

lebens.magazin

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

leben. lieben. laut sein.



lebens.geschichte

45 Jahre Dachverband Lebenshilfe Steiermark:
Wir haben im Archiv gewählt.

lebens.freude

Alles über die Liebe:
persönliche Geschichten, Wünsche, Bedürfnisse

lebenshilfe
Steiermark

© Ana Radulovic/Lumatoco



Dr.ⁱⁿ Elke
Lujansky-Lammer

Liebe Leser*innen!

In diesem Magazin berichten wir, worüber und wie sich Menschen freuen können. Freude hat viele Gesichter. Vielleicht ist es eine bestimmte Musik, die dich berührt? Oder ein Film, bei dem du lachen oder weinen kannst? Vielleicht sportelst du gerne oder genießt es, draußen in der Natur unterwegs zu sein?

Möglicherweise gibt es eine Person, die du unheimlich magst, bei der du Schmetterlinge im Bauch hast und deine Knie ganz weich werden, wenn du sie siehst?

Freude und Liebe sind sehr persönliche Gefühle. Was für den einen Menschen wichtig ist, kann für einen anderen ganz anders aussehen. Genau das macht unser Leben bunt und vielfältig. Die Fragen „Was gefällt dir zurzeit? Was ist jetzt wichtig für dich? Was freut dich besonders? Was genießt du?“ kann niemand anderer für dich beantworten. Und so unter uns gefragt: Magst du dich selbst auch? Bist du mit dir zufrieden?

In diesem Magazin lesen wir auch davon, wie Menschen mit Behinderungen in der Öffentlichkeit aktiv, sichtbar und hörbar sind. Sie schreiben Beiträge, stehen auf

Bühnen, melden sich in Zeitungen zu Wort oder sind auf Social Media vertreten. Sie zeigen ihre Meinung, ihre Kreativität und ihre Persönlichkeit. Das ist großartig. Denn Sichtbarkeit verändert etwas – für die einzelne Person und für unsere Gesellschaft.

Bist du auch selbst dabei? Oder ist öffentlich aufzutreten gar nicht deines? Beides ist völlig okay. Am Ende geht es darum, dass du dein Leben lebst – mit Freude, mit Mut und so selbstbestimmt wie möglich. Dass du dich traust zu sagen, was dir wichtig ist. Dass du dir erlaubst, glücklich zu sein. Und dass du weißt: Dein Leben, deine Wünsche und deine Gefühle sind wertvoll.

Mit dieser Ausgabe vom lebens.magazin haben wir versucht, ein Bild davon zu malen, wie vielfältig Liebe sein kann. Und das Ergebnis ist genau das: eine Kollage an den großen und kleinen Geschichten, die das Leben wunderbar und lebenswert machen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen!

Elke Lujansky-Lammer
Präsidentin 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-Trippl, Katharina Robia, Claudia Hamilton-Jones, Christine Kaiser, Theresa Kraschitz, Kerstin Oczko, Margit Hauser, Johannes Klinger, Manuela Kocher, Karin Esterl, Peter Handler, Nina Trausnitzer, Thomas Lick, Patrick Jandl, Doris Gerngroß-Hirt, Jana Wurm, Thomas Wagner

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



Inhalt

- 4 Kurzmeldungen**
Ein neuer Leitfaden für Menschen mit Demenzerkrankung – und weitere spannende Neuigkeiten.
- 8 Inklusion im Bücherregal**
Sichtbar werden: Lukas Hubmann und Sylvia Wielender sind feste Stützen im Team der Stadtbibliothek Knittelfeld.
- 12 Social Media als Sprachrohr**
Inklusion im Instagram-Feed: Diese Aktivist*innen machen sich im Netz für Menschen mit Behinderung stark.
- 16 Bühne, Begegnung und Sichtbarkeit**
anBANDIn, die Band der LNW Lebenshilfe NetzWerk GmbH, ist auch im digitalen Raum groß vertreten.
- 18 Liebe ohne Barrieren**
Die wundervolle Liebesgeschichte von Karin Esterl und Peter Handler aus Murau.
- 22 Herzlichen Glückwunsch!**
Das Herzstück81 der Lebenshilfe Fürstenfeld wurde mit dem Inklusionspreis ausgezeichnet.



Gute Nachrichten: Barrierefreier Tourismus nimmt zu. Nicht nur die Nachfrage, auch das Angebot an zugänglichen Urlaubsreisen steigt. Das hat auch die Stadt Wien erkannt und vor Kurzem in ihrer Strategie festgelegt, barrierefreien Tourismus als Standort-Vorteil zu nutzen und auszubauen.

Inklusive Märchen für Kinder

„Maris Märchen“ von Shari und André Dietz (im Carlsen Verlag) interpretiert traditionelle Märchen neu und inklusiv. Aus dem Rumpelstilzchen wird die Geschichte von Jochen-Günter, den alle nur „Humpelstilzchen“ nennen und der das Kind eigentlich gar nicht stehlen, sondern von Unheil bewahren will. Das Dornröschen ist hier ein „Downröschen“ und auch das „Handikäppchen“ muss sich in einer Welt voller Vorurteile behaupten. Ein wunderbar illustriertes Kinderbuch, das Bewusstsein für Inklusion und Vielfalt bei den Kleinsten stärkt.



Bei Demenz bestmöglich begleiten

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken – bei Menschen mit intellektueller Behinderung jedoch deutlich früher und häufiger als in der Allgemeinbevölkerung. Um Fachkräfte, Angehörige und Unterstützer*innen in der Begleitung gezielt zu stärken, hat die Lebenshilfe Österreich den neuen praxisnahen „Leitfaden Demenz“ veröffentlicht. Denn ein gutes Leben mit Demenz ist möglich – auch für Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen.



Jahre Lebenshilfe Steiermark

Im Jänner 1981, also heuer genau vor 45 Jahren, wurde die Lebenshilfe Steiermark als Dachverband mehrerer Lebenshilfen gegründet. Damals noch „Sektionen“ genannt, waren folgende Lebenshilfen Mitglied: Ennstal, Feldbach, Fürstenfeld, Graz, Judenburg, Leibnitz, Leoben, Murau, Mürzzuschlag und Trofaiach. Heute begleiten wir über 2.500 Menschen mit Behinderung dabei, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen. An diesem gemeinsamen Ziel arbeiten rund 1.600 Mitarbeiter*innen und über 100 Zivildienstler. Gemeinsam mit allen Mitgliedsorganisationen setzt sich die Lebenshilfe Steiermarks seit 45 Jahren für die Rechte von Menschen mit Behinderung ein.



Veranstaltungs-Tipp! Ball der Vielfalt

Ein Abend der Toleranz und Inklusion: Der inzwischen 9. Ball der Vielfalt, organisiert von „Soziale Projekte Steiermark“, lädt am 29. Mai wieder zu Musik, Tanz, Kulinarik und tollen Show-Einlagen ein. Die Veranstaltung ist barrierefrei, man braucht kein Ticket und es gibt keine Bekleidungsanforderung.

