

Strategien zu mehr Anerkennung
und besserer Gesundheit

LEITFADEN

TU WAS GEGEN BESCHÄMUNG!



DIE ARMUTSKONFERENZ.

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Die Armutskonferenz.
Herklotzgasse 21/3, 1150 Wien
Mail: office@armutskonferenz.at, Tel: 0043-1-4026944
Web: www.armutskonferenz.at

Redaktion:

Die Armutskonferenz und Vertreter*innen der Plattform Sichtbar Werden: Rosemarie Barth, Lothar Furtner, Silvia Gangl, Vera Hinterdorfer, Astrid Kirchsteiger, Alban Knecht, Robert Rybaczek-Schwarz, Christine Sallinger, Martin Schenk, Wolfgang Schmidt, Maria Strasser, Wolfgang Süß.
Kapitel „Ich kommuniziere zielführend“: Philipp Sonderegger

ÜBER DIE HERAUSGEBER*INNEN

Die Armutskonferenz

Die Armutskonferenz ist seit 1995 als Netzwerk von über 40 sozialen Organisationen sowie Bildungs- und Forschungseinrichtungen aktiv. Sie thematisiert Hintergründe und Ursachen, Daten und Fakten, Strategien und Maßnahmen gegen Armut und soziale Ausgrenzung in Österreich. Gemeinsam mit Armutsbetroffenen engagiert sie sich für eine Verbesserung deren Lebenssituation.

Plattform Sichtbar Werden

Die Plattform Sichtbar Werden ist als Teil der Armutskonferenz ein Zusammenschluss von Menschen und Initiativen mit Armuts-, Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen aus ganz Österreich. Als Delegierte zahlreicher Initiativen und Vereine (wie Alleinerziehende, Straßenzeitungs-Verkäufer*innen, User-Vertreter*innen u.a.) vertreten sie direkt die Interessen von Menschen mit Armutserfahrungen.

ANMERKUNGEN

Bezüglich der Anrede:

Wir haben uns bewusst entschieden, die Leser*innen im Leitfaden mit „Du“ anzusprechen. Dabei gilt unsere Achtung und unser Respekt insbesondere den Leser*innen, die schwierige Lebenssituationen bewältigen müssen. Wir wollen die Leser*innen persönlich ansprechen, sie einladen mitzumachen und sich zu beteiligen. Das Denken in Hierarchien möchten wir vermeiden. Darum halten wir das „Du“ für die geeignete Anrede.

Zitate:

Die Zitate in den Kästchen stammen von Menschen mit Armutserfahrungen, die in der Plattform Sichtbar Werden vernetzt sind.

Grafik & Layout: www.hiasl.at
Erste Auflage: Mai 2019

Das Projekt „GWB – Gesundheitsförderung zwischen Wertschätzung und Beschämung – Gesundheitliche Belastungen von Armutsbetroffenen durch Abwertung und vorenthaltene Anerkennung vermeiden“ wird gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich.

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH 

 **Fonds Gesundes Österreich**

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBER DIESEN LEITFADEN	4
WIE BESCHÄMUNG FUNKTIONIERT	5
BESCHÄMUNG UND GESUNDHEIT	7
ICH STÄRKE MICH	8
ICH KOMMUNIZIERE ZIELFÜHREND	9
ICH INFORMIERE MICH UND HOLE MIR HILFE	12
ICH BESCHWERE UND WEHRE MICH	13
WIR BEGLEITEN EINANDER	16
WIR REDEN MIT	18
WIR TUN UNS ZUSAMMEN	19
WIR KÖNNEN GEMEINSAM ETWAS ÄNDERN	20
DAS PROJEKT	22

ÜBER DIESEN LEITFADEN

Viele Menschen, die in schwierigen Lebenslagen sind oder Armutserfahrungen gemacht haben, kennen Situationen, in denen sie abwertend und schlecht behandelt werden. Oftmals geschieht das auf Ämtern oder auch in Gesundheitseinrichtungen (beim Arzt, in Krankenhäusern oder bei der Erstellung von Gutachten). Diese Erfahrungen von Beschämung gehen meist nicht spurlos an ihnen vorüber – Kränkungen machen eben auch krank!

Wir, die Armutskonferenz (ein Netzwerk von sozialen Organisationen) und die Plattform Sichtbar Werden (ein Zusammenschluss von Menschen die selbst von Armut betroffen sind oder waren), haben uns daher überlegt, gegen Beschämung anzugehen.

Dieser Leitfaden soll Dir helfen, beschämende Situationen zu vermeiden oder besser damit umzugehen. Und er soll Dir Möglichkeiten zeigen, wie Du auch andere Betroffene unterstützen kannst. Im Leitfaden findest Du auf den nächsten Seiten zuerst einige Erklärungen wie Demütigung und Beschämung funktionieren und welche Folgen Beschämung für Betroffene haben kann.

In den restlichen Kapiteln zeigt der Leitfaden Strategien und Wege auf, wie wir gegen Beschämung vorgehen können. Diese Strategien können unterschieden werden in:

- **individuelle Ansätze**, die jede und jeder für sich selbst anwenden kann. Dazu gehören die Art, wie wir kommunizieren und wie wir in Gespräche gehen, aber auch Übungen um sich selbst zu stärken.
- **Möglichkeiten, die wir gemeinsam in der Gruppe haben**, wie z.B. uns gegenseitig zu begleiten, uns mit anderen Betroffenen zu vernetzen und auszutauschen, sowie
- **Veränderungen auf gesellschaftlicher und politischer Ebene**, um Beschämung zu vermeiden. Dazu zählen mehr Mitsprache-Möglichkeiten für Betroffene auf Behörden oder bei der Gestaltung von Gesetzen oder auch Dinge, wie die Art der Berichterstattung in Medien.

„Ich denke wir sollten alle bei uns selbst einmal anfangen. Jeder Einzelne ist etwas wert und wir sind viel wert. Es hat keiner das Recht, dass jemand schlecht über uns redet oder Einfluss auf unseren Selbstwert nimmt. Wir müssen an dieser Stelle anfangen unseren Wert selbst zu bestimmen.“

WIE BESCHÄMUNG FUNKTIONIERT

BESCHÄMUNG IST EINE SOZIALE WAFFE

Soziale Scham ist nicht bloß ein harmloses persönliches Gefühl. Beschämung ist eine soziale Waffe der jeweils Mächtigeren.

