

lebens.magazin

Die Lebenshilfe Steiermark für Freund*innen, Kund*innen und Angehörige

Inklusion beginnt genau hier.



lebens.erfahrung

Soziale Netze, die tragen:
Was unsere Gesellschaft zusammenhält

lebens.raum

Inklusion beginnt im Klassenzimmer:
Warum gemeinsames Lernen mehr ist als Unterricht

lebenshilfe
Steiermark



*Dr.ⁱⁿ Elke
Lujansky-Lammer*



*Mag.^a Sandra
Walla-Trippel*

Liebe Leser*innen!

Das Fundament für eine inklusive Gesellschaft sind Bildung und gemeinsames Lernen. Kinder mit und ohne Behinderung sollen deshalb viele Möglichkeiten haben, gemeinsam zu lernen und zusammenzuleben. In der Schule wird nicht nur Unterrichtsstoff vermittelt, sondern auch soziales Lernen. Der Artikel 24 der UN-BRK weist auf das Recht von Menschen mit Behinderung auf Bildung und die Gewährleistung von inklusivem und lebenslangem Lernen hin.

Es gibt unterschiedliche Vorstellungen, Erfahrungen und Erwartungen darüber, wie Bildung und gemeinsames Lernen gestaltet werden sollen. Ziel muss es jedenfalls sein, wirksame individuell angepasste Unterstützungsmaßnahmen für eine bestmögliche schulische und soziale Entwicklung anzubieten. Dann wird Zusammenleben und gemeinsames Tun selbstverständlich. Inklusion von Anfang an gedacht, müsste im Erwachsenenleben nicht immer wieder mühsam eingefordert und mit viel Anstrengung hergestellt werden.

Dr.ⁱⁿ Elke Lujansky-Lammer
Präsidentin der Lebenshilfe Steiermark

Eine soziale Gesellschaft entsteht nicht von selbst. Sie wächst dort, wo Menschen Verantwortung füreinander übernehmen – in Nachbarschaften, in Initiativen und in Netzwerken. Zum Glück haben wir in der Steiermark einige solcher Organisationen, die auf unterschiedlichen Ebenen Menschen verbinden, Teilhabe stärken und der Gemeinschaft Raum geben. Sie sind Teil dieses sozialen Netzes, das unsere Gesellschaft trägt. Wer sie schwächt, schwächt auch unsere demokratische Gesellschaft. Gerade in Zeiten wachsender Gräben braucht es diese Brückenbauer mehr denn je.

Der Grundstein dafür – für das große Ganze, für den Zusammenhalt in der Gesellschaft – wird oft schon in der Schule gelegt, wenn alle Kinder gemeinsam lernen. Ob mit oder ohne Behinderung und welchem Hintergrund auch immer. Was dort selbstverständlich ist, muss später nicht mühsam erkämpft werden. Denn Bildung prägt nicht nur Wissen, sondern auch Haltung.

Mag.^a Sandra Walla-Trippel
Generalsekretärin der Lebenshilfe Steiermark

lebens.magazin ist die Zeitung der Lebenshilfe Steiermark und unabhängig von politischen Parteien und Kirchen. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Elke Lujansky-Lammer, Sandra Walla-Trippel, Katharina Robia, Claudia Schröder, Christine Kaiser, Theresa Kraschitz, Kerstin Oczko, Armin Lorenz, Margit Hauser, Daniela Schatz, Franz Pistrich, Reiny Meister, Melanie Ortner, Edgar Kienzl, Matthias Trammer, Marvin Lachenmaier, Jana Wurm, Nadja Kalcher, Martin Binder, Nina Trausnitzer, Manuela Kocher, Jeannine Lorenz, Doris Gerngroß-Hirt

Medieninhaberin und Herausgeberin: Lebenshilfe Steiermark, Mariahilferplatz 5/1, 8020 Graz, www.lebenshilfe-stmk.at
Gestaltung/Druck/Anzeigen: Steurer Medienhaus GmbH, Etrichstraße 12, 4600 Wels, www.steurer-medienhaus.at



4



8



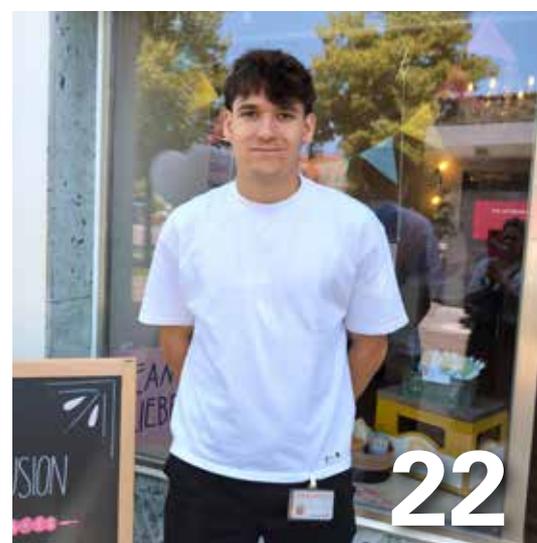
12



16



18



22

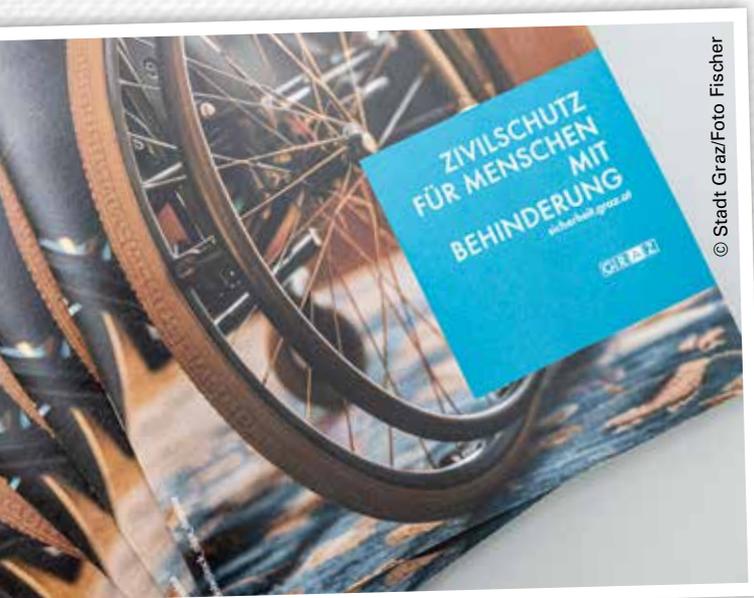
Inhalt

- 4 Kurzmeldungen**
Eine neue Broschüre für Notfall-Situationen – und weitere spannende Neuigkeiten.
- 8 Spielerisches Lernen**
Mit Reinhard und Reiny macht das Lernen wieder Spaß: Wir haben uns über Lerncoaching informiert.
- 13 Unsichtbares sichtbar machen**
Martin Binder aus Murau erzählt, was Inklusion für ihn bedeutet und warum es dafür soziale Kontakte braucht.
- 16 Wenn die Nähe fehlt**
Einsamkeit trifft Menschen mit Behinderung besonders. Was man tun kann, wenn man sich allein fühlt.
- 18 Luca Kielhauser im Interview**
Der Fußball-Kommentator spricht über Inklusion und seine neu gegründete Plattform AccessHub.
- 22 „Die Erlebnisse bleiben für immer“**
Was Zivildienr Erik Schellenberger über das Leben gelernt hat und warum er die Zeit nie vergessen wird.



Good News

John McFall, Paralympics-Sieger und Chirurg, wird als erster Mensch mit Prothese ins All fliegen. Gemeinsam mit der Europäischen Weltraumbehörde ESA will er neue Möglichkeiten schaffen, um die Raumfahrt inklusiver zu machen.



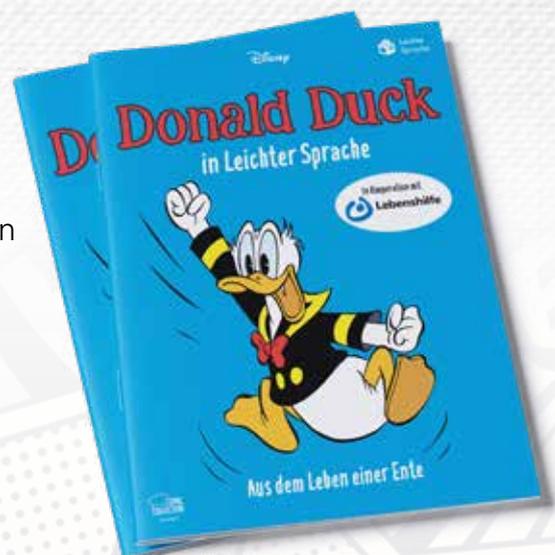
Gut geschützt im Notfall

Die Stadt Graz hat eine neue Broschüre herausgegeben: Zivilschutz für Menschen mit Behinderung. Darin steht, wie man sich gut auf eventuelle Notfälle vorbereiten kann. Sie wurde in einfacher, klarer Sprache geschrieben. Die Broschüre kann man kostenlos herunterladen.



