

Christa Kloibhofer-Krampl: Mein Leben als Frau mit Behinderung hat mich radikalisiert

Heidmarie Egger: weil er so beliebt ist, ist er satz.

Christa: Er ist so aussagekräftig und er hat so viel Kraft.

Heidi: Also ein selbstbestimmtes Leben zu führen, wird Frau mit Behinderungen schwer gemacht in Österreich. Viele Menschen schrecken schon davor, das Wort "Behinderung" überhaupt zu sagen und haben Angst, dass irgendwie, weil das ist ein negativ besetztes Wort, da muss man niemanden wie man so bezeichnen. Es wird total tabuisiert.

Christa: Ja, hallo, herzlich willkommen zu "What's Next?" dem Podcast vom Next Incubator. Mein Name ist Christa Kloibhofer-Krampl und ich bin Host von diesem Podcast. Next Incubator ist der Innovations-Hub für Nachhaltigkeit der Energie Steiermark. Und wir sprechen in dieser Staffel über sechs Wege für eine gleichberechtigte Gesellschaft. Heute freue ich mich sehr, alle, die schon ein paar Mal reinhörten, wissen, dass ich ja eigentlich auch diesmal einen Co-Host habe, die liebe Heidi Egger. Heute darf ich meine Co-Host aber auch als Gast begrüßen, als Expertin in ihrer Rolle für Frauen mit Behinderungen und freue mich wahnsinnig, dass das du heute auch mit mir ein Gespräch über dieses Thema führen möchtest, führen wirst. Und ja, erzähl einmal ein bisschen, wer du bist, was du machst und warum du Expertin für dieses Thema bist.

Heidi: Ja, also, ja, ich bin die Heidmarie Egger, ich bin Expertin für inklusive Öffentlichkeitsarbeit und engagiere mich für das Thema Frauen mit Behinderungen. Ach, Eigenbeschreibungen, immer ein bisschen schwierig. Ich bin geboren, fangen wir doch da an. Ich bin geboren in Mittersil, in Salzburg und bin aufgewachsen auf dem Bergbauernhof. Und ich habe, bei mir wurde festgestellt, so mit 12 Jahren, bei mir und auch bei anderen Mitgliedern in meiner Familie, dass ich mit dem Mafan-Syndrom lebe. Das ist genetisch bedingte Bindegewebserkrankung mit Auswirkungen auf Gelenke, Augen, Herz, unterschiedliche Aspekte. Und in dieser Zeit war es auch so, dass ich eine Hüftprothese gebraucht habe und davor einige Zeit lang mit Krücken gehen musste, also die ersten Barrieren, die ich so erlebt habe und eigentlich auch der Start meiner Karriere, sagen wir so als Frau mit Behinderungen. Und es war so spannend für mich, das zu erleben und dort in der Bildung, also in meinem Bildungsweg, auch festzustellen, was das heißt, so auf Barrieren zu stoßen und wenn man Unterstützung braucht und wie das auch beeinflusst zu dem Lebensweg. Also, meine Familie, das sind alles Handwerker und eben aus dem Bergbauernkontext und an dem Punkt war klar, also meine Mama hat zu mir gesagt, ja, du kannst nichts mit diesem ‚Gestö‘ [Gestell/Körper] machen, du musst was mit deinem Kopf machen. Und das war sehr dialektig, aber ich übersetze es gerne. Ich kann mit meinem Gestell, also meinem Körper, nicht viel anfangen, ich muss meinen Kopf nutzen. Das heißt, ich bin also als Einzige jetzt in meiner Familie den Weg gegangen, Matura zu machen und dann studieren zu gehen und das habe ich dann gemacht. Ich bin nach Klagenfurt gegangen und habe Medien und Kommunikation studiert. Ich bin dann nach Wien gegangen, habe gestartet bei "My Ability", das ist eine Unternehmensberatung zum Thema Behinderung, habe dann gewechselt auf die andere Seite weg von die Unternehmen hin zur Interessensvertretung, Österreichischen Behindertenrat und jetzt aktuell mache ich die Kommunikation im unabhängigen Monitoring-Ausschuss und der Monitoring-Ausschuss, der überwacht die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Österreich. Aber daneben und in dieser Rolle bin ich auch heute da, bin ich aktiv zum Thema Frauen mit Behinderungen und inklusiver Kommunikation. Aber meine große Leidenschaft ist wirklich das Thema Frauen mit Behinderungen. Da habe ich jetzt heuer im März gemeinsam