Ich werde zum Objekt des Blickes anderer gemacht. Andere bestimmen wie ich mich zu sehen habe. Das ist ein massiver Eingriff. Betroffene fürchten in diesen Augenblicken ihr Gesicht zu verlieren und wissen ihr Ansehen bedroht. In Extremfällen fühlt sich die Scham so an, als ob man im Erdboden versinken will. Man möchte oft nicht so gesehen werden, wie ein anderer einen sieht. Manchmal stellt sich auch das Gefühl ein, dass man nicht mehr richtig denken kann.

„Oder ich hab mir anhören können: ‚Wenn Sie nicht zufrieden sind, in Afrika wären Sie schon tot.‘ So wird schon gearbeitet. Halt ja den Mund und sei ja bequem und sei immer schön zufrieden, weil es könnte ja noch schlechter sein. Aber es ist immer alles relativ. Relativ zur Umgebung. Weil wenn ich mit Freunden fortgehe, die halt eine Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise im Lokal konsumieren und ich bestell mir ein Glas Wasser, dann ist das halt dann, wie gesagt, alles relativ.“

Beschämung hält Menschen klein. Sie rechtfertigt die Bloßstellung und Demütigung als von den Beschämten selbst verschuldet. Das ist das Tückische daran. Soziale Scham fordert dazu auf, eine Erklärung für den Sinn der Verletzung zu finden, die man zuvor erfahren hat.

In der Scham sieht man sich selbst ganz im Blick des Anderen. Dies bringt mit sich, dass man von den eigenen Bedürfnissen getrennt ist. Wenn man sich seiner eigenen Bedürfnisse (wieder) bewusst wird, dann kann man vielleicht anmerken: „Ich habe den Eindruck, dass sie mich für ... halten. Wie kommen Sie darauf?“ „Sie stecken mich in eine Schublade, obwohl sie mich / meine Lebenssituation nicht kennen.“ oder auch: „Es steht Ihnen nicht zu, sich dieses Urteil über mich anzumaßen.“

Menschen, die von Armut betroffen sind, machen häufig besondere Erfahrungen von Beschämung und Demütigung. Mit ihnen wird aufgrund ihrer Lage „schlecht umgegangen“, sie werden fühlbar benachteiligt behandelt.

„EINE BEDROHUNG, DIE LEICHT IN DER LUFT – ABER SCHWER AUF KÖRPER & GEIST LIEGT“

„Dann sagt er zu mir, na ich soll fasten, weil er fastet ja auch jeden zweiten Tag, und dann hat er mir erklärt, er läuft Marathon. Dann schau ich ihn an und sage: ‚Naja, Sie sind aber ein gesunder Mensch‘. Darauf sagt der Pflegegutachter zu mir: ‚Naja, wie wär’s denn einmal mit ein bisschen Disziplin?‘ Woher will der wissen, wie viel Disziplin ich aufbringen muss, um komplett alleinstehend, schwer behindert, in Armut lebend, überhaupt noch mein Leben zu gestalten?!“

Wenn man eine Gruppe verletzlich macht hinsichtlich des negativen Blickes, der in der Gesellschaft vorherrscht, dann bleibt das nicht ohne Wirkung. Wer damit rechnet, als unterlegen zu gelten, bringt schlechtere Leistungen. »Stereotype threat« wird dieser Effekt genannt, Bedrohung durch Beschämung. Umgekehrt heißt das, dass die besten Entwicklungsvoraussetzungen in einem aner kennenden Umfeld zu finden sind, dort wo wir an unseren Erfolg glauben dürfen. Zukunft gibt es, wo wir an unsere Fähigkeiten glauben dürfen, weil andere an uns glauben. Wo ich meinem Können traue, dort gibt es auch welche, die mir etwas zutrauen.

In Befragungen von Betroffenen, die im Zusammenhang mit einem Projekt der Armutskonferenz durchgeführt wurden (siehe Kapitel „Das Projekt“), wurden als Orte der Beschämung Behörden, Krankenhäuser, Praxen, aber auch Orte wie Gaststätten oder öffentliche Verkehrsmittel genannt. Einige Betroffene fanden auch Reden im Parlament und Texte aus Zeitungen beschämend. All dies weist darauf hin, dass Beschämungssituationen allgegenwärtig sind.



„Und ja, das Gefühl, ich bin ausgeschlossen. Klar hab ich das. Ich bin ausgegrenzt, ich bin ausgeschlossen, ich kann nicht teilhaben. Klar. Ich versuch nur immer, dass das nicht die Übermacht kriegt. Weil sonst mach ich mich selber fertig. Für keinen Menschen sind Erniedrigungen und Demütigungen gut.“

BESCHÄMUNG UND GESUNDHEIT

Viele Menschen, die z.B. durch Arbeitslosigkeit, Armut oder eine sichtbare Behinderung benachteiligt sind, machen häufige und andauernde Beschämungserfahrungen. Diese Erfahrungen führen zu Stress und gesundheitlichen Belastungen.

Manche Menschen stellen sich und ihre Existenz in Frage, Selbstzweifel plagen sie, sie haben den Eindruck, nicht mehr denken zu können und erleben depressive Verstimmungen. Häufig geht damit ein Rückzug aus dem öffentlichen Leben einher.

„Mit Erkrankung und Rollstuhlfahrern läuft es so, dass ich, wenn ich zum Arzt gehe und sage, es tut mir irgendwas weh, geht es eigentlich nicht um eine Behandlung, sondern der erste Gedanke bei Ärzten ist: ‚Jo mei, kann man nicht ändern, der/dem muss sowieso irgendwas weh tun. Mussst leben damit. Geh wieder heim. So in der Art. Das hab ich bei jedem Arzt. Das ist äußerst frustrierend, bringt mich auch nicht weiter, sondern eher dazu, dass ich nicht mehr zum Arzt gehe, wenn ich Probleme habe oder etwas weh tut.“

Andere sind frustriert oder werden wütend oder aggressiv angesichts der erlebten Abwertung ihres Selbst und Ihrer Bemühungen, ein gesellschaftlich anerkanntes Leben zu führen. Manche Betroffene berichten auch darüber, dass sie sich wünschen, dass die Politik und die Gesellschaft sich um ihre Situation und ihr erfahrenes Leid kümmern – oder auch, dass sie selbst politisch aktiv werden wollen.

Das Leben in benachteiligten Lebenssituationen führt zu viel Stress. Die häufige Erfahrung von Stress führt – zusammen mit den Schwierigkeiten, von wenig Geld leben zu müssen und den existentiellen Sorgen – zu dauerhaftem Stress, der die Gesundheit belastet und psychische, psychosomatische und somatische Erkrankungen mit sich bringen kann.