Comics sind für alle da

Donald Duck gibt es jetzt auch in leichter Sprache: Gemeinsam mit dem Story House Egmont Verlag hat die Bundesvereinigung der Lebenshilfe Deutschland den Comic-Klassiker als neue Ausgabe herausgebracht. In Österreich sind Schätzungen zufolge rund eine Million Menschen auf einfache Sprache angewiesen. Das betrifft nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern auch Personen mit einer anderen Erstsprache als Deutsch, ältere Menschen und viele andere.



Veranstaltungs-Tipp! Inklusiver Schreib-Workshop

Du hast Ideen im Kopf? Du willst etwas erzählen? Dann bist du bei unserem inklusiven Schreib-Workshop genau richtig! Mit kurzen Schreibübungen zeigen wir, wie einfach es sein kann, Gedanken in Worte zu fassen. Wir geben Tipps gegen lästige Schreib-Blockaden und verraten, wie du mit wenigen Worten viel ausdrücken kannst. Die entstandenen Texte können anschließend im lebens.magazin veröffentlicht werden!

- Was?** Schreib's auf! Inklusiver Schreibworkshop
Wo? Lebenshilfe Steiermark, Mariahilferplatz 5/1, 8020 Graz
Wann? 16. Oktober 2025, 10 bis 14 Uhr
Eintritt? Kostenlos, Anmeldung ist erforderlich unter redaktion@lebenshilfe-stmk.at



36.000

36.000 ist die Zahl der Personen, die in Österreich eine gerichtliche Erwachsenenvertretung haben. Für sie haben sich die Bedingungen vor Kurzem verschlechtert: Die Überprüfung der Vertretung wurde von 3 auf 5 Jahre verlängert. Diese Überprüfung ist dazu da, Missstände aufzudecken und die Rechte der betroffenen Personen zu sichern. Außerdem verändert hat sich, dass die verpflichtenden Clearings durch Erwachsenenschutzvereine wegfallen und Notar*innen und Rechtsanwält*innen zur Übernahme von Erwachsenenvertretungen verpflichtet werden können. Insgesamt bedeuten diese Veränderungen eine massive Verschlechterung – für die Österreich von EU-Expert*innen stark kritisiert wurde.

Inklusiver Lehrgang in Persönlicher Zukunftsplanung

Margit Hauser ist Teil des Teams „Support & Entwicklung“ der Lebenshilfe Fürstenfeld und besucht seit April einen inklusiven Lehrgang zur Persönlichen Zukunftsplanung. Hier teilt sie ihre Eindrücke vom gemeinsamen Lernen in einem vielfältigen Umfeld.

Einleitung von Armin Lorenz, Erfahrungsbericht von Margit Hauser



Das Team „Support & Entwicklung“ mit Margit Hauser (2. von links, vorne).

Seit Jänner dieses Jahres bereichert Margit Hauser das Team „Support & Entwicklung“ in der Lebenshilfe Fürstenfeld als angehende Co-Moderatorin für Zukunftsplanungen.

Was macht dieses Team?

Im Team „Support & Entwicklung“ arbeiten Personen aus verschiedenen Teilen der Organisation zusammen, um ihre Expertise und Erfahrungen zu teilen, insbesondere zu den Themen Persönliche Zukunftsplanung, Unterstützte Kommunikation sowie Selbstbestimmung und Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Das Team ist innerhalb der Lebenshilfe Fürstenfeld ein zentraler Impulsgeber, entwickelt innovative Konzepte und unterstützt alle Bereiche bei der erfolgreichen Umsetzung dieser Schwerpunkte.

Ein inklusiver Lehrgang mit Wirkung

Seit April besucht Margit Hauser als eine von insgesamt vier Personen unserer Organisation den inklusiven Lehrgang für Persönliche Zukunftsplanung bei Nicci Blok in Graz.

Für das lebens.magazin erzählt Margit Hauser über ihre Erfahrungen, in einem inklusiven Setting zu lernen:

Am Anfang habe ich ein bisschen Bedenken gebraucht, ob ich mir das zutraue. Ich war mir unsicher, ob ich den Lehrgang schaffen werde. Mittlerweile weiß ich, was ich brauche, damit ich mich im Lehrgang wohl fühle. Mir ist wichtig, dass ich viele Fragen stellen kann genügend Unterstützung bekomme. Petra, Sebastian und Jeannine helfen mir immer wieder beim Vorbereiten für den Lehrgang. So verstehe ich alles, was wir lernen, viel besser. Ich mag besonders unsere coole Gruppe und, dass ich viele neue Menschen kennengelernt habe. Nicci macht oft großen Spaß, sodass alle zum Lachen kommen. Zwischendurch machen wir auch Spiele, bei denen wir uns alle gemeinsam bewegen. Das ist was ganz Neues für mich, aber ich finde es richtig cool. Mir gefällt besonders, dass der Lehrgang für Menschen mit und ohne Behinderung ist. Ich würde mir wünschen, dass das überall so ist. Für meine Zukunft wünsche ich mir, dass ich Moderationen selbst machen kann. Ich wünsche mir auch, dass noch viele andere Menschen mit Behinderung den Mut haben, so einen Lehrgang zu besuchen. Ich freue mich schon auf alles, was ich noch lernen werden.

Was ein gutes Netzwerk ausmacht

Was bedeutet ein soziales Netzwerk im Leben von Menschen mit Behinderung? Für manche sind es enge Freund*innen, für andere wichtige Wegbegleiter*innen in Schule oder Arbeit. Zwei Erfahrungsberichte über Freundschaft, Zusammenhalt und über Herausforderungen, die sie gemeistert haben.



Daniela Schatz über ihre Schulzeit im Hirtenkloster:

Meine Schulzeit im Schulheim Hirtenkloster in Graz war eine besondere Zeit, die mich tief geprägt hat – mit vielen Herausforderungen, aber auch wichtigen Erfahrungen. Ich musste jeden Tag mit dem Rollstuhl zur Schule fahren – oft mit nur einer Hand. Das war nicht immer leicht, aber ich habe es geschafft. Wenn ich Therapie-Termine hatte – wie Physiotherapie, Logopädie oder Hippotherapie mit Pferden – musste ich manchmal auf Unterricht verzichten. Das bedeutete auch, dass ich vieles selbst aufholen musste. Freundschaften waren in dieser Zeit selten, und das war für mich besonders schwierig. Aber ich habe gelernt, stark zu sein, durchzuhalten und meinen eigenen Weg zu gehen. Im Hirtenkloster habe ich viel gelernt – nicht nur Lesen, Schreiben und Rechnen, sondern auch Geduld, Selbstständigkeit und wie man mit Hindernissen umgeht.

Franz Pistrich erzählt:

Für mich bedeutet ein soziales Netz vor allem: kein Streit, sich gegenseitig anrufen, gemeinsam Bus fahren und dabei viel miteinander reden.

Ein gutes Beispiel ist mein langjähriger Schulfreund Florian. Wir gehen regelmäßig zusammen essen, telefonieren häufig und wohnen sogar im selben Ort.

Auch meine Arbeitskolleg*innen zähle ich zu meinem Freundeskreis. Mit manchen bin ich enger verbunden, mit anderen weniger.

Negative Erfahrungen habe ich bisher keine gemacht – und dafür bin ich dankbar.



Die Vertragsstaaten verpflichten sich im Rahmen der Bildung, Menschen mit Behinderung ihre Persönlichkeit, ihre Begabungen und ihre Kreativität voll zur Entfaltung bringen zu lassen.

UN
Konvention
Artikel 24,
Absatz 1b

Lernen mit Leichtigkeit

Wie spielerisches Lernen und tiergestützte Pädagogik Kinder stärken: Mit dem unschlagbare Team bestehend aus Reiny und Reinhard macht der Schulbesuch (wieder) Spaß.



Therapie-Hund Reinhard und Reiny Meister sind ein unschlagbares Team.