Was? Der 9. Ball der Vielfalt

Wo? In den Kammersälen in Graz (Strauchergasse 32, 8020 Graz)

Wann? 29. Mai 2026, Einlass ab 17 Uhr

Eintritt? Kostenlos, auch Anmeldung ist keine nötig



Aus dem Archiv

45 Jahre Lebenshilfe Steiermark – das haben wir zum Anlass genommen, in unserem Zeitungs-Archiv zu wühlen. Hast du gewusst, dass es das lebens.magazin bereits seit über 37 Jahren gibt? Unglaublich, aber wahr.

Das Jahr 2005

Damals hieß das lebens.magazin noch ganz schlicht „lebenshilfe“. Diese Ausgabe ist übrigens eine ganz besondere: Erst im Jahr davor sind das neue **Steiermärkische Behindertengesetz (BHG)** und die neue **Leistungs- und Entgeltverordnung (LEVO)** in Kraft getreten. Das hat das Angebot der Lebenshilfe grundlegend verändert.

Als diese Ausgabe erschien, waren die Special Olympics Winterspiele gerade zu Gast in Japan. Mittendrin: 117 Athlet*innen aus Österreich. Eine Vorschau gab es außerdem auf die Nationalen Sommerspiele 2006, die in Kapfenberg stattfanden. Kein Wunder, dass sich in unserem Magazin damals alles um den Sport drehte.



Das Jahr 2009

In der ersten Ausgabe 2009 gab es etwas Großes zu feiern: Das lebens.magazin – damals noch unter dem Namen „Lebenshilfe“ – gab es **seit 20 Jahren!** Margit Keshmiri, die damalige Präsidentin der Lebenshilfe Steiermark, schrieb über die Zeitschrift: „Unter dem Motto ‚Leben wie andere auch‘ trug sie in den letzten 20 Jahren maßgeblich dazu bei, das Bewusstsein der Öffentlichkeit für Menschen mit Behinderung zu verändern und zu verbessern.“ Und genau daran arbeiten wir auch heute. Spannend war das Jahr 2009 auch noch aus einem zweiten Grund: Seit Kurzem war die UN-Behindertenrechtskonvention in Kraft. Erstmals waren in ganz Österreich umfassende Barrierefreiheit und Inklusion in allen Bereichen gefordert.

Das Jahr 2014

Die Ausgabe 01 stand unverkennbar im Zeichen des coolen Designs – und unsere „Ja zur Inklusion“-Blase taucht das erste Mal auf. Ein Meilenstein. Spaß beiseite: Auch das Jahr 2014 hatte es in sich. Das **Steiermärkische Behindertengesetz (BHG)** wurde erneut novelliert und die Lebenshilfe Steiermark hat die Selbstvertretung-Konferenz gegründet. Das ist ein Zusammenschluss von Selbstvertreter*innen aus den steirischen Lebenshilfen, die mit starker Stimme ihre Rechte einfordern.

Thema der ersten Ausgabe im Jahr 2014: Inklusion in der Arbeitswelt. Ein Zitat aus dem Magazin, das uns in besonderer Erinnerung geblieben ist: „Durch ein kleines Gehalt habe ich das Gefühl, dass meine Aufgabe einen Wert hat und ich hoffnungsvoll in eine selbständige Zukunft blicken kann“, schreibt eine junge Frau über ihre Beschäftigung. Heute, fast 15 Jahre später, geht es nicht mehr nur um Wertschätzung: Auch echtes Gehalt muss her.



Das Jahr 2017

Das lebens.magazin heißt inzwischen lebens.magazin, aber vieles sieht noch ganz anders aus. In der Ausgabe 4 im Jahr 2017 dreht sich alles um die **Selbstvertreter*innen**. Damals waren 9 Personen Mitglied der Selbstvertretungs-Konferenz der Lebenshilfe Steiermark, heute sind es knapp doppelt so viele. Wir sind also ganz schön gewachsen. Kein Wunder: Die Gruppe aus engagierten Menschen mit Behinderung hat alle Hände voll zu tun. Ihre Aufgabe ist es, ihre Anliegen selbst einzufordern. Sie sind Ansprechpersonen für Medien, Politik und Behörden. Keine leichte Aufgabe. Damals haben wir unter anderem mit **Manuel Lankmair** gesprochen, der uns erzählte: „Selbstvertretung bedeutet für mich viel unterwegs zu sein, viel Arbeit, viele Informationen, viel Neues und Interessantes. Wir lernen viele Leute kennen und arbeiten mit Menschen und Informationen ... Ich mache diese Arbeiten gerne, da ich gerne neue Menschen kennenlernen und Verantwortung übernehme.“

Die Vertragsstaaten anerkennen das Recht von Menschen mit Behinderung, ihren Lebensunterhalt durch Arbeit zu verdienen.

UN
Konvention
Artikel 8

Inklusion im Bücherregal

Von Montag bis Mittwoch sind Lukas Hubmann und Sylvia Wielender feste Stützen im Team der Stadtbibliothek Knittelfeld. Neben Aufgaben wie Ausleihen, Zurückgeben und dem Wiedereinsortieren von Büchern schaffen sie dabei auch einen lebendigen Raum für Begegnungen und Gespräche.



Lukas Hubmann und Sylvia Wielender unterstützen gemeinsam mit einer Betreuerin das Team der Stadtbibliothek Knittelfeld. Ob beim Ausleihen und Zurückgeben von Büchern oder beim richtigen Wiedereinsortieren: Lukas Hubmann und Sylvia Wielender helfen mittendrin. Überall, wo sie können.

Beliebte Gesichter

Viele Bibliotheksbesucher*innen wollen die beiden nicht mehr missen: Sie bleiben oft kurz für ein Gespräch stehen oder erkundigen sich nach ihnen, wenn Lukas Hubmann oder Sylvia Wielender einmal krank sind oder Urlaub haben.

Inklusion, die wirkt

Gemeinsam mit dem Team der Stadtbibliothek leisten Lukas Hubmann und Sylvia Wielender einen wertvollen Beitrag zu gelebter Inklusion

in Knittelfeld. So wird die Bibliothek nicht nur ein Ort der Bücher, sondern auch ein Ort der Begegnung – und für viele lesebegeisterte Menschen in der Stadt auch ein Stück lebendiger und vielfältiger.

Warum Menschen mit Behinderung in Büchern sichtbar werden müssen

Es ist wichtig, dass in Geschichten Menschen mit Behinderung vorkommen. Nicht nur als Nebenfigur, in einer Opferrolle oder als Stereotyp. Es ist wichtig, dass ihre Geschichten vielfältig und authentisch sind. Inklusion in Büchern bedeutet: nicht immer nur über Behinderung zu erzählen, sondern sie in ihren eigenen Geschichten sichtbar zu machen.