„Ich habe immer wieder beschämende Erfahrungen bei unterschiedlichen Ämtern gemacht, die mich schlecht behandelt oder runtergemacht haben. Ich wurde so oft nicht richtig wahrgenommen. Und es schwingt so unterschwellig mit: ‚Das sind nur Owezahler. Die muss ich erhalten.‘ Und die psychische Belastung, die daraus entsteht, der Druck, den man aus vielerlei Richtung verspürt, ist immens. Das hat mich die Gesundheit zwar nicht total gekostet, aber sie doch beeinträchtigt, dauerhaft.“

Beschämung geht unter die Haut:

Die stärksten Wirkungen äußern sich in erhöhtem Stress und höheren Raten psychischer Erkrankungen.

Beschämung schneidet ins Herz: Die stärksten Zusammenhänge finden sich mit Bluthochdruck und Herzkrankungen.

Beschämung schadet der Gesundheit: Je öfter, je länger und je stärker die Verachtung, desto schädlicher.

ICH STÄRKE MICH

Wie dargestellt, nagen Beschämungserfahrungen oftmals an unserem Selbstwertgefühl. Das heißt, manche Menschen fühlen sich dadurch weniger wert, sind eingeschüchtert und fühlen sich erniedrigt.

Eine Strategie, um anders mit beschämenden Situationen umzugehen oder sie zu vermeiden, sind daher unterschiedliche Übungen, die einem helfen sich selbst zu stärken. Manche dieser Übungen kommen aus dem Theater, bei anderen geht es um Körperhaltung oder Körperwahrnehmung für innere Ruhe oder auch um die Unterstützung mit positiven Gedanken. Diese Übungen lassen sich gut in einem Workshop erlernen oder auch selbst organisiert in einer Selbsthilfegruppe oder sozialen Einrichtung.



Lesetipp: Das Buch „Wut, Scham und Schuld“ von Liv Larsson stellt auf lebendige Weise vor, wie man mit Scham umgehen kann. Es geht allerdings wenig auf den gesellschaftlichen und politischen Hintergrund von Scham ein.

„Alle sechs Monate entscheiden diverse Chefärzte darüber, ob mir notwendige Physiotherapie weiter gewährt wird. Beim letzten Mal bemerke ich ein paar Minuten vor dem Eintreten, wie sich mein Körper verkrampft und ich kurzatmig werde und schwitzige Hände bekomme – eindeutig die Nervosität eines Bittstellers. Da erinnere ich mich an eine Emotions-Übung, die ich erst kennengelernt habe. Ich beginne bei der negativsten Emotion, die mir in dem Moment einfällt – Wut. Mein ganzer Körper spannt sich an und meine Mimik verändert sich, während ich mich für einige Sekunden in dieses Gefühl versetze. Nächste Emotion: Trauer – ich werde zittrig. Danach ‚Gleichgültigkeit‘ – mein Körper lässt los. Schließlich ‚Zufriedenheit‘ und meine Schultern sowie mein Kopf beginnen sich zu heben. Spätestens bei ‚Glücklich-Sein‘ verändert sich meine Mimik zum Positiven und bei ‚selbstbewusst und stark‘ wird mir bewusst, dass ich kein Bittsteller bin, sondern Rechte habe. So betrete ich den Raum und sogar ein Arzt, der mich schon lange kennt, stellt eine Veränderung an mir fest.“

ICH KOMMUNIZIERE ZIELFÜHREND

Der lösungsorientierte Ansatz kann Dir helfen, Gespräche so zu führen, dass sie in Deinem Sinne verlaufen. Der Ansatz ist kein Garant für gelungene Gespräche, aber er kann Dich dabei unterstützen, das Beste aus einer Situation zu machen.

Wenn zwei Menschen miteinander sprechen, kann ganz schön viel schief gehen. Es ist unerfreulich, wenn wir streiten, Missverständnisse entstehen oder einfach nur an einander vorbeireden. Besonders unangenehm kann es werden, wenn ein wichtiges Gespräch nicht so verläuft, wie wir uns das vorstellen – etwa beim AMS oder beim Arzt. Unsere Gesprächspartner*innen treffen Entscheidungen, die unser Leben gravierend beeinflussen können.

Ein Gespräch ist eine lebendige Situation. Die Gesprächspartner*innen beeinflussen gegenseitig, wie sie sich verhalten. Wenn uns jemand unfreundlich begrüßt, fällt es mitunter schwer, selbst höflich zu bleiben. Das kann sich schnell hochschaukeln. Vielleicht hat es die*der andere aber gar nicht böse gemeint, vielleicht hatte sie*er einfach einen schlechten Start in den Tag.

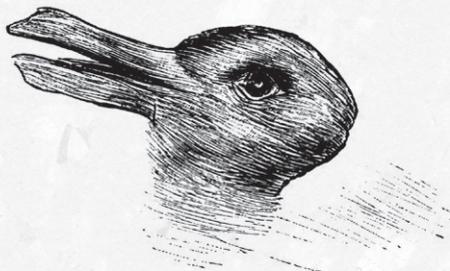
ANNAHMEN UND BASIS FÜR GUTE GESPRÄCHE

Der lösungsorientierte Ansatz stützt sich auf ein paar Annahmen, die die Gesprächsführung bestimmen.

Jeder Mensch hat seine eigene Wirklichkeit

Wer das Kippbild kennt, das einen Hasen oder eine Ente zeigt, je nachdem wie man das Bild anblickt, wird zustimmen, dass wir die Welt unterschiedlich wahrnehmen können. Was uns besonders auffällt, hängt unter anderem davon ab, welche Erfahrungen wir bisher in unserem Leben gemacht haben.

**Welche Tiere gleichen ein-
ander am meisten?**



Kaninchen und Ente.

Alle Beteiligten sind an positiven Veränderungen interessiert

Jeder Mensch möchte, dass es besser wird. Aber weil wir verschiedene Wirklichkeiten haben, ist es nicht immer dasselbe, was wir als Veränderung zum Guten betrachten.

Menschen bewegen sich in die Richtung, in die sie schauen

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das Positive richten, werden wir durch Energie und Motivation belohnt.