Wenn Lernen Spaß macht, wächst nicht nur das Wissen – sondern auch das Selbstvertrauen. Reiny Meister begleitet Kinder und Jugendliche in der Lebenshilfe NetzWerk GmbH in unterschiedlichen Settings: in der Familienentlastung, im „Lerncoaching Mr. Fox“ und gemeinsam mit seinem Therapiehund Reinhard in der tiergestützten Pädagogik.

Im Mittelpunkt steht dabei eine Haltung, die Lernen als etwas Spielerisches, Lebensnahes und Positives begreift.

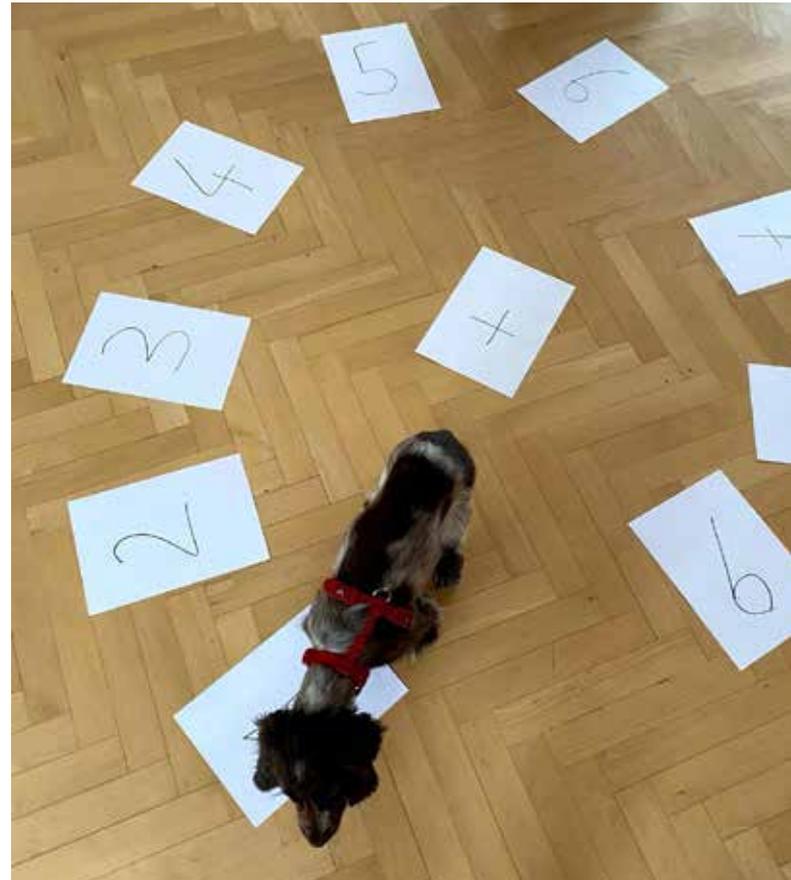
Spielerisch stark

„Playful Learning“ – also spielerisches Lernen – ist mehr als nur ein Schlagwort. Es ist ein Zugang, bei dem Wissen durch Freude, Bewegung und Beziehung vermittelt wird. Reiny Meister setzt in seiner Arbeit bewusst auf diesen Ansatz. Durch kreative Methoden, Lernspiele, Rollenspiele oder Ausflüge werden Lerninhalte greifbar und erfahrbar. Lernen passiert nebenbei – und bleibt dadurch umso besser hängen. Die Vorteile zeigen sich schnell: Kinder werden offener, selbstständiger und aktiver. Sie entdecken ihre Stärken, und der Schulbesuch verliert an Schrecken. Wo Frust war, kann wieder Freude entstehen.



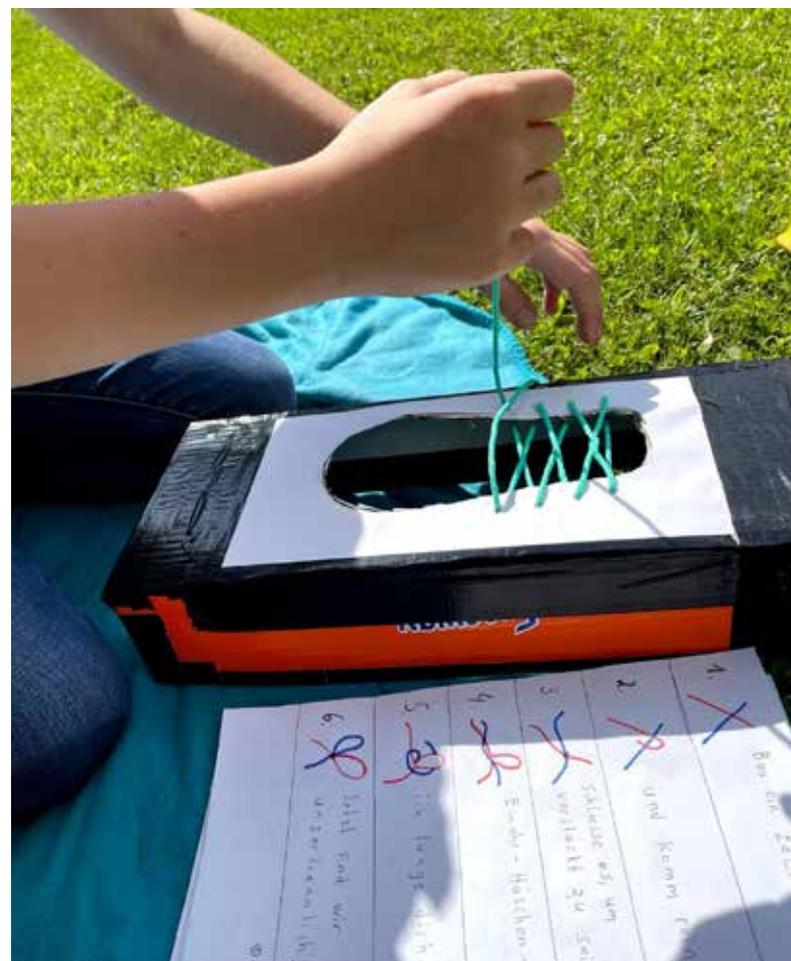
Jedes Kind ist anders

Im Lerncoaching Mr. Fox stehen die individuellen Bedürfnisse im Vordergrund. Ob Lese-Rechtschreib-Schwäche, Konzentrationsprobleme oder Rechenschwierigkeiten – nach einer fundierten Austestung wird ein persönlicher Förderplan erstellt. In regelmäßigen Abständen wird der Lernfortschritt überprüft und angepasst. Das Ziel: ein entspannter Umgang mit schulischen Herausforderungen und der Aufbau von Selbstvertrauen. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen spielt Beziehung eine zentrale Rolle. Genau dafür sorgen auch die tiergestützten Einheiten mit seinem Hund Reinhard. Der ausgebildete Therapiebegleithund hilft nicht nur beim Entspannen, sondern schafft spielerisch neue Zugänge – besonders für Kinder, die im klassischen Schulumfeld wenig Erfolgserlebnisse haben.



Lernen ist Beziehung

Ob beim Spielen, Spaziergehen oder Rechnen mit Bewegung – Lernräume entstehen dort, wo man ernst genommen wird. Durch Reiny Meisters Zugang wird Lernen wieder zu etwas Alltäglichem und Natürlichem. Ein Lächeln, ein Perspektivwechsel, ein Erfolgserlebnis – das alles kann der Anfang sein. Nicht nur für bessere Noten, sondern für mehr Selbstwert.



Klimaschutz lernen – und weitergeben

Matthias Trammer ist Teil einer besonderen Ausbildung: der inklusiven Klimaschutzakademie, die Menschen mit und ohne Behinderung Fachwissen zu Klima, Umwelt und Nachhaltigkeit vermittelt. Nach Abschluss ist man zertifiziert und kann Vorträge und Workshops zum Thema Klima halten. Matthias arbeitet im Shop Feldbach der LNW Lebenshilfe NetzWerk GmbH. Gemeinsam mit einer LNW-Mitarbeiterin erzählt Matthias, was man in der Klimaschutzakademie lernt.



Die inklusive Klimaschutzakademie, initiiert von Lebensgroß, atempo und „das Gramm“ findet in Graz statt. Diese Ausbildung ist ein Pilotprojekt und wird von Licht ins Dunkel gefördert. Im Unterricht arbeiten die Teilnehmenden mit Lernunterlagen, probieren selbst nachhaltige Erzeugnisse herzustellen, machen Exkursionen – etwa zum Altstoffsammelzentrum oder einer Marktgärtnerei – und stellen ihre neuen Kenntnisse bei Präsentationen vor.