Unsere Buchempfehlung:

„Planet Earth Is Blue“ von Nicole Panteleakos. In diesem berührenden Roman steht Nova im Mittelpunkt – ein junges Mädchen, das autistisch und größtenteils nonverbal ist. Die Geschichte beschreibt Nova als gefühlsstark und voll innerer Welt, während sie auf den Start einer Weltraummission wartet und gleichzeitig lernt, Menschen um sich herum mit all ihren Fähigkeiten zu sehen.

Laut im medialen Raum

In der Lebenshilfe Fürstenfeld berichtet ein eigenes inklusives Redaktionsteam für die Regionalzeitung Druckfrisch und auf Social Media. In Redaktionssitzungen werden neue Beiträge geplant und lokale Partnerschaften geknüpft. Das fördert echte Sichtbarkeit und Teilhabe.

von Margit Hauser mit Unterstützung von Johannes Klinger



Dabei besprechen wir, welche Texte als Nächstes geschrieben werden, welche Orte oder Betriebe wir besuchen möchten und welche Schwerpunkte wir setzen wollen. Unsere Meinungen und Vorschläge sind dabei wichtig und werden von allen ernst genommen. So entsteht echte Mitbestimmung und Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

Hinter den Kulissen

Kürzlich waren wir zu Besuch im Druckhaus Scharmer in Fürstenfeld. Dort bekamen wir eine sehr informative und spannende Führung durch den Betrieb. Wir haben gesehen, wie große Plakate, Flyer und Visitenkarten gedruckt werden und wie viele Arbeitsschritte dafür eigentlich nötig sind. Das war für viele von uns besonders interessant, weil wir sonst nur das fertige Produkt sehen und nicht den Weg dorthin.

Blick nach vorne

In unseren Treffen sprechen wir auch über zukünftige Projekte und darüber, mit welchen Personen, Firmen oder Organisationen wir uns vernetzen möchten. Ziel ist es, im Sozialraum sichtbar zu sein und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Echte Teilhabe

Unser Redaktionsteam zeigt, wie Beteiligung, Mitgestaltung und aktive Teilhabe im Alltag gelebt werden können. So entstehen Beiträge, die unsere Sichtweisen zeigen und den Austausch im Sozialraum stärken.

In der Arbeit und Tagesbegleitung gibt es ein eigenes Redaktionsteam. Hier arbeiten wir gemeinsam an Texten und Beiträgen für unterschiedliche Medien. Wir schreiben für die Regionalzeitung Druckfrisch und sind auch auf Social Media aktiv, zum Beispiel auf Facebook, Instagram und Cities. Dort geben wir Einblick in unseren Arbeitsalltag und in Themen, die uns beschäftigen.

Monatliche Redaktions-Sitzungen

Einmal im Monat findet gemeinsam mit Druckfrisch eine Redaktionssitzung statt.

Das lieben wir!

Liebe zeigt sich auf viele Arten: in Freundschaft, Familie, Partnerschaft oder kleinen Alltagsmomenten. Sie kann ein Gefühl, ein Lachen oder ein besonderes Erlebnis sein. In diesem Artikel erzählen verschiedene Personen, was Liebe für sie bedeutet. Das Ergebnis ist ganz persönlich, bunt und unterschiedlich.



Die basale Gruppe der Tageswerkstätte Oberwölz hat auf kreative Weise erarbeitet, wie vielfältig Liebe sein kann.

Laura Eichwalder aus Judenburg

Mein Name ist Laura Eichwalder, ich arbeite im Bistro. Meine Arbeiten im Büro sind: Zubereiten der Speisen in der Küche, Café-Dienst und Kaffee zubereiten mit der neuen Kaffeemaschine, Zusammenräumen, selbstständig einkaufen gehen mit Bildern. Ich bin in einer Beziehung mit Fabian P., wir



arbeiten auch zusammen. Ich liebe singen und tanzen. Mein Lieblingslied ist das „Gute Laune Lied“ und die Band voXXclub mag ich auch. Besonders mag ich auch Tischtennis und Skifahren.

Markus Jessner aus Judenburg

Ich heiße Markus Jessner, arbeite ebenso im Bistro. Ich mag meine Kolleg*innen und Gäste sehr. Meine Arbeiten sind abwechslungsreich, z.B. Bestellungen aufnehmen, Toast richten. Mein Ziel ist es, selbstständig zu kassieren. Dabei stelle ich mich schon sehr gut an. Mein Wunsch ist es, eine Freundin zu haben. Ich springe öfters im Schulbuffet ein, dort kassiere ich selbstständig. Es gefällt mir sehr gut, weil die Kinder so lieb sind.



Michael Kurz aus Hartberg

Ich rede einfach gern – auch mit Mikrofon vor vielen Leuten. Und ich fahre gern mit meinem Moped-Auto und stelle Essen auf Rädern zu. Die Gespräche mit den Kund*innen machen mir Spaß. Das ist für mich eine super Abwechslung.



Lena Kratzmann aus Hartberg

Ich male sehr gern. Das Malen entspannt mich. Es tut mir gut. Jede Gelegenheit zum Malen ist schön für mich.



Karin Esterl aus Murau

Liebe ist ... mein Partner Peter, wir wollen heiraten, weil wir uns lieben. Tiere kann man auch lieben. Durch Umarmungen, freundliche Gespräche und gegenseitige Hilfe zeige ich meine Liebe.



Gregor Puganigg aus Murau

Liebe ist... wenn man sich gern hat. Liebe kommt aus dem Herzen! Meine Mutter liebt mich, auch meine Cousine Julia und ihre Kinder, Tante Gertrude und Tante Irene lieben mich auch.



Karl Fellner aus Murau

Ich liebe Wiener Schnitzel mit Pommes und zum Frühstück eine Honigsemmel. Ich höre gerne Brunner & Brunner oder Musik von Charly Brunner und Simone. Ich kenne beide auch persönlich, sie sind sehr nett.



Helmut Sattler aus Knittelfeld

Ich liebe meine Freundin Monika.



Manfred Endthaler aus Knittelfeld

Ich mag den Musikverein St. Marein bei Knittelfeld.



Liebessprachen – wie wir Liebe zeigen

Menschen zeigen und spüren Liebe auf unterschiedliche Weise. Man nennt das Liebessprachen:

- **Worte** – liebevolle Worte, Komplimente oder Danke sagen
- **Zeit** – gemeinsam etwas unternehmen oder einfach zusammen sein
- **Geschenke** – kleine Aufmerksamkeiten
- **Taten** – helfen, unterstützen, etwas erledigen
- **Körperkontakt** – Umarmungen, Händchenhalten, Nähe

Die meisten Menschen haben eine Lieblings-Liebessprache. Wenn man sie kennt, versteht man besser, wie man Liebe zeigen und empfangen kann.