Veränderung passiert in kleinen Schritten. Kleine Verbesserungen zu verstehen hilft mehr, als das Problem zu verstehen

Um bei diesem Beispiel zu bleiben: Gelingt es uns, eine unfreundliche Begrüßung zu übergehen und mit einer wertschätzenden Antwort zu reagieren, könnte das Gesprächsklima schlagartig besser werden. In dem Fall hilft uns mehr zu verstehen, wie Menschen normalerweise auf Wertschätzung reagieren, als uns zu fragen, warum der andere nur so unfreundlich ist.

ERWARTUNGEN AN DAS GESPRÄCH KLÄREN

Oft hilft es, sich auf ein Gespräch gut vorzubereiten und folgende Fragen für sich selbst vorab mit ein paar Notizen zu beantworten.

1) Was soll nach dem Gespräch anders sein?

- Ich will etwas wissen. Was?
- Ich will etwas mitteilen. Was?
- Ich will etwas klären. Was?
- Eine Entscheidung soll getroffen werden. Welche?

2) Was ist mir sonst wichtig?

(Zum Beispiel: ich will ausreden können) Am Anfang des Gespräches, etwa bei der Begrüßung, ist eine gute Gelegenheit die Erwartungen offen zu legen: „Danke für Ihre Zeit, ich würde gerne am Anfang sagen, was mir für das Gespräch wesentlich ist. Ich mache so wichtige Termine nicht jeden Tag und wenn ich aufgeregt bin, kann ich mich nicht immer so präzise ausdrücken. Daher würde ich mir wünschen, dass ich in Ruhe ausreden kann. Mein Ziel für dieses Gespräch ist, nachher zu verstehen, welche Möglichkeiten ich habe. Es wäre schön, wenn sie mich dabei unterstützen könnten. Danke.“

WEITERE TIPPS UND TRICKS FÜR DAS GESPRÄCH

- Gute Vorbereitung auf ein Gespräch
 - Unterlagen sammeln und ordnen
 - Notwendige Informationen einholen
 - Eine Begleitung organisieren (siehe Kapitel „Wir begleiten einander“)
 - Sich über die eigenen Erwartungen an das Gespräch klar werden.
- Sich vor dem Gespräch etwas Gutes tun und in eine positive Haltung bringen (zumindest in eine neutrale).
- Freundlich und wertschätzend sein.
- Die Sichtweise des anderen anerkennen. (Das bedeutet nicht, diese zu teilen!).
- Ein gemeinsames Verständnis suchen. Wo treffen sich unsere Vorstellungen von einer Veränderung zum Positiven?
- Gegen ungerechte Behandlung kann man sich wehren, am Besten mit anderen gemeinsam (siehe Kapitel „Ich beschwere und wehre mich“).

„In erster Linie braucht gute Kommunikation Wertschätzung. Das heißt für mich, dass ich die Meinung und die Lebenserfahrungen des anderen so annehme, wie sie sind, ohne gleich zu werten. Und ich versuche, das zu akzeptieren und auch mit den Augen des anderen zu sehen.“

ICH INFORMIERE MICH UND HOLE MIR HILFE

In schwierigen Lebenssituationen fühlt man sich manchmal überfordert und hilflos. Dann ist es ratsam, sich zu informieren und auch professionelle oder ehrenamtliche Unterstützungsangebote wahrzunehmen.

SOZIALBERATUNGSSTELLEN

In allen Landeshauptstädten und vielen anderen Städten in Österreich gibt es Sozialberatungsstellen. Sie bieten Informationen zu Hilfsangeboten, geben Rat und Hilfe zum Beispiel in schwierigen Lebenssituationen, bei finanziellen Problemen, bei drohender Wohnungslosigkeit oder in Konfliktsituationen.

Sozialberatung wird oftmals von österreichweiten Sozialorganisationen wie Caritas, Diakonie oder Volkshilfe angeboten, aber auch von regionalen Initiativen wie Dowas in Tirol und vielen anderen. Teilweise bieten diese Organisationen auch Rechtsberatung an.

„Ich habe größtenteils gute Erfahrungen mit verschiedenen Hilfsorganisationen gemacht. Viele arbeiten vernetzt zusammen. Man sollte in den Fällen, wo man Hilfe braucht nichts unversucht lassen und diese Stellen wirklich aufsuchen. Am besten ist es, sich in so einer Institution den Rücken stärken lassen, dann läuft alles gleich viel besser.“

Weiters bieten **Selbstorganisationen und Selbsthilfegruppen** Unterstützung und Beratung von Betroffenen für Betroffene (weitere Infos dazu siehe Kapitel „Wir tun uns zusammen“)



Einige Adressen haben wir hier gesammelt:

www.armutskonferenz.at/tu-was-gegen-beschaemung

ICH BESCHWERE UND WEHRE MICH

Menschen mit Armutserfahrungen sind häufig mit Ämtern und Behörden konfrontiert. Immer wieder machen Betroffene die Erfahrung, dass sie dort als Bittsteller und mit wenig Respekt behandelt werden.

Doch Betroffene haben Rechte und sind willkürlichen Entscheidungen nicht ausgeliefert: Du kannst dich wehren!



„Ich hab dem Gutachter dann noch erklärt, wenn keine Fremdhilfe von außen kommt, dann sterbe ich hier allein in der Wohnung. Darauf sagt er zu mir: ‚Naja, der Staat ist nicht dazu da, um Ihnen die Pflege zu finanzieren, dass müssen sich die Patienten schon selber bezahlen.‘ Das Einzige, was ich ihm noch nachgerufen habe, war: ‚Womit?‘ Und dann war er draußen bei der Tür. Was gibt es Demütigeres und Deprimierenderes? Und so geht man mit chronisch kranken Menschen um.“

EINIGE RECHTLICHE TIPPS

Bescheid verlangen. Wenn Du mit einer Entscheidung einer Verwaltung oder bezüglich bestimmter Leistungen nicht einverstanden bist, kannst Du einen Bescheid verlangen. Mit diesem Bescheid kannst Du dann der Entscheidung innerhalb der in der Rechtsmittelbelehrung angegebenen Frist widersprechen. Wenn Du innerhalb der Behörde keinen Erfolg hast, dann kannst Du eine Beschwerde beim Bundesverwaltungsgericht (BVwG) einbringen.

Rechtsbelehrungs-, Anleitungs- und Auskunftspflicht. Behörden und Richter haben die Pflicht Dich anzuleiten, wie Du verfahren musst, um rechtskonform zu handeln und welche Rechtsfolgen Deine Handlungen oder Unterlassungen haben. Frage im Zweifelsfall immer nach.