mit Julia Moser, Eva Maria Fink, den Verein FMB Interessensvertretung Frauen mit Behinderungen gegründet.

Christa: Du hast ja auch, und das ist ja, ich glaube ich habe dir das auch in einem persönlichen Gespräch schon einmal gesagt, was mit total abgeholt hat, wie ich mir deine Webseite angeschaut habe. Da steht ein Satz und das ist "Mein Leben als Frau mit Behinderung hat mich radikalisiert".

Heidi: Weil er so beliebt ist, das Satz.

Christa: Er ist also so aussagekräftig und er hat so viel Kraft.

Heidi: Ja, was steckt dahinter, gell? Also, ich habe als Frau mit Behinderungen ... Das hat mich radikalisiert. weil ich gesehen habe, wie wenig da zu diesem Thema passiert und wie prekär die Situation von vielen Frauen mit Behinderungen in Österreich ist. Und ich persönlich, ich habe total viel Glück gehabt. Ich habe eine unterstützende Familie, ich habe die Chance, also ich habe keine Mobilitätsbarrieren per se, meine Barrieren sind oft Erschöpfung. Ich habe einfach an vielen Ecken Glück gehabt, dass ich ein empowertes Leben als Frau mit Behinderungen führen kann. Und andere haben das nicht und ich habe so viele Gespräche schon führen dürfen. Und ich war in vielen Safe Spaces in Kontext mit anderen Frauen mit Behinderungen, die mir von vielen Diskriminierungserfahrungen berichtet haben. Und natürlich habe ich selbst auch Dinge erlebt. Aber das hat mich radikalisiert. weil ich gemerkt habe, niemand anderer kümmert sich um dieses Thema. Es ist immer so das auch noch. Das ist so der typische Satz, der mir so entgegenkommt. Ja, jetzt auch noch was ist mit die Männer mit Behinderungen und jetzt auch noch Frauen und Behinderung und dieses Verständnis, was es heißt von einer Intersektion betroffen zu sein, also wenn mehrere Diskriminierungsebenen zusammenkommen, ist überhaupt noch nicht da. Und das heißt für Frauen mit Behinderungen, dass sie halt ein gewaltbetroffeneres Leben führen, ein unsichtbares Leben führen,

Christa: ein wesentlich finanziell wesentlich prekäreres Leben führen.

Heidi: Völlig richtig, sie sind öfter von Arbeitslosigkeit betroffen, sie haben weniger Zugang auch zu Unterstützungsstrukturen, die es gibt für Menschen mit Behinderungen, diese ganzen Ebenen. Also selbstbestimmtes Leben zu führen. wird Frauen mit Behinderungen schwer gemacht in Österreich.

Christa: Aber ich gehe davon aus, dass diese selbstbestimmte Leben generell sehr schwer gemacht wird oder für Menschen mit Behinderungen. Frauen mit Behinderungen haben wahrscheinlich auch aufgrund dessen, dass sie Frauen sind ein weiteres Thema, aber um dieses selbstbestimmte Leben möglich zu machen, wir reden immer von Antidiskriminierung, wir reden von Inklusion, Selbstbestimmung, dass dann eigentlich so der Schritt ist, wo wir hinwollen. Aber was ist jetzt einmal echte Inklusion? Was ist das tatsächlich? Und wo siehst du, dass das auch schon gelingt? Oder wo sind Beispiele?