Social Media als Sprachrohr

Menschen mit Behinderung erobern das Internet (endlich!). Sie haben etwas zu sagen, sind laut – und machen aufs Thema Inklusion aufmerksam. Manchmal direkt, manchmal nebenbei. Hier unsere Tipps, wie dein Feed diverser wird.

David Stockenreitner

Der gebürtige Kärntner ist Stand-up-Comedian – und beweist auf sehr, sehr lustige Art und Weise, dass sich Humor und Behinderung nicht gegenseitig ausschließen. Mit ganz viel Selbstironie bewegt sich David Stockenreitner an genau dieser Grenze entlang. Kostprobe gefällig? Über sich selbst und seine Behinderung, eine infantile Zerebralparese, sagt Stockenreitner, er hätte „das Licht der Welt dereinst zwei Monate zu früh erblickt – also noch nicht ganz al dente.“ Mehr bitterbösen Humor gibt es ab März in seinem neuen Programm „Bricht ins Dunkel“

davidstockenreitner.at



© Stefan Joham



Luisa L'Audace

Die 30-jährige Deutsche Luisa L'Audace ist Aktivistin, Autorin und Beraterin und spricht über die Themen Diskriminierung, Inklusion und Empowerment. Sie ist unter anderem auf Instagram und hat ein Buch geschrieben („Behindert und stolz“ im Eden Verlag).

www.instagram.com/luisalaudace



#NotJustDown

Hinter #NotJustDown stecken Tabea und ihr Bruder Mari, der das Gesicht des Projekts ist. Begonnen hat alles als Masterarbeit und ist inzwischen zu einer Initiative gewachsen, die im Internet mit Vorurteilen rund um das Down-Syndrom aufräumt – und auch richtig coole Mode macht. Neben der Webseite mit Online-Shop, teilen die beiden auf Instagram Geschichten aus dem Alltag und Neuigkeiten rund um die Produktion der Kleidung.

notjustdown.com

Raúl Krauthausen

Inklusionsaktivist und Medienmacher aus Berlin



„Auch nicht-behinderte Menschen haben ein Recht darauf, mit behinderten Menschen zusammenzuleben“

Raúl Krauthausen

Seine Mütze ist sein Markenzeichen: Raúl Krauthausen kommt aus Berlin und setzt sich bereits seit über 20 Jahren für Inklusion ein. Er formuliert treffend, ungeschönt und mit einer gehörigen Portion Ironie – ob auf seinem Blog, auf Social Media, in seinen Büchern oder bei Auftritten und Interviews. Große Empfehlung für alle, die in ihrem News-Feed gerne mehr spannende Denkanstöße und scharfe Analysen möchten. raul.de

Schon gewusst

Das Internet ist eine super Sache, keine Frage. Viele, kostenlos zugängliche Informationen. Unzählige Plattformen, um sich mit anderen Menschen zu verknüpfen. Mitsprechen, auch dort, wo es im Alltag nicht immer möglich ist. Und das barrierefreie Angebot des Internets wächst.

Insgesamt ist die Online-Welt eine wunderbare Möglichkeit – gerade auch für Menschen mit Behinderung – laut zu sein und gesehen zu werden. Doch wo man sichtbar wird, lassen auch Kritik, im schlimmeren Fall auch Hass und Mobbing (Cyber-Mobbing), nicht lange auf sich warten. Hierhin kannst du dich wenden, wenn du Hass im Netz erfährst:

ZARA Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit hat eine eigene Anlaufstelle für Hass im Netz oder diskriminierende Online-Inhalte. In Wien gibt es eine eigene Beratungsstelle, Beratungen finden auch telefonisch statt – kostenlos und auf Wunsch auch anonym. zara.or.at

BanHate App der Antidiskriminierungsstelle

Steiermark: Hier kannst du Hasskommentare direkt über das Smartphone melden.

www.banhate.com

Auch die Ombudsstelle Internet gibt Auskunft darüber, wie du dich gegen Hass und Mobbing wehren kannst.

www.ombudsstelle.at

Liebe hat viele Gesichter

Was ist Liebe? Wen oder was kann man lieben? Und wie zeigt man Liebe im Alltag? Eine Gruppe der Lebenshilfe Murau hat sich gemeinsam mit diesen Fragen beschäftigt. Was sich zeigt: Liebe ist vielfältig.



Liebe ist...

Maria Esterl: ... wenn man sich freut, jemanden zu sehen.

Karl Fellner: ... sich um jemanden zu kümmern. Und Geborgenheit ist auch Liebe.

Manfred Daros: ... jemanden sehr gern haben.

Tamara Hotter: Ich brauche keinen Mann, um zu lieben.

Liebe geht auch durch den Magen

Karin Esterl: Mein Lieblingsessen ist Cordon Bleu. Ich trinke gerne Kaffee. Und unser Kater Felix liebt uns, weil wir ihn füttern.

Gregor Pujanigg: Ich liebe Pizza und trinke gerne Kakao.

Manfred Daros: Ich liebe Kakao.

Tamara Hotter: Ich liebe Pizza.

Maria Esterl: Zum Frühstück brocke ich eine Semmel in meinen Kakao. Ich liebe Reis, Frittatensuppe, Preiselbeeren und Kartoffelsalat. So eine Mahlzeit macht mich glücklich, das liebe ich.

Man kann auch Musik lieben

Karin Esterl: Ich liebe Schlager.

Gregor Pujanigg: Ich liebe Volksmusik und

Schlager. Ich gehe mit meiner Mutter gerne auf Konzerte von Nik P.

Manfred Daros: Ich liebe Schlager und Volksmusik.

Tamara Hotter: Ich höre gerne Chris Steger, am liebsten das Lied „Zefix“.

Maria Esterl: Ich liebe Schlager, besonders von Nik P und Brunner & Brunner.

Wie zeigst du, dass du jemanden liebst?

Gregor Pujanigg: Ich zeichne für Menschen, die ich gerne mag. Man kann sich auch küssen und Händchen halten und streicheln.

Maria Esterl: Ein Busserl geben.

Karin Esterl: Ich schaue, dass es meinem Partner gut geht.

Manfred Daros: Mit einer Umarmung.

Tamara Hotter: Ich sage es: „Ich habe dich gern!“

Wer liebt dich, wann fühlst du dich geliebt?

Maria Esterl: Meine Schwester Hilde liebt mich, meine Freund*innen Jakob und Ottilie lieben mich auch.

Karl Fellner: Meine Schwester Erika liebt mich und auch meine Betreuer*innen im Wohnhaus und in der Tageswerkstätte lieben mich.

Karin Esterl: Mein Partner liebt mich. Auch meine Katze Weibi freut sich, dass es mich gibt.

Manfred Daros: Meine Mama liebt mich.