Recht auf Akteneinsicht. In einem Verwaltungsverfahren hast Du immer das Recht, Einsicht in Deinen Akt zu nehmen und Abschriften bzw. Kopien machen zu lassen. (Allerdings musst Du die anfallenden Kosten übernehmen)

Allgemeine Informationen zu Leistungen und Rechten findest Du im Internet unter www.help.gv.at oder bei einer **Sozialberatungsstelle** (siehe Kapitel „Ich informiere mich und hole mir Hilfe“).

ICH BESCHWERE MICH!

In vielen Behörden gibt es **interne Beschwerdestellen**.

Sie dienen nicht nur dazu, negative Erfahrungen kund zu tun in der Hoffnung, dass einem selbst und anderen die gleichen Erfahrungen in Zukunft erspart bleiben; häufig sind sie auch eine Möglichkeit, um an weitere Informationen zu kommen.

„Ich bin schon lange von den Themen betroffen, sowohl krankheitsmäßig als auch einkommensmäßig. Es ist schon sehr gut, wenn wir Gegenstrategien gemeinsam entwickeln und diese auch in den Einrichtungen, wo wir tätig sind, einbringen. Vor allem bei den Betroffenen, die in der selben oder einer ähnlichen Situation sind, wie ich. Dass man denen zumindest mitgibt: ‚Du bist etwas wert und man kann sich schon dagegen zur Wehr setzen.‘ Besonders wenn man die Leute berät und ihnen hilft auf ihrem Weg oder auch teilweise begleitet.“

AMS. Es gibt in jedem Bundesland Ombudsstellen, die AMS.help genannt werden, und bei Problemen eventuell hilfreich sein können. Wenn Du dort keinen Erfolg hast, dann ist die Volksanwaltschaft zuständig (siehe unten).

PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT (PVA) UND SOZIALVERSICHERUNGEN. Ombudsstelle PVA: 05-0303-22201, herbert.hauerstorfer@pensionsversicherung.at; ebenso gibt es Ombudsstellen bei allen Sozialversicherungsträgern. Wenn Du bei diesen internen Beschwerdestellen keinen Erfolg hast, ist die PatientInnen- und Pflegeanwaltschaft zuständig (siehe unten).

VOLKSANWALTSCHAFT. Bei Problemen mit Behörden und für die präventive Menschenrechtskontrolle: Internet: www.volksanwaltschaft.gv.at, kostenfreie Telefonnummer: 0800-223223. Es gibt auch Sprechtage in vielen Städten Österreichs.

KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFT (KJA). Sie vertritt die Interessen und Rechte von Kindern und Jugendlichen. Es gibt in jedem Bundesland eine eigene KJA. www.kija.at

BEHINDERTEN-ANWALTSCHAFT. Der Anwalt für Gleichstellungsfragen für Menschen mit Behinderungen. E-Mail: office@behindertenanwalt.gv.at, kostenfreie Nummer: 0800-808016

PATIENTINNEN- UND PFLEGEANWALTSCHAFT / PatientInnenvertretungen / PatientInnenombudsschaft

Sie helfen bei Konflikten in Spitälern, in Pflegeheimen und teilweise bei niedergelassenen Ärzten. Es gibt in jedem Bundesland eine zuständige Stelle.

GLEICHSTELLUNGSANWALTSCHAFT. Sie ist zuständig für Gleichstellung, Gleichbehandlung und bei Fällen von Diskriminierung. Internet: www.gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at, Telefon: 0800-206119

ZARA. Hier kannst Du rassistische Diskriminierung (und Hass im Netz) melden und Dich beraten lassen. Internet: www.zara.or.at, E-Mail: beratung@zara.or.at, Telefon: 01-9291399

DIE ARBEITERKAMMER unterstützt bei Problemen in Bezug auf Arbeitsverhältnisse und ist für Konsumentenschutz zuständig. Es gibt in jedem Bundesland eine Kammer. Internet: www.arbeiterkammer.at, Telefon: 01-501650

WEITERE ADRESSEN findest Du auf der Website der Armutskonferenz: www.armutskonferenz.at/tu-was-gegen-beschaemung

ICH WEHRE MICH VOR GERICHT

Offene Amtstage werden an den Bezirksgerichten und in Arbeits- und Sozialrechtssachen an Landesgerichten mindestens einmal wöchentlich abgehalten. Meistens sind Amtstage an Dienstagen angesetzt, bei manchen Gerichten muss man sich voranmelden. Mitarbeiter*innen des Gerichts leiten die Vorsprechenden bei ihren Anträgen an, belehren über gesetzliche Bestimmungen und erteilen allgemeine Rechtsauskünfte einfacher Art, wenn jemand die konkrete Absicht hat zu klagen. Es können mündliche Klagen, sonstige Anträge, Gesuche und Mitteilungen zu Protokoll gegeben werden.

Verfahrenshilfe – Wenn ich mir die Gerichtskosten nicht leisten kann: Die Verfahrenshilfe kann in der Befreiung von Gerichtsgebühren bestehen oder auch in der Vertretung durch eine*n Rechtsanwält*in, z.B. für die mündliche Verhandlung. Die Anträge können auch online gestellt werden. Der Antrag wird vom Gericht bewilligt oder abgewiesen.

Weitere Informationen zu kostenloser Rechtsberatung:
www.oesterreich.gv.at/themen/dokumente_und_recht/buergerservice_rechtsauskuenfte/Seite.980300.html

ICH WEHRE MICH BEI KÖRPERLICHEN / SEXUELLEN ÜBERGRIFFEN!

Menschen, die Gewalt erleben bzw. erlebt haben, können in den **Gewaltschutzzentren** Hilfe bekommen. Es gibt in jedem Bundesland ein Gewaltschutzzentrum oder ein Interventionszentrum. Im Internet findest Du einen Überblick unter www.gewaltschutzzentrum.at

Die **Frauenhelpline** ist eine österreichweite telefonische Beratungsstelle zum Thema **häusliche Gewalt**. Sie ist jeden Tag rund um die Uhr kostenlos und anonym zu erreichen unter: **0800-222555**. Im Internet unter: www.a oef.at. Unter dieser Internet-Adresse bekommst Du auch Informationen zum Angebot der Frauenhäuser.

