

Respektvoller Umgang mit Menschen mit Behinderung

Tipp 1: gute Umgangsform

Blicke spürt man, auch wenn sie von hinten kommen. Sprechen Sie eine Person lieber an, als sie hemmungslos anzustarren. Auch empfinden es die wenigsten Behinderten angenehm, wenn Sie nur als leidend und hilflos wahrgenommen werden. Wenn sie mit jemandem Kontakt aufnehmen wollen, stellen sie sicher, dass dieser Mensch sie auch wahrnehmen kann. Stellen sie sich möglichst in passender Distanz vor ihn, so dass er sie sehen kann. Eventuell müssen sie sich zu ihm herunter beugen oder in die Knie gehen. Sprechen sie ihn klar und deutlich an.

Tipp 2: Unterstützung anbieten – und abwarten

Es ist wichtig, wenn Sie ihre Hilfe anbieten. Und noch wichtiger ist es, geduldig auf die Antwort zu warten. Akzeptieren Sie freundlich, wenn jemand Ihre Hilfe nicht in Anspruch nehmen möchte. Wenn jemand ihre Unterstützung annehmen will und sie deshalb diesen Menschen berühren und bewegen müssen, gibt es ein paar grundlegende Dinge zu beachten: Körperkontakt ist Vertrauenssache! Machen sie sich und für den betreuten Menschen vor der Berührung klar, warum sie ihn wo wie anfassen! Holen sie seine Zustimmung ein. Das kann ein Ja sein, ein Nicken, Augenkontakt, ein Aufrichten des Körpers sein. Seien sie aufmerksam. Wenn sie nicht sicher sind, fragen Sie nach.

Tipp 3: Reden Sie mit dem Menschen – nicht über ihn hinweg

Viele Menschen mit Muskelkrankheiten wundern sich, dass sie in der Anrede übergangen werden. Haben Sie keine falschen Hemmungen, den Menschen direkt anzusprechen. Sie können selber sagen, was sie wollen und was nicht.

Tipp 4: Distanzzone beachten

Gerade für Menschen mit Behinderungen ist es besonders wichtig, dass andere die Distanzonen beachten. Fremden Menschen sollte man nicht den Kopf streicheln oder die Schulter tätscheln.

Tipp 5: Hilfsmittel

Hilfsmittel sind für Menschen mit Behinderungen etwas sehr Persönliches und für Fremde tabu. Eine fremde Handtasche würde man schließlich auch nicht ohne weiteres ergreifen.

Tipp 6: Redewendungen

Fragen Sie ruhig die Rollstuhlfahrerin, ob sie mit Ihnen „spazieren gehen“ will, oder sagen Sie ihrem Kollegen im Rollstuhl: „Wir gehen zu einem Bier, kommst du mit“. An diesen gängigen Formulierungen stören sich Menschen mit Behinderungen in der Regel nicht.



muskelkrank & lebensstark

Tipp 7: Anrede

Generell gilt: Erwachsene Menschen mit und ohne Behinderung werden gesiezt. Bleiben Sie beim Sie oder klären Sie die gleichberechtigte Anrede. Etwa: „Wollen wir Du zu einander sagen?“

Tipp 8: Die Behinderung ist nur ein Merkmal von vielen

Eine Rollstuhlfahrerin ist eine Frau und außerdem vielleicht Angestellte, Vereinsmitglied, Mutter oder Temposünderin. Die Behinderung ist nur ein Merkmal von vielen. Verzichten Sie darauf, Menschen auf die Behinderung zu reduzieren. Eine Bemerkung wie „Wie toll, dass Sie trotz Ihrer Behinderung mobil sind“ ist genauso unpassend wie „Als Frau können Sie aber relativ gut Auto fahren.“ Begreifen Sie Andersartigkeit nicht als Makel, sondern als Vielseitigkeit: Behinderte Menschen können vieles, was Nichtbehinderte erstaut.

Tipp 9: Lieber Fehler machen als nicht beachten

Vielmehr stört es sie aber, wenn Nichtbehinderte den Umgang mit ihnen aus Unsicherheit (ver-)meiden. Oder sie für diese gar unsichtbar werden.

Der wichtigste Schritt in einer überfordernden Situation ist, dass Sie die von Ihnen betreute Person informieren. Sagen sie, wie es Ihnen geht und was Sie zu tun gedenken. Und – fragen Sie sie, ob sie eine Lösungsmöglichkeit hat. Sie ist Ihr Spezialist im Umgang mit sich selbst



muskelkrank & lebensstark

Themenschwerpunkt 2: Nötige Nähe und respektierte Grenzen

Grenzverletzungen sind ungewollte oder gleichgültige Verletzungen der körperlichen oder psychischen Grenzen des Gegenübers. Sie können auf Grund verschiedener Empfindungen von Nähe und Distanz entstehen.

Jede und jeder hat persönliche physische und emotionale Grenzen. Werden diese festgelegten Abstände nicht eingehalten, empfinden wir das als Bedrohung und reagieren entsprechend mit Abwehr und Misstrauen. Dieses Zurückweisen kann sowohl verbal, viel häufiger aber über unsere Körpersprache signalisiert werden.

Im Alltag wird eine „öffentliche“ und „soziale“ Distanz eingehalten. Die „intime“ Distanz, der geringe Abstand zwischen zwei Körpern ist Menschen vorbehalten, die wir sehr gut kennen und denen wir vertrauen. Diese körperliche Nähe geschieht in der Regel auf freiwilliger Basis. In einem überfüllten Zug oder Lift stehen wir zwar ebenfalls sehr nahe zu anderen Menschen. Da wir diesen Umstand als gegeben und nicht veränderbar ansehen, ignorieren wir einfach, dass sich diese Menschen in unserer Intimzone befinden. Die Situation zwischen pflegebedürftigen und pflegenden Menschen ist ähnlich. Der Körperkontakt ist unvermeidbar und muss hingenommen werden. Deshalb kann der Kontakt steif und unangenehm für beide Seiten sein. Im besten Fall besteht genug Vertrauen zwischen den beiden Menschen, dass dieser Austausch sich entspannt und normal anfühlt.

Im Betreuungsstandem ist es besonders wichtig, dass die Intimsphären beider – also des Menschen mit Behinderung und der Betreuungsperson - respektiert werden. Zur Pflege notwendige Nähe und respektvolle Distanz treffen hier tagtäglich aufeinander. Beide Seiten signalisieren ihre persönlichen Grenzen und achten aufmerksam auf die Signale des Gegenübers. Im besten Fall entsteht / besteht genug Vertrauen zwischen den beiden Menschen, dass dieser Austausch sich entspannt und normal anfühlt.

Keine Tabuthemen: Grenzverletzungen jeglicher Art dürfen keine Tabuthemen sein und sollen angesprochen werden. Jede und jeder hat ganz persönliche Grenzen hat, die besprochen und ernst genommen werden sollen. Im Ferienlager arbeiten alle daran, ein Klima zu schaffen, in dem die persönliche Integrität und Individualität eines jeden respektiert wird. Ziel ist eine Atmosphäre des unverkrampften, "normalen" Umgangs miteinander zu schaffen.