Tamara Hotter: Meine Mama, mein Papa und meine Geschwister lieben mich.

Darüber sind wir uns einig

Man kann vieles lieben. Männer, Frauen, Blumen, Tiere, Essen, Musik, Tanzen, Singen, Filme, Sport, Ausflüge, Kaffeehausbesuche, Mittagsschlaferl... **und noch ganz viel mehr!** Jeder Mensch entscheidet selbst, wen, was und wann er liebt. Liebe ist Herzenswärme, die man spüren kann.

Die Vertragsstaaten treffen alle geeigneten Maßnahmen, um Medien und Anbieter von Informationen über das Internet barrierefrei zu gestalten.

UN
Konvention
Artikel 21 d

Hören. Verstehen. Mitreden.

Podcasts gehören zu den beliebtesten Medien überhaupt und werden von Millionen Menschen unterwegs oder zu Hause gehört. Besonders wichtig sind Podcasts in einfacher oder leichter Sprache: Sie machen Inhalte für mehr Menschen zugänglich.

Ein Podcast ist eine Hör-Sendung im Internet. Man kann ihn am Handy, am Computer oder im Auto anhören. Podcasts funktionieren ähnlich wie Radiosendungen, sind aber viel persönlicher: Menschen erzählen, erklären, diskutieren oder teilen ihre Ideen. Für viele ist ein Podcast auch eine Möglichkeit, gehört zu werden, über Themen zu sprechen oder kreativ zu arbeiten. Es gibt Podcasts zu fast allem: Liebe, Politik, Alltag, Kunst, Sport oder Musik.



„Politisch bildet“ – politische Bildung in leichter Sprache

Dieser Podcast erklärt politische Themen in leichter Sprache. Dabei geht es zum Beispiel um Wahlen,

Klimaschutz oder wie Politik funktioniert. Die Folgen sind so gemacht, dass man auch ohne Vorwissen gut folgen kann.

Darum lohnt es sich reinzuhören:

- verständliche Politik-Erklärungen
- gut zum Mitdenken und Verstehen
- für alle, die wissen wollen, wie Gesellschaft und Demokratie funktionieren

3 Podcast-Empfehlungen in leichter Sprache



„Einfach erklärt“ – der Wissenspodcast in einfacher Sprache

Dieser Podcast ist ein Wissenspodcast, der schwierige Fragen in einfacher Sprache

beantwortet. Dabei entstehen kurze, verständliche Folgen zu spannenden Themen wie Wetterphänomene, Sportarten oder gesellschaftliche Fragen. Die Inhalte werden gemeinsam mit einer inklusiven Redaktion von FM4 produziert und sind auf vielen Podcast-Plattformen zu hören.

Darum lohnt es sich reinzuhören

- Wissen zu Alltagsthemen
- verständliche Sprache
- monatlich neue Folgen



„Einfach Hören“ – der Podcast in einfacher Sprache

Der Podcast der Lebenshilfe Berlin beschäftigt sich mit Themen aus Alltag, Kultur, Literatur und Gesellschaft.

Und das immer in einfacher Sprache. Die Folgen wechseln zwischen Geschichten und Gesprächs-Themen und sind so gemacht, dass man ihnen gut zuhören kann.

Darum lohnt es sich reinzuhören:

- abwechslungsreiche Themen (z. B. Bücher, Alltag, Kultur)
- inklusiv und verständlich produziert
- alle 2 Wochen neue Folgen

anBANDIn – live auf der Bühne, stark im Internet

Bühne, Begegnung und Sichtbarkeit – für anBANDIn gehört das zusammen. Die Band der LNW Lebenshilfe NetzWerk GmbH ist nicht nur live unterwegs, sondern auch im digitalen Raum präsent. Social Media wird dabei zur zweiten Bühne: für Musik, für Teilhabe und für ganz selbstverständliche Sichtbarkeit.



Wenn der Frühling kommt, wird's wieder lebendiger: mehr Termine, mehr Begegnungen, mehr Lust auf gemeinsame Momente. Für anBANDIn, die Band der LNW Lebenshilfe NetzWerk GmbH, bedeutet das: rausgehen, spielen, Menschen erreichen. Und dabei auch sichtbar sein. Nicht nur dort, wo Musik traditionell stattfindet, sondern auch dort, wo heute sehr viel Öffentlichkeit entsteht: im digitalen Raum.

Da sein und teilhaben

Laut sein heißt für die Band nämlich nicht nur, die Verstärker aufzudrehen. Laut sein heißt auch: da sein, sichtbar sein, teilhaben. Als Band, als Team, als Menschen mit Behinderung mitten in der Öffentlichkeit – nicht als „Programmpunkt“, sondern ganz selbstverständlich.

Die zweite Bühne

Viele erste Begegnungen finden heute allerdings nicht mehr auf der Bühne, sondern am Handy statt. Man hört von einer Band, sieht ein kurzes Video, bekommt einen Beitrag geschickt und plötzlich ist Interesse da. Social Media ist für uns deshalb nicht nur Werbung, sondern eine zweite Bühne. Wir werden selbst sichtbar, ohne dass andere für uns sprechen. Gleichzeitig bleiben wir im Kontakt mit den Menschen, die uns schon kennen, und mit jenen, die uns gerade erst entdecken. Für viele ist das der typische Weg: Erst online anschauen und dann live erleben.



Ob Fernsehen oder Radio...

Zum Lautsein im öffentlichen Raum gehört für uns auch unser Auftritt in der Radio-Steiermark-Sendung „Gesprächsstoff“ im letzten Jahr sowie beim ORF-Casting „Mach dich sichtbar“.

Gesehen werden verändert etwas

Online werden wir nicht nur gesehen. Wir werden gefunden. Und das macht einen echten Unterschied. Denn Reichweite ist für uns keine Zahlen-Spielerei. Sie hat ganz konkrete Vorteile: Veranstalter*innen informieren sich oft zuerst online. Ein Videoausschnitt oder ein geteiltes Posting kann der Beginn einer Anfrage sein. Und wenn Beiträge geteilt werden, erreicht unsere Musik Menschen außerhalb des eigenen Kreises. Dazu kommt etwas, das man nicht unterschätzen darf: Vertrauen. Wer uns online sieht, bekommt ein Gefühl dafür, wie wir auftreten, wie wir klingen und wie wir als Team funktionieren. Das schafft Nähe und macht die Entscheidung, uns zu buchen, leichter. Gleichzeitig entsteht eine Community. Kommentare, Nachrichten und Reaktionen motivieren.

Applaus hört nicht auf

Und vielleicht ist das der wichtigste Punkt: Wenn Reichweite größer wird, sehen auch mehr Menschen ganz selbstverständlich Menschen mit Behinderung auf der Bühne, in der Öffentlichkeit und mitten im Leben. Online ist auch der Ort, wo man nach einem langen Auftritt noch ein bisschen Applaus nachserviert bekommt. Das nimmt man gern.