Für Betroffene von Straftaten ist der **Opfernotruf** durchgehend unter der Nummer **0800-112112** erreichbar, bzw. im Internet unter: www.opfer-notruf.at

Kinder können das Info-Telefon „**Rat auf Draht**“ österreichweit unter der Telefonnummer **147** erreichen, bzw. im Internet unter: www.rataufdraht.at

Rufe bei unmittelbar drohender Gefahr die Polizei: 133

WIR BEGLEITEN EINANDER

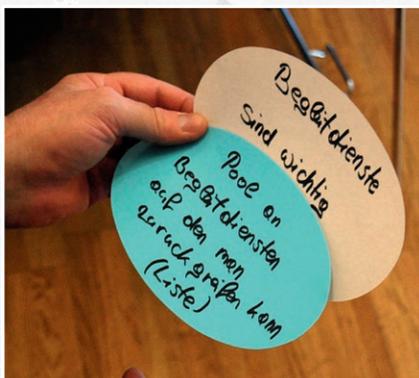
Kontakte mit Behörden oder Gutachtern der Gesundheitsstraße sind häufig belastend. Erfahrungen haben gezeigt, dass es für alle Seiten positive Auswirkungen haben kann, wenn man bei solchen „Gängen“ begleitet wird.

„Für mich war die Rolle der Begleitung immer das Dabeisein. Dieses: ‚Ich gehe mit dir, ich bin neben dir, ich bin deine Kraft von nebenan und ich verstehe dich, wenn du überfordert bist.‘ Denn Erfahrung von Überforderung, Schlechtbehandlung und die Ohnmacht, die dadurch entsteht, die kennen wir alle.“

Gewöhnlich sagt der Begleiter / die Begleiterin nichts, dennoch ist es gut, sich vorher zu treffen und den Sachverhalt durchzusprechen und so eine Strategie zu entwickeln (siehe Kapitel „Ich kommuniziere zielführend“). Die Person, die begleitet wird, bleibt aber voll für sich selbst verantwortlich.

Vielleicht kannst Du Freunde oder Bekannte bitten Dich zu begleiten. Einige soziale Einrichtungen bieten das Begleiten durch Sozialarbeiter*innen für ihre Nutzer*innen / Bewohner*innen an.

Eine Begleitperson hat oft eine deeskalierende Wirkung. Die Person, die begleitet wird, kann sich sicherer fühlen und das Verhalten von Amtspersonen ist häufig angemessener und respektvoller.



„Ich habe es selbst erlebt, dass eine Freundin von mir einen AMS Termin gehabt hat, tagelang vorher schon nichts geschlafen hat und verzweifelt war. Sie hat sich immer wieder gefragt: ‚Um Gottes Willen, wie schaffe ich nur den Termin?‘ Und dann haben wir den gemeinsam über die Bühne gebracht. Das war so wichtig für sie und es ist auch wirklich zu einem guten Ergebnis gekommen.“

RECHTLICHER HINTERGRUND: VERTRAUENSPERSON – RECHTSBEISTAND

Explizite rechtliche Regelungen für Begleitpersonen bzw. Vertrauenspersonen gibt es nur in Bereichen, wo die begleiteten Personen besonderen Schutz oder Unterstützung benötigen: Kinder, Menschen mit Behinderung, Asylwerber*innen, Festgenommene, Zeug*innen.

Rechtlich wird unterschieden zwischen:

1. Vertrauensperson

Ich kann bei Terminen auf den Behörden (auch zu Untersuchungen der Gesundheitsstraße) eine sogenannte Vertrauensperson mitnehmen, die auch bei Einvernahmen teilnehmen darf. Diese Person hat jedoch kein Recht, sich im Verfahren zu beteiligen, also etwas Eigenes einzubringen, sondern stellt eine stumme Begleitung und moralische Unterstützung dar.

2. Rechtsbeistand

Der Rechtsbeistand ist gesetzlich geregelt im allgemeinen Verwaltungsverfahrensgesetz (AVG) § 10, Absatz 5: „Die Beteiligten können sich eines Rechtsbeistandes bedienen und auch in seiner Begleitung vor der Behörde erscheinen.“ Der Rechtsbeistand kann nur die Person, die begleitet wird beraten und kann nicht für diese Person sprechen (keine Vertretung).

Die Begleitung durch einen Rechtsbeistand kommt laut Verwaltungsgerichtshof „nur dort in Betracht, wo rechtserhebliche Handlungen zu setzen bzw. rechtserhebliche Erklärungen abzugeben sind.“ (VwGH 94/11/0063 RS 1).

Tipp: Sollte die Begleitperson am Amt abgewiesen werden empfiehlt es sich, die Begleitperson als „Rechtsbeistand“ zu bezeichnen, weil dieser gesetzlich geregelt ist. Das gilt auch wenn die Begleitperson eigentlich nur als stumme Vertrauensperson mitgeht. Dafür ist es auch gut den entsprechenden Paragraphen 10, Absatz 5 aus dem Verwaltungsverfahrensgesetz zu nennen, auf den ihr euch dann berufen könnt!

3. Vertretung

Eine Vertretung, die für einen spricht, ist etwas anderes. Sie ist von einer Vertrauensperson und einem Rechtsbeistand zu unterscheiden. Diese Vertretung kann man zum Beispiel mit einer schriftlichen Vollmacht regeln; vor einer Behörde reicht auch eine mündliche Vollmacht für eine*n anwesende*n Vertreter*in. Es geht dann aber nicht mehr um das Begleiten, wie wir es in diesem Leitfaden behandeln möchten.

WER BEGLEITUNG ANBIETET

Viele soziale Organisationen bieten Begleitung für Ihre Klient*innen oder Bewohner*innen an, etwa teil-betreute Wohngemeinschaften, psychosoziale Einrichtungen wie Tageszentren, Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe und psychosoziale Unterstützungsangebote etwa bei pro mente.

Weiters unterstützen sich Betroffene gegenseitig, die sich in Selbstorganisationen oder in Selbsthilfegruppen zusammenschließen (siehe dazu Kapitel „Wir tun uns zusammen“).

Weitere Informationen zum Begleiten findest Du auf der Website der Armutskonferenz: www.armutskonferenz.at/tu-was-gegen-beschaemung

Mitbestimmung ist ein gutes Mittel gegen Beschämung. Der Fachbegriff dafür lautet „**Partizipation**“. Das Wort kommt aus dem lateinischen und bedeutet Teilhaben, Teilnehmen, Mitentscheiden. Es bedeutet, dass bei einer Entscheidung alle beteiligt sind.

