



ich wir

und Von uns für alle.



**Leichte
Sprache**

Was ist das?

**Barriere-
freiheit**

In Österreich

**Koch-
Rezept**

Ofen-Fisch-Nudeln



Willkommen bei *ich und wir* – dem Magazin, das verbindet!

Mein Name ist Barbara Schinko-Tubikanec.
Ich leite die Kunstwerkstatt im Diakoniewerk.

ich und wir ist mehr als ein Magazin.

Es ist eine Stimme für Menschen mit Behinderungen, ein Raum für Perspektiven und eine Brücke zu einer inklusiven Gesellschaft.

Ein inklusives Medium ist wichtig, weil es nicht über Menschen spricht, sondern mit ihnen – für eine Welt, in der Vielfalt selbstverständlich ist.

Diese Ausgabe ist besonders, sie ist auch Beilage der Oberösterreichischen Nachrichten.

Möglich wurde das durch die Unterstützung von Licht ins Dunkel.

Außerdem hat uns der erfahrene Journalist Reini Gruber mit wertvollen Tipps begleitet.

Wir wollen zum Nachdenken anregen.

Wir wollen zeigen, wie wertvoll Inklusion ist.

Blättert durch, lasst euch inspirieren – und vielleicht seht ihr die Welt danach mit neuen Augen.

Viel Freude beim Lesen!

Herzlichst,

Barbara Schinko-Tubikanec

Unser Team.



Andreas



Clara



Daniela



Desi



Elena



Elisabeth



Florian



Gabi



Katharina



Magdalena



Matthias



Michael



Nico



Peter



Renate



Sarah



Sven



Tarek



Das ist **Reini Gruber**.

Reini ist Journalist und hat uns bei dieser Ausgabe unterstützt.

” Die Begeisterung, die Leidenschaft und das wunderbare Miteinander aller Beteiligten an *ich und wir* haben unsere Zusammenarbeit zu etwas Besonderem gemacht. Danke, dass ich so schnell in die Gruppe aufgenommen wurde.

Darum geht es in dieser Ausgabe.

- Seite 6-7** Das sind wir
- Seite 8-11** 20 Jahre Kunstwerkstatt Medien
- Seite 12-13** Leichte Sprache
- Seite 14-17** Bist du schon mal über die Barriere-Freiheit gestolpert?
- Seite 18-19** Wörterbuch
- Seite 20** Ich bin Fuß-Gänger
- Seite 21** Kreuzwort-Rätsel
- Seite 22-23** Rezept: Ofen-Fisch-Nudeln
- Seite 24** Träume, Wünsche und Zukunfts-Vorstellungen



Leichte Sprache Symbol:

Dieses Magazin ist in leichter Sprache geschrieben.



So kannst du das Magazin *ich und wir* abonnieren.

Im Online-Shop des Diakoniewerks
kannst du 4 Ausgaben des Magazins
ich und wir bestellen.

Scanne den QR-Code mit deinem
Handy, um zum Online-Shop
www.shop.diakoniewerk.at
zu gelangen.



Gewinn-Spiel

Mit etwas Glück kannst du ein
Picknick-Set Franzi gewinnen!

Löse das Rätsel auf Seite 21 und sende bis
25.05.2025 eine E-Mail mit dem Lösungswort
an ichundwir@diakoniewerk.at.