So findet ihr anBANDIn

Facebook: AnbandIn

Instagram: @anbandIn_live

Infos & Kontakt: www.lnw.at/leistungen/betriebe/anbandin/

Einen Vorgeschmack gibt es hier:



Die Vertragsstaaten sorgen dafür, dass alle Menschen frei entscheiden können, eine Partnerschaft einzugehen, eine Ehe zu schließen und eine Familie zu gründen.



Liebe kennt keine Barrieren

Wenn Nähe stärker ist als jede Behinderung – körperlich, strukturell, geographisch: Karin Esterl und Peter Handler aus Murau teilen ihre Liebesgeschichte, die sich über alle möglichen Barrieren hinweggesetzt hat.

Unterstützt von Nina Trausnitzer und Thomas Lick



Peter Handler und Karin Esterl haben sich zufällig im Urlaub kennengelernt.

Liebe fragt nicht nach Voraussetzungen. Sie entsteht zwischen Menschen – unabhängig von Behinderung, Wohnform oder Betreuung. Die Geschichte von Karin Esterl und Peter zeigt, wie stark und ehrlich Liebe sein kann – auch wenn der Alltag viele Hürden bereithält.

Gemocht zu werden

Kennengelernt haben sich die beiden während eines Urlaubs. Peter Handler war in Murau

unterwegs und besuchte die örtliche Brauerei sowie die Lebenshilfe Murau. Dort begegnete er Karin Esterl – und verliebte sich sofort. Zu dieser Zeit arbeitete er noch in Graz. Im Gespräch erzählt Peter Handler: „I hob ma g'docht: Endlich mog mi ane!“ Gemocht zu werden und gesehen zu werden – das ist für jeden Menschen wichtig. Für Menschen mit Behinderung ist es oft etwas ganz Besonderes.

Liebe über Distanz

Karin Esterl und Peter Handler lebten zunächst in unterschiedlichen Einrichtungen. Trotzdem besuchten sie sich regelmäßig. Das war nicht immer einfach, doch sie hielten an ihrer Beziehung fest. Peter Handler kaufte seiner Partnerin ein Handy, damit sie miteinander telefonieren und in Kontakt bleiben konnten. Er erzählt lachend: „Früher hob i no besser ausgeschaut.“ Wenn er mit dem Zug zu Karin Esterl fuhr, stieg er mehrmals am falschen Bahnhof aus. Doch auch das hielt ihn nicht auf. Für seine Liebe nahm er Umwege in Kauf.

Ein gemeinsamer Schritt

2000 zog Peter Handler von Graz nach Murau, von der Stadt aufs Land, zu Karin Esterl in die Lebenshilfe Murau. Gemeinsam bewohnten sie eine Trainings-Wohnung und wurden nur noch teilsbetreut. Für beide war das ein wichtiger

„Man kann si monchsmal gernhobn, aber a Streit ghört dazu. Dann passt wieder ois.“

Peter Handler aus Murau

Schritt in ein selbstständigeres Leben – und in eine gemeinsame Zukunft. 2015 entschieden sich die beiden aus unterschiedlichen Gründen, wieder in das Wohnhaus in die Vollzeit-Betreuung zu ziehen. Die beiden erzählen von der gemeinsamen Zeit: „Man kann si monchsmal gernhobn, aber a Streit ghört dazu. Dann passt wieder ois.“

Nähe, die zählt

Das Schönste an ihrer Beziehung: „Dass ma si umarmen und bussln kennan“, erzählen sie. Kleine Gesten mit großer Bedeutung: Die Nähe, die für viele Menschen so selbstverständlich scheint, stellt für Menschen mit Behinderung oft noch immer ein Hindernis dar.

Blick in die Zukunft

Auf die Frage nach der Zukunft antworten beide ohne zu zögern: „Zammbleiben!“ Und dann, fast schüchtern: „Heiraten wäe schee. Des wär a Wunsch.“ Peter Handler fügt leise hinzu, dass er Karin Esterl einfach einen schönen Tag machen möchte. Nicht mehr – und nicht weniger. Mittlerweile sind die beiden 60 und 70 Jahre alt und genießen die gemeinsame Zeit miteinander. Zum Abschluss des Interviews gibt es einen dicken Kuss. Einen, der zeigt, worum es wirklich geht.



Wo die Liebe hinfällt

Von der Stadt aufs Land: Bei einem Urlaub in Murau lernten sich Peter und Karin kennen. Schon bei der ersten Begegnung wussten die beiden, dass sie von nun an ihr Leben gemeinsam verbringen wollten ... Doch Peter lebte in Graz und Karin in Murau.

Lebenshilfe: Peter, was dachten Sie, als Sie Karin das erste Mal gesehen haben?

Peter: Ich freute mich, dass ich endlich einmal in meinem Leben so eine tolle Frau kennen lernte.

Lebenshilfe: Karin, was war Ihr erster Eindruck von Peter?

Karin: Ich war sprachlos, völlig hingerissen. Schlimmer als er wieder nach Graz gefahren ist.

Nach dem ersten Zusammentreffen führte ...

und ... eine ...

Über die beiden haben wir schon einmal im lebens. magazin berichtet – das ist inzwischen 20 Jahre her! Wie schön, wir freuen uns mit den beiden!

„Mit euch reden – nicht über euch“

Selbstvertreter Patrick Jandl traf den neuen Geschäftsführer der Lebenshilfe Hartberg zum Gespräch. Mit Unterstützung von Eva Schwarz stellte er Hannes Knittelfelder seine Fragen. Protokolliert wurde von Doris Gerngroß-Hirt.



© Lebenshilfe Hartberg

Geschäftsführer Hannes Knittelfelder im Gespräch mit Selbstvertreter Patrick Jandl

Was begeistert dich?

Mich begeistert, wenn Menschen einen Entwicklungsschritt machen können. Wenn ich ein kleines Stück dazu beitragen kann, finde ich das noch cooler. Und ich mag die kleinen Dinge im Alltag – etwa, wenn im Frühling die ersten Knospen aufgehen.

Was gibt dir Energie und Freude?

Die Natur, Zeit mit netten Menschen und richtig gutes Essen.

Was hast du durch die Zusammenarbeit mit Menschen mit Behinderung gelernt?

Ich staune oft, was Menschen mit Behinderung erreichen – trotz manchmal schwieriger Lebensbedingungen. Wenn man sieht: Dieser Mensch erreicht so viel – wow. Von diesen Menschen lerne ich gerne, von dieser Energie und Ausdauer.

Was bedeutet Selbstvertretung für dich?

Dass ich mich selbst vertrete. Das ist nicht

immer leicht und braucht Mut. Es ist oft leichter zu sagen: „Mach du das.“ Aber ihr kennt eure Anliegen am besten. Alle, die sich schwertun, das selbst zu sagen, müssen wir unterstützen.