Heidi: Positiv Beispiele. willst du hören, okay? Voi gern. Was ist echte Inklusion? Da habe ich schon geschwitzt bei dieser Frage. Inklusion heißt, ich mache es mit einem Bild. Ich möchte gern in Wien zum Reumannplatz gehen und dann will ich mir ein Eis kaufen und dann will ich mir, soll es kein Problem sein, ob ich das Eis in Gebärdensprache kaufe oder nicht, weil die Verkäuferin oder einer der Verkäuferinnen... ist vielleicht selbst gehörlos. Dann möchte ich, dass auch meine Freundin mit mir mit kann, die vielleicht ein Rollstuhl nutzt, dann will ich, dass es kein Problem ist, dass jemand mit Assistenzhund mich begleitet in ein Caféhaus.

Es steht einfach dafür, dass es wirklich eine inklusive Gesellschaft gibt, wo es völlig okay ist, ob man eine Behinderung hat oder nicht. Und wo einfach das Konzert was ist normal, viel breiter gedacht wird und auch alle Menschen mit Behinderungen einschließt.

Christa: Wir haben als Next-Inkubator vor nicht allzu langer Zeit eine Veranstaltung auch gemacht und haben uns wirklich sehr bemüht, barrierearm diese Veranstaltung zu planen und umzusetzen. Da gab es für uns wahnsinnig viele Learnings, wahnsinnig viele Painpoints auch, muss ich sagen, womit wir überhaupt nicht gerechnet haben, empfinde ich jetzt im Nachhinein sehr wertvolle, diesen Prozess gemacht zu haben. Aber ich will auf einen ganz anderen Punkt. Wir haben jetzt in unserer primären Zielgruppe zum Beispiel niemanden identifiziert, der eine Übersetzung in Gebärdensprache braucht. Wir haben es trotzdem gemacht, weil wir davon ausgehen, dass, wenn man das möglich macht, dass vielleicht das nächste Mal sich Menschen angesprochen fühlen. Weißt jetzt nicht, ob das dann tatsächlich auch zu diesem Ziel führt, und das geht es auch gar nicht. Mir brennt einfach nur die Frage auf der Zunge, wie wichtig ist es, immer mehr solche Dinge sichtbar zu machen, auch wenn ich jetzt... also wenn ich jetzt dann niemanden wirklich habe im ersten Moment. Wissen du, ist ja trotzdem nicht.

Heidi: Ich bin ja jetzt immer mehr aktiv als selbst Speakerin zum Thema Frauen mit Behinderungen, inklusive Kommunikation. Und ich habe es mir zur Regel gemacht, dass ich nur wohin gehe, eine Workshop halte, als Speakerin auftrete, wenn es zumindest möglich ist, dass Personen, die an Rollstuhl nutzen, dabei sind. Und das ist schon eine riesige Herausforderung. Also das hat sich gezeigt, dass das schon eine erste Barriere ist und das ist bare Minimum. Und was ihr gemacht habt mit der Gebärdensprachdolmetschung, ist total wichtig. Also ihr habt das Gebärdensprachdolmetschung genutzt für euer Event. Auch wenn ihr davon ausgehen konntet, ist es niemand da, der es auch wirklich nutzt. Aber es geht darum, überhaupt mal ein Bewusstsein auch zu schaffen. Und dann... dann im nächsten Moment muss man sich überlegen, okay, wir haben dieses Angebot, aber weiß die Community eigentlich, dass wir das gemacht haben? Weil die werden nicht wahrscheinlich die Website des Events täglich durchscannen, sondern hat man aktiv eingeladen, hat es dann Prozess gegeben. Und man darf nicht vergessen, die Community der Menschen mit Behinderungen, die müssen da immer testen, so ein bisschen Vertrauen fassen wie wie ernst das auch gedachtes Gemeint ist, ein Commitment hin zur Barrierefreiheit. Weil das passiert oft, dass wenn einmal das Thema Behinderung irgendwie bei einer Veranstaltung dabei ist und gibt es vielleicht für eine Stunde Dolmetschung oder dann gibt es einmal für diese Veranstaltung Dolmetschung und dann nie wieder, weiß oder mal einmal, sondern Thema war. Und ich glaube, wenn man da als Organisationen schafft, ein Vertrauen aufzubauen und ich glaube auch besonders zum Thema Nachhaltigkeit, da wäre es super interessant, diese Community auch gut einzubeziehen und dafür braucht es diese Barrierefreiheitsaspekte auch bei den nächsten Malen. Und deswegen war es auch super,