Wenn du gewonnen hast, erhältst du eine Nachricht von uns.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Barbara Schinko-Tubikanec

Mitarbeitende dieser Ausgabe:

Andreas Richter, Barbara Schinko-Tubikanec,
Clara Leibetseder, Daniela Wenigwieser, Desi Mayr,
Elena Seidl, Elisabeth Stachl, Florian Sandner,
Gabi Binder, Katharina Haberfellner,
Magdalena Zehetner, Matthias Fröschl, Michael Hannl,
Nico Palmetshofer, Peter Leitner, Reini Gruber,
Renate Baumann, Sarah Eibensteiner,
Sven Posch, Tarek Ritzberger

Schriftzug „und“ im *ich und wir*:
Sven Posch

Druck:
Druckerei Janetschek GmbH www.janetschek.at

Bildnachweise

Florian Balkeny (Cover, Seiten 3, 6, 8, 13, 15, 16, 17, 19,
20, 21, 24); Easy-to-read logo (Cover, Seite 4, 12): ©
European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More
information at [https://www.inclusion europe.eu/
easy-to-read/](https://www.inclusion europe.eu/easy-to-read/); Eva Giritzer (Seite 2); Kunstwerkstatt
Medien (Seite 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 22, 23, 24);
Symbol (Seite 13): PCS-Symbole © tobii dynavox

Offenlegung

Nach § 25 Mediengesetz: Medieninhaber:
Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen,
Martin-Boos-Straße 4, 4210 Gallneukirchen,
Tel.: 07235 65 505, office@diakoniewerk.at.
Siehe www.diakonie.at/impressum.

Das Magazin *ich und wir* erscheint 4x jährlich.
Auflage: 118.000 Stück
Nähere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie
unter www.diakonie.at/datenschutzerklaerung.

Mit freundlicher Unterstützung von

LICHT INS DUNKEL



produziert gemäß Richtlinie Uz24 des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Janetschek GmbH,
UW-Nr. 637



Das sind wir.

am Foto: Katharina und Tarek

Wir sind das Team der Kunstwerkstatt Medien.
Wir sind eine inklusive Redaktion.

Bei uns arbeiten Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen am Magazin. Alle bekommen die Unterstützung, die sie brauchen.

Unser Ziel

Wir möchten, dass Informationen für alle Menschen leicht verständlich sind.
Wir wollen auf Themen aufmerksam machen, die uns bewegen.
Wir möchten ein Magazin machen, das gerne gelesen wird.



geschrieben von
Daniela

unterstützt von
Katharina



So arbeiten wir

Wir suchen Themen gemeinsam aus.

Wir alle können Themen einbringen.

Wir sprechen über diese Themen.

Wir entscheiden gemeinsam, über welche Themen wir schreiben.

Wir schreiben die Texte gemeinsam in kleinen Gruppen.