Müll, Präsentationen und kleine Tonnen

Besonders interessant für Matthias Trammer ist die Mülltrennung: „Ich will wissen, was in welche Tonne gehört. Mir ist es wichtig, dass es sauber bleibt – und dass niemand Müll auf die Straße wirft.“ Die Themen sind vielfältig – manches ist einfach, anderes braucht etwas

mehr Erklärung. Doch das stört ihn nicht: „Ich zeige gerne her, was ich gelernt habe – und spreche auch gerne vor anderen Leuten!“ Besonders anschaulich: kleine Mülltonnen zum Lernen und Erklären. Diese verwendet Matthias bei seinen Präsentationen, die er gemeinsam mit seinen beiden LNW-Kolleginnen Katharina Groller und Christiane Krieger vorbereitet und durchführt

Acht Module – viele Perspektiven

Die inklusive Klimaschutzakademie besteht aus acht Modulen, jedes mit 2 bis 3 Unterrichtstagen. Die Themen reichen von den Grundlagen des Klimawandels über klimafreundliche Ernährung, Energieversorgung und Konsum bis hin zu pädagogischen Methoden, um das Wissen später an andere weiterzugeben. Am Ende gibt es eine Abschlusspräsentation und ein Prüfungsgespräch, bei dem zwei Fachbegriffe erklärt werden müssen.

Ein Projekt mit Zukunft

Die Teilnehmenden der LNW konnten übrigens auch völlig nachhaltig zur Klimaschutzakademie anreisen: „Durch eine zusätzliche Förderung der Lebenshilfe haben wir auch ein Klimaticket bekommen. Das Anreise-Verkehrsmittel unserer Wahl ist also der Zug!“ Es gab auch bereits einen Vortrag in einem Wohnverbund. Das war sehr lehrreich – sowohl für die, die zugehört haben, als auch für die 3 „Klimaschützer*innen“ der LNW Lebenshilfe NetzWerk GmbH. Am Ende gibt es nicht nur ein besseres Verständnis für den Klimaschutz, sondern auch das Gefühl: Ich kann etwas beitragen!

Mein Weg zur Japanologie

Studieren ist für viele ein wichtiger Lebensabschnitt. Marvin Lachenmaier erzählt von seinem Weg in die Japanologie: Was ihn fasziniert hat, was ihn überfordert hat und warum er sich schließlich entschieden hat, das Studium zu beenden.

Von Marvin Lachenmaier



Nach dem Realgymnasium in Judenburg und meinem Zivildienst im Seniorenstadthaus „Wie Daham“ habe ich ein Japanologiestudium begonnen. Vier Jahre lang habe ich mich mit der japanischen Sprache, Schrift und Kultur beschäftigt, bevor ich mich dazu entschlossen habe, das Studium abzubrechen.

Herausforderungen im Studienalltag

Das Studium war in vielerlei Hinsicht herausfordernd. Besonders schwierig fand ich die Zeiteinteilung – es gab oft lange Pausen zwischen den Lehrveranstaltungen, die den Tagesablauf unstrukturiert machten. Außerdem war das enge Gedränge in den öffentlichen Verkehrsmitteln oft sehr belastend. Auch die Arbeit in Bibliotheken und mit Online-Datenbanken fiel mir nicht leicht.

Faszination und Hürden beim Schreiben

Das Erlernen der japanischen Schriftzeichen („Kanji“ genannt) war sehr anspruchsvoll, aber trotzdem faszinierend. Beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten war ich mit den Anforderungen oft überfordert. Themenbereiche, mit denen

ich wenig anfangen konnte – wie etwa Geschlechterwahrnehmung in der japanischen Literatur ab 1950 –, haben mich verwirrt. Die genaue Form und ständig andere Zitierregeln haben das Schreiben nicht leichter gemacht.

Was mir Freude gemacht hat

Was mir dagegen viel Freude gemacht hat, war das Übersetzen von Texten und das Lernen von Kaligraphie. Besonders gerne erinnere ich mich an den Unterricht bei Professor Akio Mayeda, der mich sehr inspiriert hat.

Unterstützung und soziale Kontakte

Meine Eltern haben mich, so gut sie konnten, auf meinem Weg unterstützt. Während des Studiums hatte ich wenig Kontakt zu früheren Schulfreund*innen. Manche Studienkolleg*innen habe ich besser kennengelernt. Mit ihnen habe ich auch außerhalb des Unterrichts Zeit verbracht.

Lernumfeld und Konzentration

Gruppenarbeiten waren für mich nur dann möglich, wenn es klare Aufgabenstellungen gab. Sobald zu viel offenblieb, wusste ich nicht, wie ich mich einbringen soll. Auf gemeinsames Lernen oder das Vorbereiten auf Prüfungen habe ich weitgehend verzichtet, da ich mich schlecht konzentrieren kann, wenn ich mich nicht in einem gewohnten, ruhigen Umfeld ohne Ablenkungen befinde.

Ein wertvoller Abschnitt

Auch wenn ich das Studium nicht abgeschlossen habe, nehme ich viele Erfahrungen aus dieser Zeit mit. Es war ein spannender, aber auch fordernder Lebensabschnitt, an dem ich gewachsen bin.

Inklusion macht Schule: Ein Projekt für mehr Verständnis im Alltag

Wie sieht gelebte Inklusion wirklich aus? Die Lebenshilfe Leoben zeigt es mit dem Projekt „Inklusion macht Schule“. Kinder und Jugendliche begegnen dabei Menschen mit Behinderungen auf Augenhöhe – in Workshops, im Gespräch, im gemeinsamen Tun. Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen und ein echtes Miteinander zu fördern – in der Schule und darüber hinaus.



Das Projekt „Inklusion macht Schule“ wird von der Lebenshilfe Leoben in Zusammenarbeit mit verschiedenen Bildungseinrichtungen im Bezirk umgesetzt. Dabei besuchen Menschen mit Behinderung gemeinsam mit Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Volksschulen und Kindergärten. In interaktiven Einheiten erfahren Kinder, wie ein Alltag mit Behinderung aussehen kann – ohne Berührungsängste, dafür mit Offenheit und Interesse.

Fragen stellen, gemeinsam lernen

Die Workshop-Reihe bringt den Kindern bei, was Inklusion bedeutet. Sie dürfen Fragen

stellen, Dinge ausprobieren und lernen, wie man Barrieren abbauen kann – sowohl im Kopf als auch im Schulalltag. Was heißt es, wenn jemand im Rollstuhl sitzt oder mit einem Blindenstock unterwegs ist? Um das praktisch erfahrbar zu machen, gab es Hindernis-Parcours, bei denen sich die Kinder ausprobieren konnten.

Warum inklusive Bildung so wichtig ist

Inklusive Bildung bedeutet, dass alle Kinder – mit und ohne Behinderung – gemeinsam lernen können. Das fördert nicht nur das Wissen, sondern auch soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Empathie und gegenseitige Unterstützung. Kinder, die früh mit Vielfalt aufwachsen, haben später weniger Vorurteile und können besser mit Unterschieden umgehen.

Inklusion braucht einen Rahmen

Doch echte Inklusion passiert nicht von allein. Sie braucht konkrete Angebote, gute Rahmenbedingungen – und Menschen, die sich dafür einsetzen. Projekte wie „Inklusion macht Schule“ leisten hier einen wichtigen Beitrag: Sie holen das Thema aus der Theorie und bringen es dorthin, wo es am meisten bewirkt – in den direkten Kontakt.

Ein starkes Zeichen für gelebte Inklusion

Das Projekt „Inklusion macht Schule“ möchte Kinder früh sensibilisieren und zeigt auf einfache, aber eindrucksvolle Weise, dass Inklusion alle etwas angeht. Es ist ein starkes Zeichen für Respekt, Teilhabe und Miteinander. Denn Inklusion beginnt im Klassenzimmer.

Bunte Steine auf der Reise: eine kleine Geste mit großer Wirkung

Zum Tag der Inklusion am 5. Mai hat die Lebenshilfe Murau ein stilles, aber wirkungsvolles Zeichen gesetzt: Bunt bemalte Steine mit positiven Botschaften wurden im Bezirk verteilt – eine kleine Geste mit großer Wirkung. Einer, der dabei mitgemacht hat, ist Martin Binder. Er erzählt, was Inklusion für ihn persönlich bedeutet.

Von Martin Binder, mit Unterstützung von Nina Trausnitzer



Zum Tag der Inklusion setzte die Lebenshilfe Murau ein Zeichen für Sichtbarkeit im Alltag. Fleißig wurden Steine in verschiedenen Größen bunt bemalt und mit positiven Affirmationen beschriftet. „Glaub an dich“, „Du bist wunderbar“ oder „Bleib wie du bist“ ist auf den Steinen zu lesen.