Christa: Also es stimmt total zu, dass es gerade beim Thema Nachhaltigkeit, ich sage jetzt gerade beim Thema Nachhaltigkeit, weil das unser Kernthema ist, als Next-Incubator wahnsinnig wichtig ist, diese zwei Aspekte einfach zusammen zu führen, weil das eine oder das andere einfach halt auch nicht geht, wenn man sie ernsthaft damit auseinandersetzt. Was mir schon aufgefallen ist, ist auch das Thema Sprache jetzt in der Vorbereitung, wie wenig wir uns in Summe damit beschäftigen, dass sowohl das geschriebene Wort als auch das gesprochene auch inklusiv ist. Also wir wollen immer möglichst schöne Sätze bilden und möglichst toll beschreiben, was wir so alles tun. Aber wenn wir dann auch im Austausch mit den beiden Dolmetscherinnen ist man das aufgefallen, sie haben teilweise wirklich Schwierigkeiten gehabt, das Wording zu übersetzen, weil es halt einfach kein Wort gibt für

bestimmte Dinge und das so wie soll ich sagen, so ein Branchespeak ist, den man halt nutzt, weil es halt, ich weiß nicht, so üblich ist.

Heidi: Ja, weil es dafür vielleicht noch gar keine Gebärden gibt, weil es so im Alltag noch nicht so so Niederschlag gefunden hat. Sprache ist total mächtig, also Sprache schafft Wirklichkeit ist einer der Grundsätze, wenn es um Interessensvertretung geht für und von Menschen mit Behinderungen und ist mir auch persönlich ein starkes Anliegen. Also ich setze immer so den Satz voraus, jetzt keine Angst vor Behinderung, weil ich merke, viele Menschen schrecken schon davor, das Wort "Behinderung" überhaupt zu sagen. Und haben Angst, das irgendwie, weil das ist ein negativ besetztes Wort, dann muss man niemand wie man so bezeichnen. Es wird total tabuisiert. Aber es gibt sehr viel Diskurs rund um Sprache und Wörter zum Thema Behinderung, um das sehr gerungen wird. und da ist es sehr wichtig, die richtigen Worte zu finden und damit zeigt man auch, dass man ehrlich interessiert ist, Inklusion zu schaffen.

Christa: Ja, also gerade weil du sagst, man hat oft, man möchte auf das Wort Behinderung nicht verwenden. Es ist ja gar nicht so einfach, weil ich habe schon die Erfahrung gemacht, dass unterschiedliche Organisationen unterschiedliche Begrifflichkeiten verwenden. und wenn man dann bemüht ist es richtig zu machen, ist man manchmal sehr verunsichert. Was geht, was geht nicht, womit out ich mich als Person, die einfach nicht besonders aufmerksam ist oder vielleicht auch sogar verwende ich jetzt gerade was, was verletzend ist. Also ich habe schon das Gefühl, dass da in dem Bereich eine riesengroße Unsicherheit da ist.