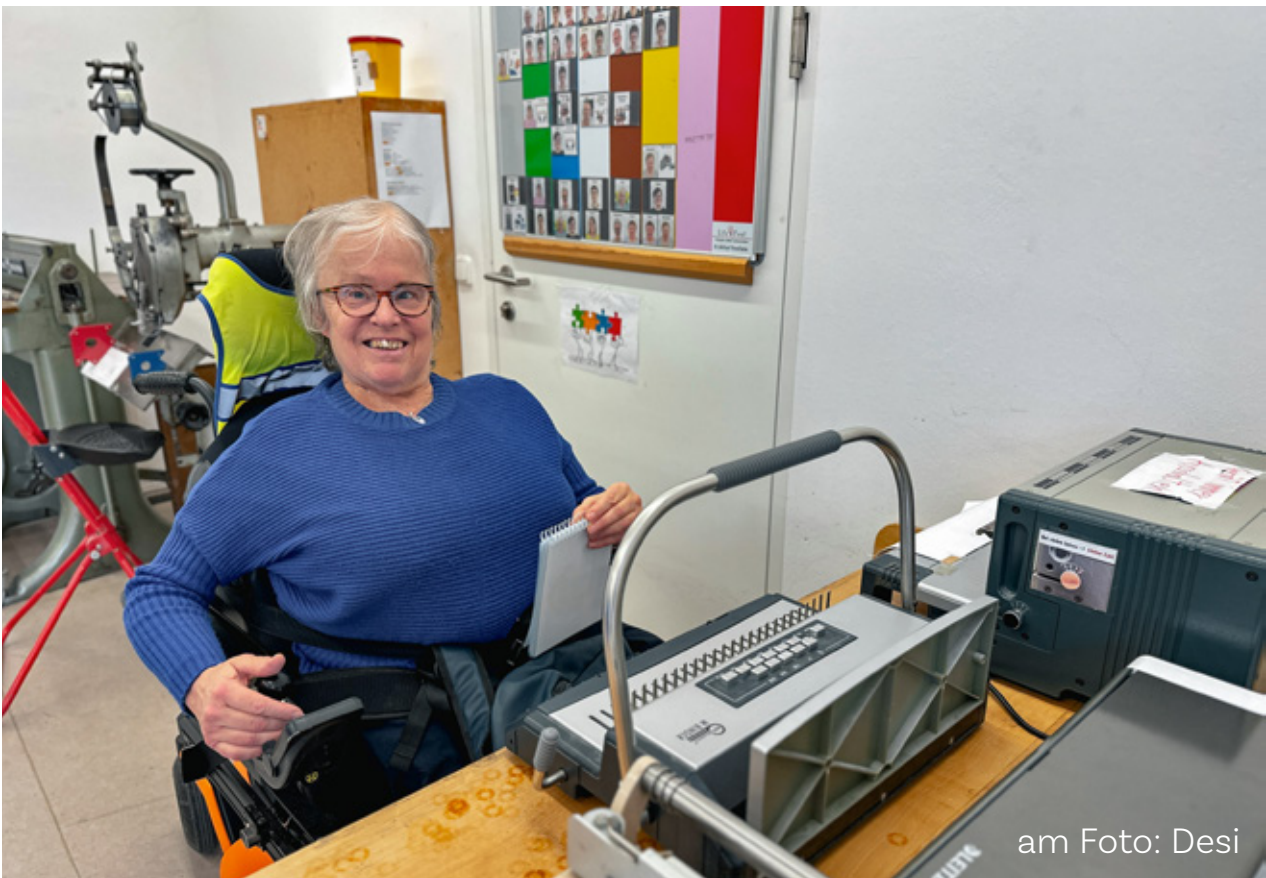
Wir machen die Bilder für unsere Berichte meistens selber.

Wir lassen das Magazin in einer Druckerei drucken.

Wir falten und klammern die Magazine selbst.

Wir adressieren und schicken die Magazine
an unsere Leserinnen und Leser.

Aufgrund der großen Stückzahl konnten wir das Magazin dieses Mal
nicht selbst falten, klammern und versenden.





20 Jahre Kunstwerkstatt Medien.

Dieses Jahr feiern wir unseren 20. Geburtstag.

Wir, Sarah und Matthias, sind seit der Gründung der Kunstwerkstatt Medien dabei.

Die Kunstwerkstatt Medien entstand aus der eigenen Druckerei des Diakoniewerks. Aus der Druckerei wurde im Laufe der Jahre eine Medien-Werkstatt.

Magazin *ich und wir*

Unsere Hauptaufgabe in der Kunstwerkstatt Medien ist das Magazin *ich und wir*. Das Magazin erscheint 4 Mal im Jahr. Anfangs druckten wir 80 Magazine mit 8 Seiten. Jetzt sind es 800 Magazine mit 24 Seiten.



geschrieben von
Sarah und Matthias

unterstützt von
Katharina und Renate



Das Magazin hat sich mit der Zeit weiterentwickelt und verändert.

Das Magazin wurde auf die Bedürfnisse unserer Leserinnen und Leser angepasst.

Für eine bessere Lesbarkeit machten wir zum Beispiel Bilder, Schrift und Abstände zwischen den Zeilen größer.

Dieses Jahr haben wir auch das Aussehen unseres Magazins verändert.

Neben unserem Magazin haben wir auch weitere Aufgaben.

Wir erledigen Arbeiten für das Diakoniewerk, Firmen und Privat-Personen.