Wo sollten Menschen mit Behinderung sichtbarer sein?

Dort, wo Entscheidungen fallen – etwa in der Politik. Die Wirksamkeit ist besser, wenn ihr dort sichtbarer seid. Geht zu Veranstaltungen der Gemeinde oder ins Schwimmbad, um zu zeigen: „Ich bin da, mich gibt es auch.“ Oder macht bei der Frühjahrsputz-Aktion mit und sagt: „Wir wollen nicht nur nehmen, sondern auch etwas Sinnvolles geben.“ Sichtbarkeit beginnt oft im Kleinen.

Was muss sich dringend ändern?

Die Gesellschaft besteht aus unterschiedlichen Menschen. Wir müssen zulassen, dass Menschen anders sind, und das als Ressource sehen. Und ihr müsst sichtbar sein, damit man nicht über euch redet, sondern mit euch. Denn ihr seid Expert*innen in eigener Sache.

Hannes Knittelfelder, seit Oktober 2025 Geschäftsführer der Lebenshilfe Hartberg, begann seinen Weg als Behindertenpädagoge und Obmann der Berufsvertretung. Mit einem Master in Social Management und Leitungsfunktionen im Sozialbereich bringt der selbstständige Unternehmensberater seine Erfahrung auch als Vortragender ein. Sein besonderes Anliegen ist es, die Angebote der Lebenshilfe Hartberg weiterzuentwickeln und die Vision einer inklusiven Gesellschaft lebendig werden zu lassen.

Sichtbarkeit, Kunst und Irritation

Menschen mit Behinderung müssen in Räume drängen, in denen sie sonst nicht vorkommen, ist Ferdinand Nagele überzeugt. Er ist Obmann des Kunstvereins Griessner Stadl und arbeitet im Projekt DWAKS eng mit Künstler*innen der Lebenshilfe Murau zusammen.

„Volkskultur = Kultur für alle“ heißt das Kunstprojekt, bei dem Ferdinand Nagele unter anderem mit der Lebenshilfe Murau zusammenarbeitet. Der Name ist Programm: 20 Fotos der weltweit renommierten Fotografin Friedl Kubelka umfasst die Ausstellung. Gezeigt werden Porträts von Menschen, die typisch heimische Trachten tragen. Menschen, an die man in diesem Zusammenhang nicht sofort denken würde. „Wenn man sich zum Beispiel das Aufsteirern in Graz anschaut: Alle haben Trachten an“, erzählt uns Ferdinand Nagele von der Idee, „aber man sieht irgendwie nie Menschen mit Behinderung in Tracht.“

Quer durch die Kulturszene

Mit ins Boot geholt wurde das Steirische Heimatwerk, das sogleich Trachten zur Verfügung stellte. Neben Künstler*innen der Lebenshilfe Murau wurden auch Mitglieder der Steirischen Landjugend, des Techno-DJ-Kollektivs KAZE ELZA und von Radio Rudina abgelichtet. „Menschen aus der österreichischen Kulturszene, die gerne Trachten tragen“, fasst Nagele zusammen.

Sichtbarkeit braucht Irritation

Das ist nicht das erste Mal, dass der Griessner Stadl mit Künstler*innen mit Behinderung zusammenarbeitet: Sie verbindet bereits ein höchst erfolgreiches Theaterprojekt. Das inklusive Ensemble mit dem Namen DWAKS („Die Welt auf den Kopf stellen“) war so bereits auf internationalen Kunstaustellungen wie zum Beispiel der Venedig Biennale zu Gast. Dort irritieren sie erst alleine mit ihrer Präsenz, bevor sie mit ihrer künstlerischen Arbeit überzeugen. „Sichtbarkeit entsteht, wenn wir Räume erobern, in denen wir sonst nicht vorkommen“, so Nagele.



Tamara und Philipp © Friedl Kubelka

Volkskultur = Kultur für alle

Die Vernissage der Fotoausstellung findet am **25. Juni 2026** im Griessner Stadl statt. Die Fotos sind dort bis zum 27. Juni zu sehen. Von 19. bis 21. November 2026 werden die Fotos im Wiener Studio Mahlerstrasse SM5 ausgestellt. Mehr Infos unter www.griessner-stadl.at

Die Vertragsstaaten verpflichten sich, wirksame Maßnahmen zu ergreifen, um in der gesamten Gesellschaft das Bewusstsein für Menschen mit Behinderung zu schärfen.

UN
Konvention
Artikel 8

Herzstück81 – Kreativ, sichtbar, ausgezeichnet

Im Herzstück81 in Ilz zeigen Menschen mit Behinderung, was sie können: Sie gestalten Mode, Wohnaccessoires und Kunstwerke. Gemeinsam mit ihrem Team und der Region setzen sie auf echte Teilhabe und sichtbare Inklusion. Für diese Arbeit wurde das Herzstück81 mit dem Österreichischen Inklusionspreis der Lebenshilfe Österreich und den Österreichischen Lotterien ausgezeichnet.



Wer das Herzstück81 betritt, hört Stimmen, Lachen und das Surren eines Föns. Es riecht nach frischer Farbe, die ersten T-Shirts sind gerade bedruckt. Alle arbeiten konzentriert an ihren Designs. Jeder Schritt ist Teil eines großen Ganzen.

Offene Türen für echte Teilhabe

Das Besondere: Die Türen stehen weit offen – und zwar für alle, die zuschauen, mitmachen oder lernen wollen. Regelmäßig finden offene Kreativ-Workshops statt.

Diese richten sich nicht nur an Menschen mit Behinderung, sondern an alle Interessierten aus der Umgebung. Auch Kooperationen mit Kindergärten, Schulen oder Kreativstudios gehören im Herzstück81 zum Alltag. Gemeinsam wird gestaltet, ausprobiert und gelernt.

Kreativität auf Augenhöhe

Im Herzstück81 werden Produkte im Slow-Fashion-Ansatz entwickelt: Siebdruck, Mode, Wohnaccessoires und Kunsthandwerk.



Bei der Gala des Österreichischen Inklusionspreises 2025 wurde das Herzstück81 mit dem Sonderpreis Lebenshilfe ausgezeichnet.

Hier zählt nicht, was jemand nicht kann, sondern welche Talente die Person einbringt. Jede*r kann eigene Ideen einbringen und ausprobieren, wodurch ständig neue, kreative Lösungen entstehen. Die Zusammenarbeit fördert gegenseitiges Lernen und stärkt das Selbstbewusstsein aller Beteiligten.

Ein starkes Netzwerk

Partner*innen wie die Marketing-Agentur M Effekt oder das Kreativstudio wekreat unterstützen die Projekte, und gemeinsam entstehen Designs, die nicht nur gut aussehen, sondern auch in der Region Beachtung finden. Von dieser Zusammenarbeit profitieren alle gleichermaßen. Zudem öffnen die Partner*innen Türen zu neuen Märkten und neuem Publikum. So werden die Produkte des Herzstück81 weit über Ilz hinaus wahrgenommen.