Heidi: Völlig richtig, es gibt eine riesengroße Unsicherheit. und es gibt auch so veraltete Sichtweisen, oft die noch so vorherrschen. Zum Beispiel ist es für mich der größte Cringe Moment, wenn Menschen sagen, Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Aber vor 20, 30 Jahren war das State of the Art, war das das, womit man modernsten gezeigt hat, dass man am Thema Behinderung interessiert ist. nur jetzt hat sich das weiterentwickelt. Es ist einfach ein konstanter Diskurs, aber es ist auch nicht so die große Raketenwissenschaft, weil man kann sich informieren online, welche Worte werden genutzt, wer ist dann die richtigen Ansprechpartner. Und es sind vielleicht nicht immer die die Organisationen, die Trägerorganisationen, die da die richtigen Personen sind, sondern man sollte vielleicht immer oder man sollte gehen in die Richtung der selbstbestimmten Leben-Bewegungen, wo Menschen mit Behinderungen selbst bestimmen, wie über das Thema Behinderung gesprochen wird.

Christa: Du hast gesagt, Sprache ist sehr mächtig und wir haben in einem Vorgespräch, hast du mal kurz gesagt, wie wichtig euch der Begriff Inklusion ist? Was ich bis jetzt immer versucht und der Inklusion möglichst vieles mitzunehmen und das nicht nur auf Menschen mit Behinderung zu reduzieren und du hast mir erzählt, für euch ist das aber ganz ein wichtiger Begriff. Kannst du mal nur kurz erklären, wieso das so ist und warum das für euch so wichtig ist, dass ihr auch ein bestimmtes Wording für euch beansprucht. dürft.

Heidi: In der Community der Menschen mit Behinderungen ist dieses Ringen um Worte und dadurch auch gesehen zu werden und dass man überhaupt über das Thema Behinderung spricht, ein total wichtiger Aspekt. Und das Wort Inklusion ist so die Weiterentwicklung von Integration und Integration ist immer noch so eine Separierung, aber sie dürfen schon ein bisschen näher kommen und Inklusion heißt dass Menschen mit Behinderungen mit gleichen Rechten und gleichen Pflichten, wie alle anderen Menschen, auch Teil der Gesellschaft sind. Und das ist ein sehr, sehr wichtiges Wort daher. Aber es gibt auch jetzt schon Menschen mit Behinderungen, die eher dieses Wort vermeiden wollen, weil sie sagen, okay, das ist schon so besetzt, es wird schon so vielfach verwässert verwendet. Also es ist gar nicht so leicht, das

so zu sagen mit dem Thema Inklusion. Für mich war es überraschend, jetzt in Nachhaltigkeits - Ebenen unterwegs zu sein und zu merken, okay, die packen da ja sehr viel mehr rein in dieses Inklusionswort. Und ich war schon so ein bisschen so, aber das ist doch unser Wort. Weil wir haben nicht so viele Wörter und vielleicht ein neues Wort, das immer wichtiger wird, ist "Ableismus" und das ist aber auch noch weit nicht in allen Köpfen drinnen und "Ableismus" ist halt ähnlich zu sehen wie "Rassismus" zum Beispiel und das bezeichnet die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen und die Benachteiligungen, die sie erleben und geht auch noch ein bisschen weiter, wenn es bezeichnet ist und "Ableismus" als neues Wort bekommen zu haben, fühlt sich total gut an, weil vorher hat man sagen müssen Diskriminierung gegenüber Menschen mit Behinderungen.

Christa: Ja, finde ich ein totaler spannender Erklärung für mich jetzt ein totaler wichtiges Learning, weil man möchte es ja immer korrekt machen und dann vergisst man oftmals auch die Bedürfnisse der Community. Warum, warum hat das jetzt auch so eine Macht? Du hast das selbstbestimmte Leben auch angesprochen und auch da habe ich ganz in diversen Vorgesprächen ganz unterschiedliche Definitionen dann auch wahrnehmen können. Also nicht Definitionen im Sinne von, ich schreibe dir jetzt einen Satz hin, was ein selbstbestimmtes Leben ist, sondern Definitionen im Sinne von, wann nenne ich ein Leben selbstbestimmt? Und du bist ja da sehr klar und kannst ja, glaube ich, auch sehr gut sagen, was tatsächlich selbstbestimmtes Leben ist.