Schokoladen

Man kann bei uns nach Wunsch Schokolade-Verpackungen gestalten lassen.

Drucken

Bei uns können schriftliche Arbeiten und Diplom-Arbeiten gedruckt und entweder mit Klebe-Bindung oder Spiral-Bindung versehen werden.

Wir konnten in der Region viele zufriedene Kundinnen und Kunden gewinnen.



am Foto: Sven und Desi



Unterstützte Kommunikation

Ein wichtiger Bereich der Kunstwerkstatt Medien ist die Unterstützte Kommunikation.

Was bedeutet Unterstützte Kommunikation?

Es gibt Menschen, die sich nicht ausreichend verständigen können.

Für diese Menschen gibt es Hilfsmittel:

- Bild-Karten
- Elektronische Hilfen wie Sprach-Computer und Taster
- Lautsprach-unterstützende Gebärden und vieles mehr

Unterstützte Kommunikation macht es leichter mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Unterstützte Kommunikation macht es leichter verstanden zu werden.

Unterstützte Kommunikation hilft Menschen am Leben teilzuhaben.

Bei uns kann man zum Beispiel ein Buch für Arzt-Besuche bestellen.

Mit dem Arzt-Buch können die Menschen Gefühle und Schmerzen ausdrücken.

Der Mensch zeigt in diesem Fall auf ein Bild, das seine Gefühle ausdrückt.



Man kann bei uns auch Hefte für

Menschen mit Sehbehinderungen bestellen.

Diese Hefte sind besonders, weil die Linien dicker sind.

Menschen mit Sehbehinderungen können diese Linien besser sehen.

Die Hefte findest du im Online-Shop des Diakoniewerks.





Über uns



am Foto: Elena

Tür-Schilder

Wir machen für das Diakoniewerk auch Tür-Schilder. Die Tür-Schilder sind mit Symbolen und Fotos gemacht. Die Tür-Schilder sind in einer bestimmten Höhe befestigt, um auch Rollstuhl-Fahrerinnen und Rollstuhl-Fahrern leicht gesehen zu werden.

Bist du neugierig geworden?

Möchtest du wissen, was wir sonst noch machen?

Scanne den QR-Code mit deinem Handy.



Wenn du Fragen an uns oder einen Auftrag hast, dann kannst du dich per E-Mail bei uns melden.

E-Mail-Adresse: ichundwir@diakoniewerk.at



Leichte Sprache.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten beim Lesen.
Viele Menschen haben auch Schwierigkeiten,
den Sinn von Texten zu verstehen.
Diesen Menschen hilft Leichte Sprache.

Laut einer *OECD-Studie* haben mehr als ein Viertel
der Österreicherinnen und Österreicher Schwierigkeiten
beim Lesen und Verstehen von Texten.

Du interessierst dich für die Studie?
Scanne den QR-Code für mehr Informationen.





Für wen ist Leichte Sprache hilfreich?

- Für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- Für manche Menschen im Alter
- Für Kinder
- Für manche Menschen mit Behinderungen
- Für Menschen, die nicht gut Deutsch sprechen



Das ist das Symbol für **Regel**.

Bei Leichter Sprache gibt es folgende Regeln:

- Man verwendet große und gut lesbare Schriften
- Man verwendet kurze Sätze
- Jeder Satz gehört in eine neue Zeile
- Schwierige Wörter werden in Leichter Sprache erklärt
- Lange Wörter werden mit einem Bindestrich geteilt
- Texte werden mit Bildern und Symbolen ergänzt

Leichte Sprache fördert also nicht nur die Verständlichkeit, sondern auch die Barriere-Freiheit.

Leichte Sprache lässt Menschen am Leben teilhaben.

Es wäre gut, wenn es mehr Texte in Leichter Sprache gäbe.

Heute gibt es Bücher, Zeitschriften und Nachrichten in Leichter Sprache.