Es werden **sieben Stufen der Partizipation** unterschieden. Als Vorstufen gelten 1. Information, 2. Meinungen zu erfragen (z.B. in Form von Feedback-Bögen) und 3. Erfahrungen einzuholen (Mitreden). „Echte“ Partizipation meint 4. Mitbestimmung zuzulassen, 5. Entscheidungskompetenz teilweise abzugeben oder gar 6. Entscheidungsmacht zu übertragen. Die siebente Stufe bedeutet tatsächliche Eigenaktivität und Selbstorganisation (siehe Kapitel „Wir tun uns zusammen“).

Viele Menschen mit Armutserfahrungen fordern mehr Partizipation. Diese Forderung nach Beteiligung bezieht sich auf unterschiedliche „Settings“ (Orte):

- **Mitsprache in sozialen Organisationen:** Die Nutzer*innen sozialer Dienstleistungen (Klient*innen, Bewohner*innen u.a.) sollten die Möglichkeit haben, in diesen sozialen Organisationen auch mitzureden oder mitzuentcheiden. In einigen Einrichtungen gibt es dafür bereits Strukturen (z.B. User-Vertreter*innen bei pro mente; Bewohnervertreter*innen in betreuten Wohneinrichtungen u.a.)
- **Mitsprache auf Behörden und auf Ämtern** zum Beispiel in Form von „Klient*innen-Beiräten“.
- **Mitsprache in politischen Gremien:** Wenn Entscheidungen über Gesetze getroffen werden, sollen auch diejenigen gehört werden, die von diesen Gesetzen betroffen sind. Teilweise gibt es hier positive Ansätze, z.B. durch das Chancengleichheitsgesetz in Oberösterreich.

„Partizipation bedeutet nicht einfach ‚teilhaben lassen‘. Bietet sich die Möglichkeit dazu, dann haben wir das Recht Entscheidungen und Entwicklungen nach bestem Wissen und Gewissen zu beeinflussen. Wir übernehmen Verantwortung mit der wir uns selbst stärken.“



Partizipation hilft gegen Beschämung weil Menschen mit Armutserfahrungen als Expert*innen wahrgenommen werden und weil Betroffene dadurch ermutigt werden, für ihre eigenen Interessen einzutreten. Weitere Informationen findest du unter

www.armutskonferenz.at/tu-was-gegen-beschaemung

WIR TUN UNS ZUSAMMEN

Selbstorganisationen sind Vereine und Organisationen, die von Betroffenen ins Leben gerufen wurden. Betroffene schließen sich zusammen um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und sich gemeinsam für sozialpolitische Veränderungen einzusetzen.

Beispiele sind etwa Erwerbsloseninitiativen wie die AMSEL in Graz, arbeitslos selbstermächtigt in Linz und andere, ebenso einige Organisationen, die von Menschen mit psychischen Erkrankungen gegründet wurden, wie der Verein Omnibus in Vorarlberg oder der Verein Achterbahn in der Steiermark, oder die Plattform für Alleinerziehende, die die Anliegen betroffener Frauen und Kinder vertritt.

Im Unterschied dazu gibt es zwei Arten von **Selbsthilfegruppen**. Einerseits Gruppen, die rund um ein spezifisches Thema (z.B. Erkrankungen wie Morbus Chron) selbst von Betroffenen gegründet werden. Und andererseits Gruppen, die sich innerhalb von professionellen Sozialorganisationen (wie z.B. pro mente) treffen.

Als **österreichweites Netzwerk** von Selbstorganisationen und Interessensvertreter*innen von Menschen mit Armutserfahrungen hat die Armutskonferenz 2006 das Projekt „Sichtbar Werden“ ins Leben gerufen. Mittlerweile ist Sichtbar Werden als Plattform organisiert und vertritt direkt die Interessen von Menschen mit Armutserfahrungen. Die Plattform tritt insbesondere für die Verwirklichung sozialer Menschenrechte als Grundlage für ein demokratisches, würdevolles und selbstbestimmtes Leben und Zusammenleben aller ein.



„Ich sehe ein Hauptproblem in der strukturellen Beschämung. Das ist ein ganz fieses Thema, wie es sich etwa durch den stigmatisierenden Verweis auf die Spätaufsteher zeigt. Damit wirft man alle in einen Topf und wir leiden alle darunter, dass wir viel zu viele in einen Topf schmeißen. Man muss immer differenzieren. Und wir können, wenn wir uns dazu gemeinsam in den unterschiedlichen Organisationen zusammenschließen und austauschen, einiges dazu beitragen und diese Thematik wirklich hinaustragen.“

Adressen und Kontakte
findest du hier:

www.armutskonferenz.at/tu-was-gegen-beschaemung

WIR KÖNNEN GEMEINSAM ETWAS ÄNDERN

Wenn sich Menschen mit Armutserfahrungen zusammenschließen um selbst für ihre Interessen einzutreten, dann kann daraus viel entstehen. Es fördert das Verständnis füreinander und untereinander, es stärkt gemeinsame soziale Netze mit anderen und es wirkt auf gesellschaftlicher Ebene.

Wir wollen uns Gehör verschaffen!

Wir wollen uns stark machen für unsere gemeinsamen Anliegen!

Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- Aufklärung und Diskussionen im eigenen Umfeld, z.B. mit gut verständlichen Infos, Aktionen oder Filmen
- Mitmachen bei einer Straßenzzeitung (wie etwa „Kupfermuckn“ in Linz)
- Beteiligen bei öffentlichen Aktionen und Kundgebungen (mit der Plattform Sichtbar Werden)
- Schreibe über deinen Alltag auf einem Blog
- Versuche in die Medien zu kommen (z.B. durch Leserbriefe, durch Beteiligung an Studien, durch Bereitschaft Interviews zu geben)

Eine wichtige Basis dafür ist der Zusammenschluss mit anderen Betroffenen. Gemeinsam sind wir stärker!