Sichtbar und erfolgreich

Die Produkte kommen so gut an, dass Kooperationen gezielt ausgewählt werden. Seit Ende 2024 ist sogar ein inklusiver Online-Shop aktiv. Die Präsenz in der Öffentlichkeit sorgt dafür, dass Menschen mit Behinderung als kreative Köpfe wahrgenommen werden und nicht als passiver Teil der Werkstätte. Sie sind aktive Gestalter*innen.

Österreichischer Inklusionspreis 2025

Am 2. Dezember 2025 wurde das Herzstück81 mit dem Österreichischen Inklusionspreis ausgezeichnet. Die Jury würdigte das Projekt als Modell für moderne Teilhabe, das Inklusion durch Qualität, Kreativität und Kooperation erlebbar macht. Die Auszeichnung zeigt, dass innovative Werkstätten Menschen mit Behinderung sichtbar machen können und gleichzeitig Standards für gute Praxis setzen.

Inklusion ist mehr als ein Konzept

Das Herzstück81 beweist: Inklusion ist nicht nur ein Konzept, sondern ein sichtbares Ergebnis. Menschen mit Behinderung zeigen mit ihren Arbeiten, dass Talent und Kreativität keine Grenzen kennen. Gleichzeitig inspiriert das Projekt andere Werkstätten und Organisationen, eigene Wege zu finden, um Teilhabe und Sichtbarkeit zu fördern. So wirkt das Herzstück81 weit über die Region hinaus.

Mehr zum Herzstück81

Adresse: Ilz 81, 8262 Ilz

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 08:00 – 16:00 Uhr

Freitag 08:00 – 14:00 Uhr

Auf Instagram: @herzstueck.81

Im Web: www.herzstueck81.at/shop

Zivildienst, der den Blick verändert

Maximilian Winkler aus dem Burgenland war Zivildienstler in der Lebenshilfe Hartberg. Sein Zivildienst ging zu Ende – die Zeit bei der Lebenshilfe jedoch nicht.

Maximilian, du hast dich entschieden, bei der Lebenshilfe anzufangen. Der Zivildienst muss also gut gewesen sein?

Ich muss sagen, das war eine der schönsten Zeiten meines Lebens und ich bin froh, dass es damals genau diese Zivildienststelle geworden ist. Es hat wirklich gut gepasst und ich habe mich hier direkt wohlfühlt.

Hat es einen Moment gegeben, in dem du gewusst hast: Das ist mehr als nur Pflichtdienst für dich?

Ich bin von Anfang an nicht an die Sache herangegangen, als wäre es nur Pflichtdienst. Und mit der Zeit habe ich gemerkt: Je öfter ich in die Arbeit gegangen bin, desto lieber bin ich hergekommen. Ich war schon immer ein sehr sozialer Mensch und die Erfahrungen haben mich wirklich geprägt.

Du machst derzeit berufsbegleitend die Ausbildung zur Fach-/Diplomsozialbetreuung mit Schwerpunkt Behindertenbegleitung.

Genau. Da ich die Ausbildung berufsbegleitend mache, bin ich jedes zweite Wochenende in der Schule und arbeite 20 Stunden in der Lebenshilfe Hartberg. Außerdem spiele ich hobbymäßig Fußball – da ist es nicht immer leicht, alles unter einen Hut zu bringen. Man muss gewisse Prioritäten setzen, darüber muss man sich einfach bewusst sein. Aber für mich passt das, ich muss auf nichts verzichten. Das ist meine Zukunft – und wenn ich etwas will, dann tu ich auch alles dafür.

Cool, dass man die Ausbildung berufsbegleitend machen kann.

Ja, schon! Vor allem wie bei mir: Ich bin ja noch ganz jung und habe so gut wie keine Berufserfahrung. Jetzt kann ich eine Ausbildung machen und gleichzeitig Erfahrung sammeln.



Warum braucht es mehr Bewusstsein für Inklusion in unserer Gesellschaft?

Man sollte einfach Menschen mit Behinderung ganz normal als Menschen sehen. Nicht gleich Vorurteile haben, weil jemand anders aussieht oder sich anders benimmt.

Wenn du deine bisherige Zeit bei der Lebenshilfe in drei Worten beschreiben müsstest – welche wären das?

Ich würde sagen: Zusammenhalt, Freude und Bereicherung.

Zivildienst bei der Lebenshilfe

Du suchst eine Zivildienst-Stelle, bei der du auch was Sinnvolles machst? Wir haben Plätze in der ganzen Steiermark.

- 37 Wochenstunden, geregelte Dienstzeiten
 - Arbeiten mit Menschen in coolen Teams
 - Skills fürs Leben, Referenzen für später
- lebenshilfe-stmk.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 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!



Hallo, mein Name ist **Fabian**, ich bin 32 Jahre jung und gerne mit meinem E-Rollstuhl in der Natur und unter Leuten. Ich wohne in Bad Aussee und arbeite in der Lebenshilfe. Ich bin auf der Suche nach Freund*innen, mit denen ich meine Freizeit verbringen kann und auch nach einer Beziehung, falls es passt. Ich bin ein lustiger und offener Typ und gerne für Spaß zu haben. Ich freue mich auf dich! :)



Ich heiße **Franz** und bin 58 Jahre alt. Ich wohne in Leibnitz. Meine Hobbys sind Fußball, Tennis, Spaziergehen, 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.



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.

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	am 11.5. von 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-Klöpper-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
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!

MIT
LIEBE
GEKOCHT

Iss gut so!



GOURMET
CARE

Ihre Fürsorge.
Unser Essen.

www.gourmet-care.at



FEICHTINGER

Schmuckhandel & -Manufaktur

25%
RABATT

AUF DAS
GESAMTE
SCHMUCK- &
EHERINGSORTIMENT

www.feichtinger-shop.com

Exklusiv für alle Mitarbeiter:Innen
der Lebenshilfe

RABATTCODE: PO9873RZW

*Gültig bis 30.09.2026 in allen 20 Feichtinger Filialen österreichweit sowie im Onlineshop – www.feichtinger-shop.com.
Nicht gültig auf lose Edelsteine und Dienstleistungen (Permanent Schmuck, Ohrloch stechen, Reparaturen, Umarbeiten, Anfertigungen etc.).
Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten u. Aktionen. Ausgenommen Brillanten und Schmuckstücke mit Brillanten größer als 0,49 ct.



Regionaler Wärmelieferant
der Lebenshilfe Niederösterreich!

nahwaerme.at



nahwaerme.at Energiecontracting GmbH

A-8054 Seiersbirg-Pirka • Gewerbering 14 • www.nahwaerme.at