Diese findest du in Buch-Handlungen, im Internet oder im Radio und Fernsehen.



geschrieben von
Sarah

unterstützt von
Renate



Bist du schon mal über die **Barriere-Freiheit** gestolpert?

Barriere-Freiheit ist für alle Menschen ein wichtiges Thema. Es gibt noch viele Situationen, die nicht barriere-frei sind. Es wäre gut, wenn Österreich überall barriere-frei ist.

Barriere-Freiheit betrifft nicht nur Menschen mit Behinderungen. Barrieren betreffen viele Menschen, egal ob Menschen mit Kinderwägen, Menschen, die nicht gut Deutsch sprechen oder Menschen im Alter.

Dabei gibt es nicht nur bauliche Barrieren.

Viele Barrieren fallen auf den ersten Blick nicht auf.



Barrieren in öffentlichen Verkehrsmitteln

Es ist für alle Menschen wichtig, von einem Ort zum anderen zu kommen.

Besonders Menschen mit Behinderungen sind dabei auf Taxis und öffentliche Verkehrsmittel angewiesen.

Busse und Züge werden heute meistens barriere-frei gebaut.

In alten Zügen gibt es jedoch immer noch schmale Gänge und Treppen. Menschen mit Behinderungen können also nicht einfach mit jedem Bus oder Zug mitfahren.

Vor allem auf dem Land ist es schwierig mit dem Bus zu fahren.

Es fahren nicht so viele Busse und es gibt nur begrenzt Rollstuhl-Plätze.

Nicht jede Haltestelle hat einen digitalen oder gut lesbaren Bus-Plan.

Das führt dazu, dass Menschen mit Behinderungen die öffentlichen Verkehrsmittel nicht so leicht benutzen können.

Diese Menschen werden gehindert, am Alltag teilzuhaben.

Gedanken von Desi

Es freut mich, dass es immer mehr öffentliche Busse gibt, die barriere-frei sind.

So habe ich als Rollstuhl-Fahrerin die Möglichkeit den öffentlichen Verkehr zu nutzen.

Beim barriere-freien Bus gib es eine Rampe oder einen Lift.

Ob ein Bus barriere-frei ist, siehst du am Rollstuhl-Symbol am Fahrplan.



Barrieren in der Sprache und in Texten

Ein Beispiel für weitere Barrieren sind Formulare von Ämtern. Diese Formulare sind oft nicht leicht verständlich. Viele Menschen können diese Formulare nicht selbständig und nicht richtig ausfüllen. Hier könnte die Leichte Sprache helfen. Leichte Sprache hilft Menschen mit Behinderungen am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Gedanken von Florian

Ich würde mir wünschen, dass Leichte Sprache öfter verwendet wird. Vielen Menschen mit Behinderungen wird nicht zugetraut, ein Arzt-Gespräch zu führen und zu verstehen. Arzt-Gespräche werden oft nur mit der Begleit-Person geführt. Mit Hilfe von Leichter Sprache könnte ich diese Gespräche ohne Unterstützung führen.



Barrieren im Straßen-Verkehr

Viele Menschen benutzen in ihrem Alltag Gehsteige und Gehwege. Diese Wege bieten Sicherheit. Viele Wege wirken auf den ersten Blick barriere-frei. Gehsteige und Gehwege sind an Straßen-Übergängen abgeflacht. Diese abgeflachten Kanten sind manchmal einige Zentimeter hoch und können trotzdem noch Barrieren sein.



Parkende Autos können auch schnell zu Barrieren werden.
Fahrzeuge werden immer wieder auf Gehwegen geparkt.
Über die Gehsteig-Kante kann ich, als Rollstuhl-Fahrerin nicht ausweichen.
Bei schmalen Gehwegen kann ich mit meinem Rollstuhl nicht umdrehen.
Das kann gefährlich werden.