Diese „Glückssteine“ wurden von den Kund*innen und Begleiter*innen der Lebenshilfe bei Spaziergängen im Bezirk ausgelegt oder direkt bei einer Begegnung verschenkt.

Begegnungen statt Vorurteile

Dabei kam es zu netten Gesprächen mit Menschen, die bis dahin keinen Kontakt zu Menschen mit Behinderung hatten. Schöne Momente entstanden und ein Schritt näher zu einem selbstverständlichen Miteinander wurde gemacht.

Inklusion heißt: willkommen sein

Martin Binder, ein Kunde der Lebenshilfe Murau, erzählt, was für ihn Inklusion und die damit verbunden sozialen Kontakte bedeuten: „Ich bin stets gut gelaunt und in meiner Freizeit gerne in meiner Heimat unterwegs. Ich gehe gerne in Lokale, wo ich Menschen kennenlernen und mich unterhalten kann. Dabei ist mir wichtig, dass ich freundlich und nett begrüßt werde. Dass ich einfach willkommen bin und so angenommen werde, wie ich bin.“

Gleiche Rechte für alle

Weiters erzählt Martin Binder: „Für mich bedeutet Inklusion, dass Menschen mit und ohne Behinderung in allen Bereichen miteinander zusammenleben. Dass alle Menschen die gleichen Rechte und Möglichkeiten haben, ob bei der Arbeit oder in der Freizeit.“

Die Welt in meinen Farben

Im Kulturhaus „Anna im Zentrum“ in Murau wurde Kunst durch die Werke von Künstler*innen der Lebenshilfe Murau lebendig. Ihre Ausstellung zeigt: Kreativität kennt keine Grenzen und öffnet Türen zu einer inklusiveren Gesellschaft.

von Manuela Kocher



Am 25. April 2025 präsentierten Künstler*innen der Lebenshilfe Murau, begleitet von der Band „Wind of Change“, ihren ganz persönlichen Blick auf eine bunte und vielfältige Welt.

Kunst als Ausdruck von Persönlichkeit

Silke Reinelt, einer künstlerisch engagierten Mitarbeiterin der Lebenshilfe Murau, ist es ein Anliegen, kreative Ausdrucksmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung zu finden. Unterschiedliche Mal- und Gestaltungstechniken ermöglichen ihnen ein aktives und individuelles Ausführen, unabhängig von intellektuellen oder körperlichen Behinderungen.

Aktiv gestalten – trotz Einschränkungen

Bei der teils notwendigen Handführung setzten die Künstler*innen ihre eigenen Impulse, um im entscheidenden Moment beim Malen selbst aktiv zu sein. Diese Gestaltung ist ein Prozess

und ist anstrengend für die Künstler*innen. Er dauert oft über mehrere Tage. Währenddessen kommt es zu persönlichen Visionen, die sich in den entstandenen Kunstwerke spiegeln. Man erhält Einblick in die Wahrnehmung der Welt: wie bunt und vielfältig ihr Blick auf die Welt ist, wie sie „die Welt in ihren Farben“ sehen.

Ein Schritt in die Öffentlichkeit

Durch die Vernissage wurde es möglich, der Öffentlichkeit Einblick in die Welt eines Menschen mit Behinderung zugeben und wahrzunehmen, wie vielfältig ihr Blick auf unsere gemeinsame Welt ist. Die Zusammenarbeit mit dem Obmann des Kulturvereins der Stadt Murau, Reinhard Köck, und die damit entstandenen Möglichkeit einer Vernissage, öffnete den Kund*innen der Lebenshilfe Murau die Tür zur Kunst- und Kulturszene. Ein Schritt weiter auf dem Weg zur inklusiven Gesellschaft.

Vielfalt erleben: Wenn die Lebenshilfe mit Schulen zusammenarbeitet

Wie sieht gelebte Inklusion im Schulalltag aus? Die Lebenshilfe Fürstenfeld gibt mit ihren Bildungsk Kooperationen eine klare Antwort: durch Begegnung, Miteinander und gegenseitiges Lernen. Besonders die Zusammenarbeit mit dem BG/BRG Fürstenfeld zeigt, wie Vielfalt im direkten Kontakt erlebbar wird – und langfristig wirkt.

Von Jeannine Lorenz

Kinder sind die Erwachsenen von morgen und gestalten die Gesellschaft der Zukunft. Indem wir schon heute Offenheit, Wertschätzung und Respekt vermitteln, legen wir den Grundstein für eine nachhaltige Entwicklung einer inklusiven Gesellschaft – über Generationen hinweg. Deshalb ist es wichtig, das Bewusstsein für Inklusion und Vielfalt bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Gemeinsame Wege mit Schulen

Die Lebenshilfe Fürstenfeld pflegt eine enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Schulen in der Region. Das Ziel: Jungen Menschen frühzeitig zu zeigen, dass Vielfalt etwas Wunderbares ist – eine Bereicherung für alle. Unter anderem arbeitet die Lebenshilfe Fürstenfeld regelmäßig mit dem BG/BRG Fürstenfeld, der MS Fürstenfeld, der MS Ilz und auch der VS in Mark Hartmannsdorf zusammen. Zusätzlich gibt es auch immer wieder Kontakt zu einigen anderen Schulen bei Buchpräsentationen von „Gemeinsam verschieden sein“.

Inklusion durch Bewegung: Sport verbindet

Hervorzuheben ist die Zusammenarbeit mit Bastian Jedliczka, Lehrer am BG/BRG Fürstenfeld, der von Positivem berichtet: „Die Sporteinheiten mit den Kund*innen der Tagesstätte Herzstück81 waren für unsere gesamte Schule eine unglaubliche Bereicherung“, erzählt Jedliczka, „Diese gelebte Inklusion hat gezeigt, wie selbstverständlich und begeisternd das Miteinander sein kann – ohne Berührungängste, sondern mit



viel Freude und Offenheit.“ Im Rahmen der Zusammenarbeit fanden über das gesamte Schuljahr hinweg gemeinsame Sporteinheiten statt, bei denen Schüler*innen und Menschen mit Behinderung miteinander aktiv wurden. Diese regelmäßigen Begegnungen haben nicht nur für viel Freude und Bewegung gesorgt, sondern auch sichtbar gemacht, wie sich gegenseitiges Verständnis und Respekt entwickeln können.

Prägende Erfahrungen

Es war von Beginn an schön zu beobachten, wie sich die Schüler*innen im Laufe des Jahres geöffnet haben, wie Berührungängste abgebaut wurden und wie echte Begegnungen auf Augenhöhe entstanden sind. Solche Erfahrungen prägen – und sie zeigen, wie wichtig es ist, Inklusion nicht nur zu fordern, sondern aktiv zu leben. Der Dank der Lebenshilfe Fürstenfeld gilt den Schulen, die sich an den Projekten beteiligen und dadurch Vielfalt sichtbar und erlebbar machen.

Die Vertragsstaaten gewährleisten, dass Menschen mit Behinderungen Zugang zu gemeindenahen Unterstützungsdiensten haben, die für das Leben in der Gemeinschaft und die Inklusion notwendig sind.

UN
Konvention
Artikel 19

Wenn Nähe fehlt

Einsamkeit ist ein schleichendes Gefühl. Sie wächst oft unbemerkt, plötzlich ist da die Leere. Für Menschen mit Behinderung kann sie besonders schwer sein. Dieser Beitrag zeigt, wie soziale Isolation entsteht, welche Folgen sie hat und welche Wege es gibt, wieder Teil der Gemeinschaft zu sein.



Einsam ist nicht gleich allein

Allein zu sein ist nicht immer schlecht. Manchmal genießen wir es sogar, nur mit uns zu sein. Einsamkeit aber fühlt sich anders an. Sie ist das schmerzliche Gefühl, dass niemand da ist, der*die zuhört oder anruft. Auch wer mitten unter Menschen lebt, kann einsam sein, wenn echte Nähe fehlt.

Einsamkeit ist mehr als ein Gefühl

Einsamkeit ist nicht einfach nur ein bisschen Traurigkeit. Sie ist ein komplexer, oft schmerzhafter Zustand, der entsteht, wenn wichtige soziale Kontakte fehlen. Fachleute unterscheiden zwischen sozialer Isolation, die objektiv messbar ist (z. B. Anzahl von Kontakten), und Einsamkeit, die subjektiv empfunden wird.