Ich glaube, das was wir ändern können, ist das Bild, das die Menschen von uns haben. Es ist wichtig aufzuzeigen, wie es denjenigen Menschen im Alltag geht, die nur ein kleines Einkommen haben. Es ist wichtig zu zeigen, dass die Politik nicht machen kann, was sie will, wenn wir nicht mitspielen. Wir sind stärker als die Politik und deshalb ist Vernetzung und Austausch auch so wichtig.“



FORDERUNG DER PLATTFORM SICHTBAR WERDEN UND DER ARMUTSKONFERENZ:

1. Begleitdienste („Mitgehen“) für Armutsbetroffene auf Ämter und Behörden, bei Gutachten und Gesundheitsdiensten.
2. Behörden und soziale Einrichtungen müssen in ihrem Leitbild zu Diskriminierung und Beschämung Stellung beziehen und klare Beschwerdestrukturen ausweisen.
3. Keine Kürzung für soziale Dienste und Einrichtungen. Sparpakete und Austeritätspolitik verschlechtern die Unterstützung von sozialen Diensten und die Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter*innen.
4. Mitbestimmungsgremien von Nutzer*innen auf Ämtern und Behörden (wie AMS, Sozialämter, der Gesundheitsstraße, PVA etc.).
5. Gesetzliche Verankerung von Interessensvertreter*innen (wie im Chancengleichheitsgesetz in Oberösterreich) und Ausweitung auf andere Betroffenen-Gruppen (nicht nur für Menschen mit Beeinträchtigungen).
6. Kein Zwang zu krankmachender Erwerbsarbeit. Die Erfahrung „ganz unten“ ist, dass Arbeit nicht automatisch „integriert“, sondern „sozial exkludieren“ kann, was Fragen rund um Sanktionen, Krankheit, Invaliditätspension und „Arbeit um jeden Preis“ aufwirft. Wenn Arbeit krank macht, prekäre Verhältnisse schafft, ohne Anerkennung und Wertschätzung bleibt, dann entsteht soziale Ausgrenzung durch die Arbeit selbst.
7. Rechtshilfe und Anwaltschaft. Gleicher Zugang zum Recht für alle – egal ob arm oder reich. Vertretung von Betroffenen bei Krankenkasse, Pensionsversicherung, AMS und Sozialamt. Rechtsberatung, Rechtshilfe und Rechtsdurchsetzung.
8. Medizinische Gutachten: Mehr Respekt und Beachtung vorliegender Befunde. Bessere Ausbildung und Sensibilisierung von Gutachter*innen. Bereits vorliegende Befunde dürfen nicht missachtet werden.
9. Dialogforen mit Ärzt*innen, Entscheidungsträger*innen und anderen Gesundheitsberufen. Armutsbetroffene kommen ins Gespräch mit Akteur*innen des Gesundheitssystems. Sensibilisierung für Erfahrungen und Anliegen Einkommensschwacher.
10. In der politischen Kultur, im öffentlichen Diskurs und in Medien braucht es mehr Wertschätzung und Respekt. Jeder Mensch ist gleich viel wert – auch wenn er weniger Geld hat. Verunglimpfungen, Diffamierungen und Pauschalisierungen müssen stärker bekämpft und aktiv geahndet werden.

DAS PROJEKT

Die Armutskonferenz führt das Projekt „GWB – Gesundheitsförderung zwischen Wertschätzung und Beschämung – Gesundheitliche Belastungen von Armutsbetroffenen durch Abwertung und vorenthaltene Anerkennung vermeiden“ in der Zeit vom März 2018 bis Dezember 2019 durch.

In dem Projekt wurden in Zusammenarbeit mit der Plattform Sichtbar Werden Beschämungssituationen erhoben und beschrieben sowie Gegenstrategien entwickelt. Unter dem Titel „Tu was gegen Beschämung“ wurden Betroffene als „Peers“ ausgebildet und durch Workshops diese Gegenstrategien vermittelt.

Das Projekt wurde durch den Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH gefördert.

PROJEKTbeschreibung

www.armutskonferenz.at/files/projektbeschreibung_gesundheit_beschaemung.pdf

ZWISCHENBERICHT

www.armutskonferenz.at/files/zwischenbericht_projekt_gesundheit_beschaemung.pdf



Danke allen beteiligten Menschen mit Armutserfahrungen für Kommentare und Statements.

BILDNACHWEISE

Fotocredit: Alle Bilder von der Armutskonferenz außer dem Bild von Wikipedia auf Seite 9: https://fi.wikipedia.org/wiki/Ankka-jänis#/media/File:Kaninchen_und_Ente.png

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Die Armutskonferenz u.a. (Hrsg.): „Achtung. Abwertung hat System. Vom Ringen um Anerkennung, Wertschätzung und Würde“ ÖGB, 2018
- Die Armutskonferenz: „Schande Armut. Stigmatisierung und Beschämung. Dokumentation der 7. Armutskonferenz“, 2008.
Online: www.armutskonferenz.at/files/ak7-low.pdf
- Frevert, Ute: „Die Politik der Demütigung. Schauplätze von Macht und Ohnmacht“ S. Fischer Verlag, 2017
- Knecht, Alban: „Beschämung von Armutsbetroffenen – Erfahrungen und Gegenstrategien“ 2019. Online: www.albanknecht.de/publikationen/beschaemung_armutsbetroffene_gegenstrategien.pdf
- Moser, Michaela: Folien zum Thema Partizipation, 2019.
Online: www.armutskonferenz.at/files/moser_partizipation_workshop_20190130.pdf
- Neckel, Sighard: „Die Macht der Stigmatisierung. Status und Scham“, 2008.
Online: www.armutskonferenz.at/files/neckel_macht_der_stigmatisierung-2008.pdf
- Schäfer, Alfred / Thompson, Christiane (Hrsg.): „Scham“, Ferdinand Schöningh Verlag, 2009
- Tiedemann, Jens L.: „Scham“, Psychosozial-Verlag, 2016

Ein Leitfaden für Betroffene

Viele Menschen, die in schwierigen Lebenslagen sind oder Armutserfahrungen gemacht haben, kennen Situationen, in denen sie abwertend und schlecht behandelt werden. Oftmals geschieht das auf Ämtern oder auch in Gesundheitseinrichtungen (beim Arzt, in Krankenhäusern oder bei der Erstellung von Gutachten). Diese Erfahrungen von Beschämung gehen meist nicht spurlos an ihnen vorüber – Kränkungen machen eben auch krank!

Dieser Leitfaden soll Dir helfen, beschämende Situationen zu vermeiden oder besser damit umzugehen. Und er zeigt Dir Möglichkeiten, wie Du auch andere Betroffene unterstützen kannst.

Durch Selbststärkung, durch lösungsorientierte Kommunikation, durch professionelle Unterstützung, durch Rechtsdurchsetzung, durch gegenseitiges Begleiten, durch mehr Mitsprache-Möglichkeiten, durch Vernetzung und Zusammenschluss sowie durch das Eintreten für gesellschaftliche Veränderungen.

Wir können uns wehren!

Wir können einander begleiten und uns vernetzen!

Wir können uns gemeinsam stark machen für unsere Anliegen!