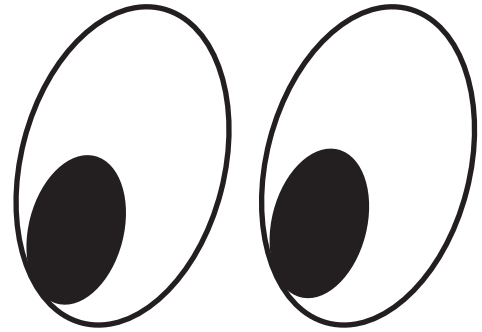
Rollstuhl-gerecht bedeutet nicht immer barriere-frei.
Heute wird angenommen, dass Orte die rollstuhl-gerecht sind,
auch barriere-frei sind.
Diese Aussage stimmt nicht immer.
Es gibt viele unterschiedliche Barrieren.
Barrieren betreffen aber nicht nur Rollstuhl-Fahrerinnen und Rollstuhl-Fahrer.
Zum Beispiel: Für Menschen im Autismus-Spektrum können
Lichter oder Geräusche ein Problem sein.
Bei der Barriere-Freiheit gehören alle Menschen mitgedacht.



geschrieben von
Desi und Florian

unterstützt von
Renate und Michael

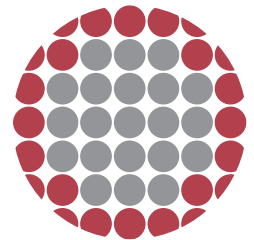
Wörter auf Augenhöhe.



Was bedeuten eigentlich die Wörter **Exklusion**, **Integration** und **Inklusion**?
Erklärt am Beispiel von Zelt-Fest-Toiletten.

Exklusion bedeutet, dass Menschen ausgeschlossen werden und nicht die Möglichkeit auf Teilhabe am Leben bekommen.

Exklusion ist ein enger Klo-Wagen, den ich als Rollstuhl-Fahrer nur über eine Treppe erreichen kann.



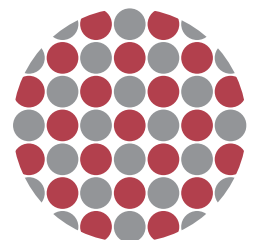
Integration bedeutet, dass sich Menschen, um Teil einer Gruppe zu werden, erst an die Gruppe anpassen müssen.

Integration ist, wenn ich als Rollstuhl-Fahrer zwar über eine Rampe in den Wagen komme, die Toilette dann aber nicht gut nutzen kann, weil sie nicht rollstuhl-gerecht ist.



Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch mit seinen Stärken und Schwächen geschätzt wird und ein gleichwertiger Teil einer Gruppe ist.

Inklusion ist, wenn Toiletten auf Zelt-Festen so gebaut sind, dass sie möglichst alle benutzen können.





Integration bedeutet nicht Inklusion.

Inklusion und Integration werden immer wieder als dasselbe Wort verwendet. Aber warum eigentlich?

Österreich hat 2008 die UN-Behindertenrechts-Konvention unterschrieben.

Die UN-Behindertenrechts-Konvention ist eine Vereinbarung über die Grund-Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Diese Vereinbarung wurde in englischer Sprache geschrieben und musste erst in die deutsche Sprache übersetzt werden.

In dieser Übersetzung wurde das Wort **Inklusion** mit **Integration** übersetzt.

Dieser Fehler führte zu Unzufriedenheit bei den Betroffenen.

Bis heute werden diese Wörter deshalb verwechselt.

Das lässt sich nur durch Aufklärung vermeiden.



geschrieben von
Matthias

unterstützt von
Michael



Über mich

Ich bin Fuß-Gänger.

Ich bin Matthias und 36 Jahre jung.
Ich bin vermutlich nicht das, was man
sich unter einem Fuß-Gänger vorstellt.
Das heißt, wenns ums Laufen geht,
fahre ich meistens.



geschrieben von
Matthias

unterstützt von
Michael

In Österreich gibt es viele Gesetze und Regeln.
Laut einem dieser Gesetze bin ich ein Fuß-Gänger.
Ich bin Fuß-Gänger, weil mein Rollstuhl kein Fahrzeug ist.