Fehlen Beziehungen, leidet der Mensch

Freund*innen, Familie, Menschen, die nach uns fragen – all das stärkt uns und gibt Sicherheit. Fehlen solche Kontakte über längere Zeit, kann das krank machen. Einsamkeit belastet Herz und Kreislauf, schwächt das Immunsystem und kann das Risiko für Depressionen erhöhen. Forschende führen das unter anderem auf einen dauerhaft erhöhten Spiegel des Stresshormons Cortisol zurück.

Vielschichtige Auswirkungen

Die Folgen sozialer Isolation reichen über das seelische Wohlbefinden hinaus. Studien zeigen, dass Einsamkeit die geistige Leistungsfähigkeit mindern und im Alter das Risiko für Demenz erhöhen kann. Manche Fachleute vergleichen die gesundheitlichen Gefahren sogar mit dem täglichen Rauchen einer ganzen Packung Zigaretten. Lang andauernde Einsamkeit kann die Lebenserwartung um mehrere Jahre verkürzen.

Nähe scheitert oft an Hürden

Viele Menschen mit Behinderung möchten Freundschaften schließen oder gemeinsam etwas erleben. Oft gibt es aber Hindernisse: Treffpunkte sind nicht barrierefrei, Assistenz fehlt oder Vorurteile stehen im Weg. Wenn Einladungen ausbleiben oder man immer nur als „Klient*in“ statt als „Freund*in“ gesehen wird, zieht man sich irgendwann zurück. So wächst die Isolation langsam, aber spürbar.

Viele sind betroffen, wenige gesehen

Einsamkeit ist kein Randthema. In Österreich fühlt sich laut Statistik Austria fast ein Drittel der Menschen manchmal oder oft einsam. Für Menschen mit Behinderung ist das Risiko deutlich höher – vor allem, wenn sie in weit weg vom gesellschaftlichen Leben wohnen und wenige Möglichkeiten für Kontakte haben.

Was tun, wenn niemand da ist?

Einsamkeit verschwindet nicht von allein. Es braucht Begegnung. Manchmal reicht schon ein kurzer Anruf oder ein Besuch. Unterstützung durch Assistenz kann helfen, Kontakte zu knüpfen oder Aktivitäten zu planen. Aber auch



Nachbar*innen, Freund*innen oder Vereine können einen Unterschied machen. Ein kleines „Magst du mitkommen?“ kann Türen öffnen.

Es braucht ein Wir

Isolation ist nicht nur ein Problem einzelner Menschen. Sie betrifft uns alle. Wir können etwas dagegen tun: hinhören, Zeit schenken, offen sein. Inklusion bedeutet auch, dass niemand unsichtbar bleibt. Nähe und Verbundenheit sind kein Geschenk – sie sind eine Notwendigkeit. Für jede*n von uns.

Wenn du von sozialer Isolation betroffen bist

Wenn du dich einsam fühlst oder jemanden kennst, der*die Hilfe braucht, gibt es verschiedene Stellen, die niederschwellige Hilfe anbieten:

- Telefonseelsorge: 142 (anonym & kostenlos, rund um die Uhr)
www.telefonseelsorge.at
- Rat auf Draht (für junge Menschen):
147
www.rataufdraht.at
- Psychosozialer Notdienst: 0800 222 555 (kostenlos, rund um die Uhr)



Die Vertragsstaaten verpflichten sich, barrierefreie Informationen über Mobilitätshilfen, Geräte und unterstützende Technologien sowie andere Formen von Assistenz, Unterstützungsdiensten und Einrichtungen zur Verfügung zu stellen.

UN
Konvention
Artikel 4

Luca Kielhauser im Gespräch: „Inklusion ist, wenn alle teilhaben können“

Luca Kielhauser ist als Fußball-Kommentator bei Sky bekannt. Auch als Gründer von AccessHub macht er sich für Inklusion stark. Gemeinsam mit seinem Freund Fabian Kiss hat er eine Plattform entwickelt, die Menschen mit Behinderung den Zugang zu innovativen Hilfsmitteln erleichtern soll. Im Interview spricht er über die Idee hinter AccessHub, über Inklusion in Österreich – und darüber, warum er lieber selbst gestaltet, als auf einen Algorithmus zu warten.



Für alle, die dich nicht kennen – kannst du dich in 3 Worten kurz vorstellen?

Lebensfroh, zielstrebig und lösungsorientiert.

Wie hat sich deine bisherige Laufbahn gestaltet?

Ich bin Luca Kielhauser und ich sitze schon von Geburt an im Rollstuhl. Ich war immer schon sehr zielstrebig. Ich habe mir meinen Traumberuf erarbeitet und bin Fußball-Kommentator bei Sky. Nebenbei habe ich nun auch im AccessHub gegründet: Das ist eine Plattform für Menschen mit Behinderung, die einen Überblick über innovative Hilfsmittel bietet. Denn ich habe gesehen, dass es da Aufholbedarf gibt. Ich wollte im Bereich Inklusion etwas Nachhaltiges schaffen, das Menschen hilft. Aktuell ist die Seite im Aufbau, aber bereits online und benutzbar.

Was hat dich dazu bewegt, AccessHub gemeinsam mit Fabian zu gründen?

Ich bin auf Social Media auf unglaublich coole Hilfsmittel gestoßen, die ich noch nicht gekannt habe. Und dann habe ich mir gedacht: Wie findet man eigentlich die Hilfsmittel, wenn



© Anna Wochinz

man nicht gerade das Glück hat, dass der Algorithmus die Hilfsmittel zufällig ausspielt? Eine solche Plattform gab es noch nicht und das wollte ich ändern.

Was ist AccessHub? Was unterscheidet es von anderen Plattformen?

Wir fokussieren uns auf Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern und die Selbstbestimmung fördern – von einer ganz simplen Greifzange bis hin zum treppenfahrenden Rollstuhl. Nach diesen Produkten kann man ganz gezielt mit Filter-Funktionen suchen. Und wir versuchen, die Seite interaktiv zu machen. Das Ziel ist, ein soziales Netzwerk daraus zu machen, wo du zum Beispiel der Community Sachen empfehlen und dich austauschen kannst. Und für Unternehmen ist es eine tolle Gelegenheit, ihre Produkte vorzustellen.

Bei AccessHub habt ihr auch zwei starke Botschafter mit an Bord.

Ja, darüber freuen wir uns sehr. Thomas Geierspichler ist der erfolgreichste österreichische Para-Sportler überhaupt und Nico Langmann ist die Nummer 1 im österreichischen Rollstuhl Tennis.

Bitte um deine Einschätzung: Wo stehen wir in Österreich derzeit in Sachen Inklusion? Wo hakt es gewaltig?

Das ist schwierig zu sagen, da bräuchte ich einen internationalen Vergleich. Aber der Staatenbericht sagt nichts Gutes. Es gibt Rahmenbedingungen, die es vielen Menschen mit Behinderung möglich machen, ein zum großen Teil selbstbestimmtes und qualitatives Leben zu führen. Aber man muss schauen, dass man viele Dinge einfacher und niederschwelliger zugänglich gestaltet.

Bitte vervollständige: Inklusion ist wenn alle teilhaben können.

Über AccessHub

Auf der Internet-Plattform AccessHub werden Hilfsmittel präsentiert, die Selbstbestimmung und Selbstständigkeit fördern. Der Fokus liegt weniger auf medizinischen oder therapeutischen Produkten, sondern auf Geräte, die den Alltag oder das persönliche Umfeld barrierefreier machen. Kaufen kann man die Produkte auf AccessHub nicht. Der Grund: Viele von ihnen müssen an die jeweilige Person angepasst werden. Deshalb werden Kund*innen direkt an das Unternehmen oder eine*n Händler*in weitergeleitet. Das passiert unkompliziert über die Webseite.

Weiters soll auf AccessHub eine Art soziales Netzwerk entstehen: Man kann sich über die Plattform nicht nur mit den Hersteller*innen der Produkte austauschen, sondern auch mit Nutzer*innen.



Ein Fest der Begegnung

Die Lebenshilfe Hartberg feiert ihr 40-jähriges Bestehen. Anfang Juni luden alle vier Standorte zu einem Tag der offenen Türen. Es war ein Fest voller Musik, Kulinarik und Begegnungen und ein starkes Zeichen für gelebte Inklusion.



Seit 1985 setzt sich die Lebenshilfe Hartberg für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen ein. Was damals klein begann, ist heute ein Netzwerk mit vier Standorten und Mobilien Diensten. Das Ziel ist geblieben: Teilhabe ermöglichen, Selbstbestimmung stärken und Gemeinschaft leben.