Heidi: Ja, also ein selbstbestimmtes Leben ist eigentlich die gleiche Definition wie Inklusion. Aber nehmen wir doch Aspekte heraus. Das heißt, mein Leben ist selbstbestimmt, wenn ich in Orte hineinkann, ohne dass ich ein Sonderweg brauche, ohne dass man wer anderer helfen muss. Und zwar, dass ich selbst und mit so wie ich bin in einen Ort reinkann. Das ist nicht selbstverständlich für Menschen mit Behinderungen. Ein selbstbestimmtes Leben heißt auch, dass ich eine Arbeit habe und Lohn dafür bekomme, nicht eine Selbstverständlichkeit für alle Menschen mit Behinderungen. Viele müssen in Werkstätten arbeiten und erhalten nur ein Taschengeld. Selbstbestimmung heißt aber auch, dass wenn ich selbst viel Unterstützung brauche und für mich selbstbestimmtes Leben heißt, ich nutze zum Beispiel persönliche Assistenz, dass ich auch das bekomme und selbst bestimme, wer meine persönliche Assistent:in ist, wann ich, das heißt dann auch, ich kann bestimmen, wann gehe ich schlafen, was esse ich wann. Wenn ich in einer Institution leben muss, dann kann ich das nicht bestimmen, dann ist es um 6 Uhr zum Essen und dann ist es um 9 Uhr zum Duschen gehen und dann ist das nicht möglich. Das sind Aspekte eines selbstbestimmten Lebens und als solche total wichtig.

Christa: Das ist gerade den Aspekt, den du genannt hast mit dem Taschengeld. Das ist etwas, das ich auch gelernt habe in den letzten Monaten, dass ja wirklich tatsächlich Menschen also wirklich ein Taschengeld erhalten, aber auch deshalb, weil sie ansonsten aus ganz vielen Fördersystemen zusätzlichen Geld betragen, die ihnen aufgrund der Behinderung zustehen rausfallen. Und dann haben wir das Thema eine finanziell sehr prekären Situation, wenn das passiert, beziehungsweise auch sonst gibt es dann, soweit ich das mitkriegt habe, einige Barrieren, die du dann zusätzlich hast, weil du dann plötzlich selbst bestimmt bist im Sinne von einer gesunden Person, gesunder falscher Begriff.

Heidi: Im Sinne einer "able-bodied" Person meinst du.

Christa: Genau, ich meine im Sinne einer "able-bodied" Person, wenn wir jetzt an Unternehmen denken, aber trotzdem an den Arbeitsplatz, weil das Ziel ist ja schon, dass Menschen auch entscheiden können, welchen Beruf möchte ich ausüben, wie viele Stunden

möchte ich arbeiten, in welchen Unternehmen fühle ich mich wohl, was können jetzt Unternehmen auch tatsächlich tun, um für Menschen mit Behinderungen attraktiv zu sein?

Heidi: Unternehmen können sehr viele Dinge tun, um attraktiv zu sein für Menschen mit Behinderungen. Das ist ein total weites Feld, aber ich würde mal beim Anfang der Reise beginnen und zwar schon bei Bewerbungsprozessen. Wenn ein Unternehmen aktiv bewirbt und sagt, wir sind offen für Mitarbeiter *innen mit Behinderungen. Das ist ein total wichtiger Impuls, weil dann weiß ich, als potenzielle Bewerber *in, schon "Okay, da kann ich offen mit meinem Thema umgehen, die haben sich damit auseinander gesetzt, das ist eine grundsätzliche Offenheit da und das braucht schon, damit mir überhaupt Vertrauen fassen kann und sich dort auch geoutet sozusagen, als Mensch mit Behinderungen zu bewerben und dort auch das Gefühl zu haben, überhaupt als attraktiver Arbeitnehmer, Arbeitnehmerin angesehen zu werden. Aber es braucht halt eigentlich noch sehr viel mehr. Also was sehr wichtig ist und auch erfolgreich ist, es braucht eigentlich ein umfassendes Disability Management in Unternehmen. Das heißt, dass sie sich auseinandersetzen damit, wie können wir ein tolles Unternehmen für unsere Mitarbeiter *innen mit Behinderungen sein, aber auch, was heißt, es im Zusammenhang mit Kund *innen mit Behinderungen und überhaupt die gesellschaftliche Verantwortung wahrzunehmen zum Thema Behinderung.

