. Bedenken Sie immer welch große Gruppe damit angesprochen wird und wie Sie zukünftig dadurch auch die Lebensqualität in Ihrem Ort/ihrer Region verbessern und schlussendlich auf Dauer sogar Gesundheitskosten senken können!

Im Bezug auf Barrierefreiheit in Wahlräumlichkeiten ist für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung besonders eine angenehme Atmosphäre sehr wichtig.

Das heißt:

* Für das Warten gibt es Stühle zum Hinsetzen (die auch ältere Menschen, Schwangere, usw. nutzen)
* Es gibt eine Uhr (Das gibt Sicherheit)
* Es gibt einen Wasserspender
* Es gibt genügend Freiraum beziehungsweise Platz (Menschen halten Abstand), zum Beispiel durch Bodenmarkierungen oder einem Leitsystem ähnlich dem bei den Corona-Impfungen
* Es gibt z.B. Pflanzen, die als Schutz dienen
* Es gibt Buddies als Orientierungshilfe und zur Unterstützung vor Ort
* Es gibt in jeder Wahlzelle ein großes Plakat mit Bildern und kurzer Erklärung wie man wählt

Zur fliegenden Wahlbehörde wäre es für mich sehr wichtig, dass diese auch im Falle einer psychischen Beeinträchtigung angefordert werden kann und zum Beispiel auch Tagesstrukturen aufsucht.

Barrieren können so individuell sein wie die Menschen selbst, dennoch gibt es konkrete Möglichkeiten, um diese Barrieren abzubauen und Menschen mit psychischer Beeinträchtigung die Teilhabe an der Gesellschaft zu erleichtern.

Hat uns doch die COVID-19-Pandemie letztendlich alle in irgendeiner Weise in eine Situation der beschränkten Teilhabe kommen lassen.

Sehen wir daher das Thema Barrierefreiheit auch als ein verbindendes Element das dazu beitragen kann, Inklusion als persönliches Anliegen zu erfahren.

Ich lade Sie ein offenen auf ihre Mitmenschen zuzugehen und stellen sie weniger die Frage „Wie geht es dir“ sondern „Erzähl doch mal wie du dich fühlst“

An alle hier im Saal, Danke für Ihre Aufmerksamkeit und noch einen schönen Nachmittag!

1. Zeitpolster – Verein für Zeitvorsorge: Zeitpolster ist das Betreuungs- und Vorsorgenetz, die Zeitsäule für die persönliche Altersvorsorge. in: *Zeitpolster*, 23.03.2022, [online] [https://www.zeitpolster.com/](http://) (abgerufen am 23.03.2022) [↑](#footnote-ref-2)
2. Ärztekammer für Salzburg: Hilfe auf Rezept? in: *med.ium 1+2 / 2022*, Seite 28-30, Februar 2022 [online] [https://www.aeksbg.at/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=4339&token=
89632f2387f067572eceda7b23a710d7565073e7](http://) (abgerufen am 21.03.2022) [↑](#footnote-ref-3)