Ein Tag voller Erlebnisse

Zum Jubiläum öffneten die Standorte Pöllau, Vorau, St. Johann/Haide und Neudau ihre Türen. Führungen, kulinarische Köstlichkeiten, kleine Verkaufsausstellungen und Live-Musik machten den Tag zu einem bunten Fest. Besucher*innen konnten die Arbeit der Lebenshilfe hautnah kennenlernen.

Inklusion sichtbar gemacht

Besondere Aufmerksamkeit erhielten die neu gepflanzten „Inklusionsbäume“ in Vorau und Neudau. Sie stehen symbolisch für das gemeinsame Wachsen in einer inklusiven Gesellschaft. Auch das Integrationszentrum Neudau nutzte das Jubiläum, um seinen neuen Gastrobereich vorzustellen: „Das Inklusiv“ – ein Ort für Genuss und Begegnung.

Dank an Wegbegleiter*innen

„Dieser Tag war ein starkes Zeichen für Zusammenhalt, Offenheit und gelebte Inklusion. Wir danken allen, die mit uns gefeiert haben – und allen, die uns seit 40 Jahren begleiten und unterstützen“, betonte Obfrau Heidrun Notbauer. Die Freude über die große Resonanz war an allen Standorten spürbar.

Meilensteine eines Vereins

Das Jubiläumsjahr 2025 bringt noch weitere runde Geburtstage: 35 Jahre Tageswerkstätte Pöllau, 25 Jahre Integrationszentrum Neudau, 20 Jahre Mobile Dienste, 15 Jahre Standort St. Johann/Haide und 5 Jahre Starterwohnungen Neudau. Jeder dieser Meilensteine zeigt die wachsende Bedeutung von Inklusion in der Region.

Mit Blick nach vorn

Die Lebenshilfe Hartberg ist ein Ort, an dem Inklusion nicht nur ein Wort, sondern gelebter Alltag ist. Das Jubiläum zeigt, wie viel in 40 Jahren erreicht wurde und wie wichtig dieses Engagement für die Zukunft bleibt.

Austausch über Grenzen hinweg

Lebenshilfe-Vertreter*innen aus fünf Ländern haben sich Anfang Juni zum Austausch getroffen. Der Name dieses Treffens ist DACHLuSt. Das steht für: Deutschland, Österreich, Schweiz, Luxemburg und Südtirol. Heuer fand das Treffen in Freising in Deutschland statt.



Das internationale Lebenshilfe-Treffen war richtig inklusiv: Mit dabei waren Selbstvertreter*innen, also Menschen mit Behinderung, aber auch Vorstände und Geschäftsführungen der Lebenshilfen. Alle haben sich auf Augenhöhe begegnet und gemeinsam gearbeitet. Auch Hanna Kamrat, Selbstvertreterin und Vize-Präsidentin der Lebenshilfe Österreich, fand den Austausch sehr wichtig. Sie sagt: „Der Austausch hier passiert wirklich auf Augenhöhe – hier gibt es keinen Unterschied, ob du Selbstvertreter*in oder Geschäftsführer*in bist. Gemeinsam können wir ganz große Ziele erreichen.“

Gut vernetzt

Besprochen wurden viele wichtige Themen, die alle Länder beschäftigen. Zum Beispiel: Wie können wir Leichte Sprache noch

besser einsetzen? Wie schaffen wir gute Weiterbildungen? Und wie gelingt inklusive Schule für alle Kinder? „Wir haben einen sehr regen Austausch und ein gutes Vernetzen“, erzählt Selbstvertreterin Nicole Braunstein. „Wir haben gemerkt: Viele Themen sind in allen Ländern ähnlich. Und da ist es wichtig, verschiedene Blickwinkel kennenzulernen.“

Gemeinsam stark

Das Treffen hat gezeigt, wie wertvoll der Blick über die Grenzen ist. Wenn Menschen mit und ohne Behinderungen zusammenarbeiten, entsteht etwas Besonderes. Alle Teilnehmenden haben viele neue Ideen und Motivation mit nach Hause genommen. Eines ist klar: Gemeinsam sind wir stärker – in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Luxemburg und Südtirol.

Zivildienstler Erik Schellenberger im Interview: „Die Erlebnisse bleiben für immer“

Erik Schellenberger leistet seinen Zivildienst im Herzstück81 in Ilz, einer Steller der Lebenshilfe Fürstenfeld. Der leidenschaftliche Fußballer erzählt im Interview, warum er sich bewusst für den Zivildienst entschieden hat und was ihn an seiner Arbeit mit Menschen mit Behinderung geprägt hat.



In ein paar Tagen bist du mit dem Zivildienst in der Lebenshilfe Fürstenfeld fertig. Was kommt danach?

Danach wird es mich in die Buchhaltung verschlagen – das hat sich durch meine Mama ergeben. Sie ist Buchhalterin. Aber ich bin auch Fußballer und spiele in der zweiten Mannschaft von Hartberg. Mein Traum ist, Profi zu werden.

Wie geht's dir damit, dass deine Zeit als Zivi bald vorbei ist?

Ich gehe mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Natürlich: Du freust dich, dass du fertig bist – aber es war auch eine super Zeit. Ich war als Zivildienstler viel unterwegs und habe nicht nur Haushalt und Küche gemacht: bei Kooperationen, beim Fußball-Spielen, im Kindergarten.

Ich hab super Kolleg*innen und eine tolle Zeit gehabt. Das werde ich nicht vergessen.

Was wusstest du davor über die Arbeit bei der Lebenshilfe?

Nicht viel. Ich hatte davor noch nie Kontakt zu Menschen mit Behinderung. Man weiß nicht ganz, wie man reagieren soll. Aber sobald ich angefangen habe, war klar: Menschen mit Behinderung sind wie alle anderen. Für mich ist das jetzt ganz normal.

„ Es gab so viele coole Erlebnisse und Momente, bei denen du sagst: Die bleiben für immer.“

Erik Schellenberger, Zivildienstler

Wie schaut ein typischer Arbeitstag aus?

Ich komme zur Morgenbesprechung, mache Haushaltstätigkeiten, begleite Tätigkeiten wie Siebdruck, Tonarbeiten oder bin im Pop-up-Store in Fürstenfeld. Ich bereite auch das Mittagessen vor. Am Nachmittag stehen wieder Tätigkeiten an – ich bin meistens dort, wo viele Kund*innen sind. Wir unterstützen sie, aber sie machen die Arbeit selbst.

Gibt es Erlebnisse, die dir besonders in Erinnerung bleiben?

Das sind so Kleinigkeiten: Wenn Kund*innen sich deinen Namen merken oder dich direkt ansprechen – das macht dich richtig happy.

Hat dich etwas überrascht?

Das inklusive Fußballturnier! Das hat die Lebenshilfe Fürstenfeld im Rahmen des Fests der Begegnung veranstaltet. Ich war sogar in die Organisation eingebunden und habe an der Seite der Geschäftsführung mitgeplant. Da hab' ich gedacht: Wow, ich bin eigentlich Zivildienstler?

Was war am Fußballturnier so toll?

Erstens war es super, mein Hobby mit der Arbeit zu verknüpfen. Wir haben uns wöchentlich vorbereitet und Fußballtrainings gehabt mit den Kund*innen und den Kindergartenkindern. Das war richtig gut. Und du merkst: Je jünger Menschen mit Menschen mit Behinderung in Kontakt kommen, desto natürlicher gehen sie damit um. Das ist so wichtig für unsere Gesellschaft.

Was hast du durch den Kontakt mit Menschen mit Behinderung gelernt?

Dass man keine Berührungsängste haben muss. Sie sind wie du und ich – nur mit gewissen Einschränkungen. Ich gehe jetzt ganz anders auf Menschen zu.

Würdest du dich wieder für den Zivildienst entscheiden?

Für die gleiche Stelle? Sofort, ich würde nicht zweimal überlegen. Ich hatte echt Glück – das Team, die Kund*innen, die Stimmung.

Was würdest du anderen jungen Männern raten, die überlegen, Zivildienst zu machen?

Man lernt sehr viel – über den Alltag und, den Haushalt. Dinge, die du wirklich brauchen kannst, wenn du zum Beispiel von daheim ausziehst. Und du lernst über den Umgang mit Menschen mit Behinderung. Du nimmst für dich selbst so viel mit. Das macht dich offener.