Darum bin ich gerne Fuß-Gänger

In den Augen des Gesetzes bin ich ein Mensch wie jeder andere.
Das Gesetz macht zwischen Menschen mit und ohne
Behinderungen keine Unterschiede.

Das bedeutet auch, dass ich auf Gehsteigen und
in Fuß-Gänger-Zonen fahren darf.

Ich könnte auch Alkohol trinken und dann mit dem Rollstuhl fahren.
Du darfst ja auch betrunken vom Wirt nach Hause wanken.

Als Fuß-Gänger bin ich also mittendrin anstatt nur dabei.

Kreuzwort-Rätsel.

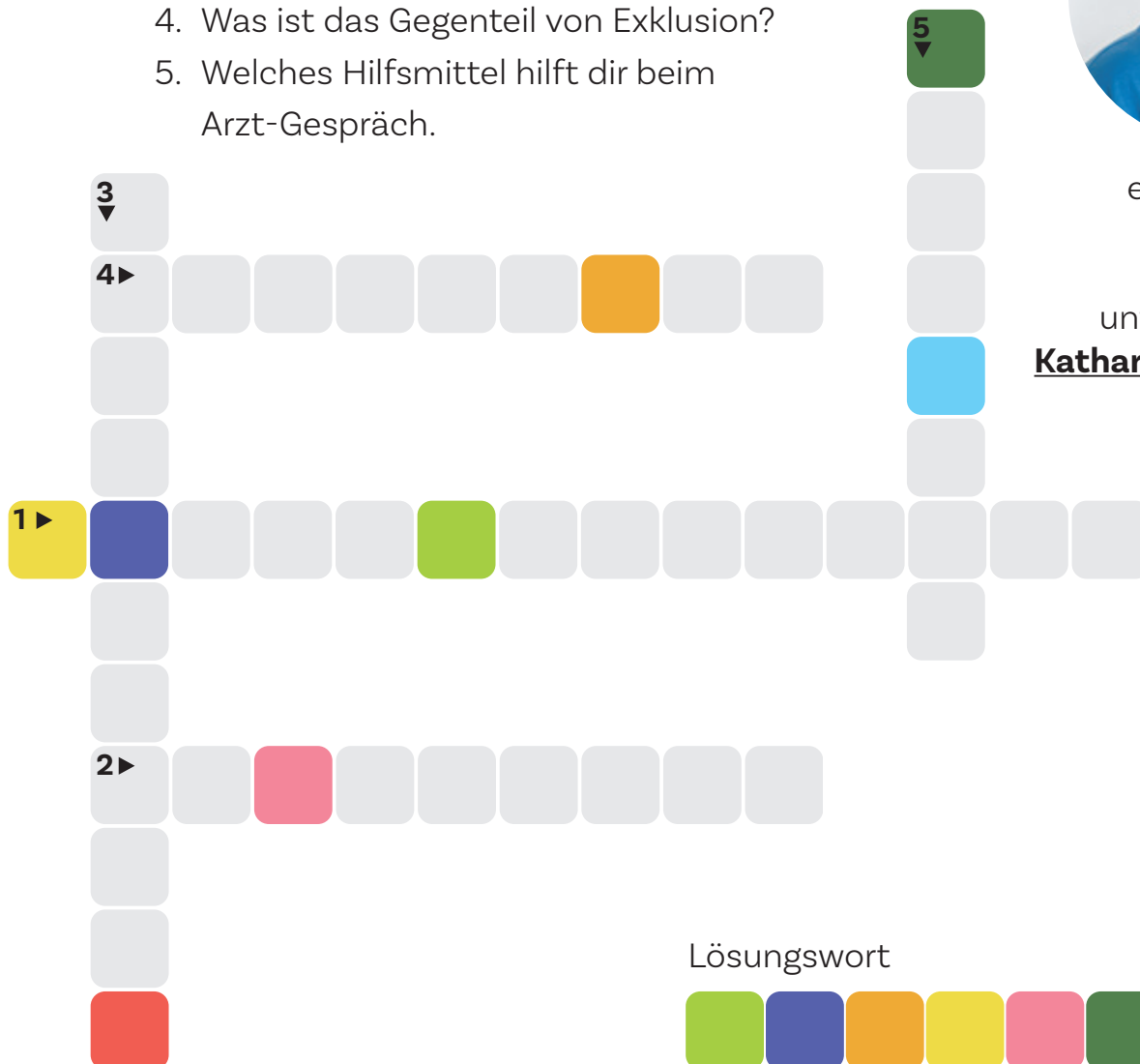
Löse das Kreuzwort-Rätsel und gewinne einen tollen Preis.
Mehr Infos zum Gewinn-Spiel findest du auf Seite 5.