Christa: Abseits von "Macht einmal im Jahr Posting", ich weiß nicht, den Behinderten Awareness-Day Mitte Dezember. Ja, genau, der Dezember. Wahnsinnig wichtig, ich glaube, man ist ja oftmals gar nicht so bewusst, wie viel Energie da auch notwendig ist, um das Thema einfach auch tatsächlich umzusetzen, nicht nur darüber zu reden, sondern auch umzusetzen. Und weil das eben so viel Arbeit ist und weil das auch sehr anstrengend ist, wird mich schon interessieren, du machst sehr viel, du bist sehr vielseitig, du hast ganz viele Themen auf deiner Agenda. Was hilft dann dabei trotzdem motiviert zu bleiben?

Heidi: Mir persönlich hilft dabei motiviert zu bleiben, wenn ich in den Austausch gehe und da ganz besonders in den Austausch und in die Peer-Situation mit anderen Frauen mit Behinderungen. Wir haben gestartet eine Gemeinschaft, gerade als FNB und davor auch im Kompetenzteam Frauen mit Behinderungen im Behindertenrat, wo wir total viel Wert drauf legen, miteinander zu reflektieren, aber auch einander zu stärken. Wenn ich eine coole andere Frau mit Behinderungen im Fernsehen sehe, beim Interview, dann schreibe ich und sage, hey, das ist was du toll gemacht. Oder wenn, was wir auch schon gemacht haben ist, bei einer Veranstaltung, ich bin am Podium und ich merke aber die Veranstaltung ist total gruselig für mich und ich habe Respekt davor, dass eine andere Frau mit Behinderungen dabei ist und sagt, hey, ich bestärke, ich sitze im Publikum. und ich drückte die Daumen." Also, es sind solche Impulse, die mir total viel bedeuten. Und gleichzeitig gelebtes Alley-Ship. Gelebtes Alley-Ship füreinander. Ja, man kann auch als Person mit Behinderung ein Alley für andere sein. Und das ist auch ganz wichtig. Und mich immer auch wieder darauf besinnen. Also, so viel mache ich ja dann am Ende doch nicht, weil ich habe ja auch begrenzte Ressourcen. Ich hoffe nicht zu viel Energie und Zeit wo ich wirksam sein kann, aber ich mache das dafür sehr bewusst. Überleg mal genau, wo ich meine Energie hinlege, zu was ich zusage, zu was ich nein sage. Und das ist auch ganz wichtig dafür, dass ich langfristig gut arbeiten kann.

Christa: Das ist, finde ich, wunderschön, was du gesagt hast, einfach dir jemanden mitzunehmen, eine in dem Fall du hast ja ganz konkret über Frauen mit Behinderung gesprochen, die dich unterstützt, die dich bestärkt. Das ist was, was ich auch sehr gut aus dem Gespräch mitnehmen kann und auch was ich definitiv mitnehmen werde und wo ich wirklich noch gut nachdenken kann, ist dieses Disability Management. Das ist nämlich ein ganz anderes Framing als das, was man so macht und du hast auch noch andere Gruppierungen

angesprochen, nämlich die Kunden und Kundinnen und das finde ich sehr, sehr spannend. Ja, Heidi, ich sage jetzt einmal Danke für das Gespräch. Das war wirklich super interessant, super aufschlussreich. Viel Kraft für deine Aktivität, für deinen Aktivismus und ja, das nächste Mal wieder als Co -host.

Heidi: Sehr gerne. Vielen Dank.