Zivildienst mit Sinn – bei der Lebenshilfe

Du willst deinen Zivildienst nicht einfach „absitzen“, sondern etwas bewegen? Dann bist du bei uns richtig! Als Zivildienstler bei einer der steirischen Lebenshilfen unterstützt du Menschen mit Behinderung im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit. Kein Tag ist wie der andere, und du bekommst mehr zurück, als du gibst. Wir helfen dir dabei, deine passende Einsatzstelle zu finden. Interesse? Melde dich gerne bei:

Kerstin Oczko

Zivildienstbeauftragte

☎ 0650 81 25 751

✉ kerstin.oczko@lebenshilfe-stmk.at

🌐 lebenshilfe.steiermark.at/zivildienst

Sie freuen sich über neue Kontakte

Hallo, mein Name ist **Andreas** und ich bin in Grabersdorf zu Hause. Ich bin 50 Jahre jung und suche auf diesem Wege eine Partnerin. Ich bin lustig, kann aber auch ernste Gespräche führen, ehrlich und hilfsbereit. Ich wünsche mir eine Partnerin, mit der ich durch dick und dünn gehen kann. Lachen ist für mich sehr wichtig, aber auch, dass man ehrlich und respektvoll miteinander umgeht. Leider habe ich keinen Führerschein, fahre aber sehr viel mit meinem E-Rad. Meine Partnerin sollte lieb und ehrlich sein. Aussehen egal, die Chemie muss passen. Wenn du dich angesprochen fühlst, würde ich mich sehr über eine Nachricht von dir freuen!



Ich heiße **Franz** und bin 58 Jahre alt. Ich wohne in Leibnitz. Meine Hobbys sind Fußball, Tennis, Spazieren gehen, Laufen, Kochen, Tanzen und Malen. Ich bin hilfsbereit, meistens gut gelaunt, humorvoll und ein ausgeflippter Typ. Ich wünsche mir eine Freundin. Sie sollte elegant, modebewusst, schlank und sportlich sein und zwischen 40 und 50 Jahre alt sein. Ich würde mir wünschen, dass sie ein Auto hat, damit wir gemeinsam etwas unternehmen können. Ich hätte gerne eine Freundin, mit der ich kuscheln und Zeit verbringen kann.



Hallo! Ich bin **Rene** und möchte neue Freunde kennenlernen – das Geschlecht spielt keine Rolle. Ich bin 33 Jahre alt. Meine Hobbys sind Fernsehen, Spazieren gehen und meine Lieblings-Disco besuchen. Das ist die „Take Five“ in Bad Mitterndorf. Falls du die gleichen Interessen hast oder mich einfach so kennenlernen möchtest, melde dich einfach!



Sie wollen mit einer der Personen in Kontakt treten? Dann schreiben Sie einfach ein Mail an redaktion@lebenshilfe-stmk.at. In den Betreff schreiben Sie bitte den Namen der Person, an der Sie interessiert sind. Wir leiten die Nachrichten verbindlich weiter.

Jetzt abonnieren!

**JETZT
ABONNIEREN!**
4x pro Jahr
kostenlos

Das Magazin der Lebenshilfe Steiermark

Das lebens.magazin der Lebenshilfe Steiermark erscheint 4x im Jahr. Ein inklusives Team gestaltet die Zeitung. Im Magazin berichten Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen über ihre Interessen, persönlichen Erfahrungen sowie politische und gesellschaftliche Entwicklungen.

lebens. magazin



Anmeldeformular lebens.magazin

Vor- und Zuname: _____

Ja, ich möchte regelmäßig das lebens.magazin erhalten.

• postalisch an die Adresse: _____

Per Post an:

Lebenshilfe Steiermark
Mariahilferplatz 5/1
8020 Graz

lebenshilfe
Steiermark

Per E-Mail an:

office@lebenshilfe-stmk.at

Ich kann die Zusendungen jederzeit postalisch an die Lebenshilfe Steiermark, Mariahilferplatz 5/1, 8020 Graz oder per Mail an office@lebenshilfe-stmk.at stornieren (Recht auf Widerruf).

Weitere Datenschutzinformationen: Ihre Daten werden auf Grundlage Ihrer Einwilligung zum Zweck der Zusendung des lebens.magazins verarbeitet. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter datenschutz@pilgermair.at und weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Webseite: www.lebenshilfe-stmk.at/datenschutz

Sprechtagsverzeichnis

Zur Vermeidung von Wartezeiten ersuchen wir um telefonische Voranmeldung.

Lebenshilfen der Regionen	Beraterin	Zeit und Ort der Sprechtage
Bad Aussee Kontakt: 03622 / 55 255	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Bad Aussee, Sigmund-Freud-Straße 222, 8990 Bad Aussee
Feldbach Kontakt: 03152 / 69 900	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 1. Mittwoch im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr in der Lebenshilfe Feldbach, Grazerstraße 22, 8330 Feldbach
Fürstenfeld Kontakt: 03382 / 54 013 – 0	Mag ^a . Theresa Kraschitz	10.02., 12.05., 08.09. und 24.11. 9:00 – 11:30 Uhr in der Lebenshilfe Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14, 8280 Fürstenfeld
Hartberg Kontakt: 03332 / 64 555	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr in der Zentralverwaltung in 8295, St. Johann i.d. Haide 249
Judenburg Kontakt: 03572 / 83295 213	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 4. Mittwoch im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr in der Lebenshilfe Region Judenburg, St.-Christophorus-Weg 15, 8750 Judenburg
Knittelfeld Kontakt: 03512 / 74 184	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Knittelfeld, Dr. Hans-Klöpfer-Straße 38, 8720 Knittelfeld
Leibnitz Kontakt: 03452 / 72 808	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Leibnitz, Bahnhofstraße 21, 8430 Leibnitz
Leoben Kontakt: 03842 / 24 683 – 14	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Leoben, Lorberaustraße 20, 8700 Leoben
Murau Kontakt: 03532 / 2778 – 19	Mag ^a . Theresa Kraschitz	Termine nach persönlicher Vereinbarung in der Lebenshilfe Murau, Am Hammer 5, 8850 Murau
Raum Mureck Kontakt: 03152 / 69 900	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 1. Donnerstag in ungeraden Monaten von 14:30 – 17:30 Uhr, in der Tageswerkstätte der Lebenshilfe in Mureck, Bauhofplatz 1, 8480 Mureck
Trofaiach Kontakt: 03847 / 3770 – 10	Mag ^a . Theresa Kraschitz	jeden 3. Donnerstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr in der Lebenshilfe Trofaiach, Hauptstraße 26, 8793 Trofaiach



Mag.ª Theresa Kraschitz, Rechtsberaterin

E-Mail: theresa.kraschitz@lebenshilfe-stmk.at

Telefon: 0650/81 25 754

Rechtsberatung

Unsere Rechtsberatung bietet für Menschen mit Beeinträchtigungen, ihre Angehörigen und Erwachsenen-Vertreter*innen in der Steiermark:

- Informationen über Rechtsansprüche nach dem Steiermärkischen Behindertengesetz sowie Unterstützung bei der Antragstellung, Durchsetzung und Überprüfung von Behördenentscheidungen
- Beratung in behindertenspezifischen Rechtsfragen
- Beratung und Unterstützung in Pflegeangelegenheiten

Wichtige Informationen sowie Kontakte und regionale Sprechstunden der Rechtsberatung finden Sie unter: www.lebenshilfe-stmk.at/rechtsberatung
Mit Ihrer Spende an die Lebenshilfe Rechtsberatung unterstützen Sie Menschen mit Behinderung in ihrem „Leben wie andere auch“!

Spendenkonto: 1-07.104.730
BLZ: 38.000 Raiffeisen-Landesbank Steiermark
IBAN: AT76 3800 0001 0710 4730, BIC: RZSTAT2G

Neben der internen Verwaltung Ihrer Spende, übermitteln wir Ihren vollständigen Vor- und Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum an das Finanzamt, damit Ihre Spende als Sonderausgabe berücksichtigt wird.

Die Bekanntgabe Ihrer Daten ist nicht verpflichtend, jedoch kann Ihre Spende ohne diese nicht als Sonderausgabe berücksichtigt werden.



INFO

über das lebens.magazin

Sie halten gerade **das lebens.magazin** in Ihren Händen – herzlich willkommen, liebe Leser*innen! Wir sind sehr stolz auf unser Magazin, das von einem inklusiven Redaktionsteam gestaltet wird. Bei uns berichten Menschen mit Behinderungen und Angehörige über ihre Anliegen und persönlichen Erfahrungen. Außerdem erfahren Sie Neuigkeiten von unseren Mitgliedsorganisationen, den steirischen Lebenshilfen.

Sie können unser lebens.magazin jederzeit durch kurze Mitteilung an **office@lebenshilfe-stmk.at** abbestellen. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **www.lebenshilfe-stmk.at/datenschutz**

Vielen Dank!