1. Welche Sprache ist besonders einfach?
2. Wie heißt dieses Magazin?
3. Ein anderes Wort für Barrieren (Mehrzahl).
4. Was ist das Gegenteil von Exklusion?
5. Welches Hilfsmittel hilft dir beim Arzt-Gespräch.



erstellt von
Sven

unterstützt von
Katharina und Michael



The crossword puzzle grid consists of grey empty cells and colored starting cells. The colored cells are: a yellow cell at (row 6, col 1) with a right-pointing arrow and the number 1; a blue cell at (row 6, col 2); a green cell at (row 6, col 5); an orange cell at (row 4, col 7); a pink cell at (row 7, col 2); a dark green cell at (row 3, col 12) with a downward-pointing arrow and the number 5; a light blue cell at (row 5, col 12); and a red cell at (row 9, col 1). A vertical column of 12 cells is on the right side of the grid.

Lösungswort





Rezept

Ofen-Fisch-Nudeln.

Gekocht und getestet von der Kunstwerkstatt Medien.

Rezept für 4 Personen:

500 Gramm Nudeln

500 Gramm Fisch ohne Gräten (tiefgefroren oder frisch)

1 Becher Schlagobers

1 Becher Wasser

1 Tasse kleine Tomaten

1 Becher Mini-Mozzarella

1 Teelöffel Suppen-Gewürz

1 Teelöffel Salz

Zum Abschmecken: Pfeffer, Oregano, Basilikum

2 Esslöffel Tomaten-Mark

2 Esslöffel Oliven-Öl



Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Tomaten waschen und klein schneiden.

Schlagobers, Wasser, Gewürze, Tomaten-Mark, Mini-Mozzarella und Tomaten in eine Auflauf-Form geben und verrühren.



Fisch-Stücke darauf legen und mit Oliven-Öl bestreichen.

Die Auflauf-Form in den Ofen geben und 35 Minuten backen.



Wasser für die Nudeln kochen und salzen.

Nudeln in den Topf geben und 10 Minuten kochen.

Die Nudeln in ein Sieb gießen.

Fisch mit der Gabel zerteilen, alles vermischen und abschmecken.

Träume, Wünsche und Zukunfts-Vorstellungen.

Jeder und jede hat Träume, Wünsche und Zukunfts-Vorstellungen, wir auch.



Desi

Mein Wunsch ist es, so lange wie möglich nicht von anderen Menschen abhängig zu sein.

Ich möchte nicht von der Gesellschaft behindert werden.

Ich möchte von der Bevölkerung angenommen werden, wie jede und jeder andere.



Tarek

Ich möchte selbst Auto fahren können und den Führerschein machen.



Elisabeth

Ich träume von der Pension.

Meine Pension will ich in Wien verbringen.

Wenn ich in Wien bin, dann feiere ich!