1. **Folge: Kaffee, Klatsch und Krücken – Juli 2025**

**Station Voiceover:** Kaffee, Klatsch und Krücken – der Podcast für Inklusion mit Anna Faccin und Silvia Rabanser

**Anna**: Herzlich willkommen zu unserem neuen Podcast, Kaffee, Klatsch und Krücken!

**Silvia**: Hallo allen da draußen

**Anna**. Voll cool, dass ihr alle hier seid. Wer sind wir? Silvia!

**Silvia**: ich in die Silvia Rabanser, komme aus Lajen, bin arbeitstätig in der Bezirksgemeinschaft Wipptal, bin 33 Jahre alt und stolze Patin. Anna, möchtest du etwas ergänzen zu meiner Person?

**Anna**: Ja, vieles, du bist Moderatorin und voll die große Podcastliebhaberin.

**Silvia**: Das ist ja stimmt. Ich bin Podcast-Junkie. Ich höre täglich verschiedenste Podcasts an. Und jetzt bin ich gespannt drauf, dass wir endlich unseren Podcast starten können.

**Anna**: Und ich bin die Anna Faccin. Ich bin Projektmanagerin in der Sanität. Ich bin 35 Jahre alt und zweisprachig aufgewachsen, habe zwei Kinder. Ich bin schokoladesüchtig. Ich liebe wirklich Schokolade. In jeglicher Form, flüssig und Schokoladestücke. Ich freue mich voll, dass wir den Podcast starten, den wir unter anderem natürlich auch starten, weil wir schon auch etwas gemeinsam haben. Nicht nur, dass wir Frauen sind, dass wir ähnlich alt sind und dass wir gut befreundet sind, sondern wir haben auch beide eine Behinderung.

**Silvia**: Ich habe mir davor noch jemanden herholen müssen, der mir hilft, die Kopfhörer aufzusetzen, weil ich es nicht selbst nicht schaffe, sie aufzusetzen. Ich sitze in einem Elektrorollstuhl und brauche bei allen körperlichen Dingen viel Unterstützung. Zum Beispiel trinke ich nicht aus dem Glas direkt, sondern mit einem Strohhalm, weil ich es nicht schaffe, mir das Wasserglas an den Mund zu führen.

**Anna**: Und trotzdem bist du diejenige, die über deinen Alltag entscheidest. Bei mir ist es ähnlich. Ähnlich anders. Ich habe auch einen elektrischen Rollstuhl. Ich kann einfach nicht lange Strecken oder überhaupt Strecken gehen, weil ich dann Schwierigkeiten bekomme mit meiner Grunderkrankung. Und ich brauche bei ganz vielen motorischen Dingen im Alltag Unterstützung, wie zum Beispiel auch nur eine Flasche

zu öffnen oder eine Pfanne zu heben oder das Gurt Anlegen im Auto oder gewisse Knöpfe zuzumachen.
Ja und bis in die Studio-Redaktion zu fahren für unsere Podcast-Aufzeichnung wäre für uns mit Rollstuhl viel, viel aufwendiger und viel schwieriger. Und dank Technik kann man das heute sogar von zu Hause aus. Ganz gemütlich von der Couch.

**Silvia**: Und deswegen sitzt jede bei sich zu Hause mit einem Kaffee in der Hand oder Anna, hast du etwas anderes in der Hand?

**Anna**: Nein, bei mir gibt es tatsächlich Chai Latte. Also Schwarztee mit Mandelmilch. Also voll, voll lecker. Und deswegen heißt auch unser Podcast Kaffee, Klatsch und Krücken.

**Silvia**: Ja, weil wir sind eigentlich ganz behindert normal. Was bedeutet normal? Und was ist das Leben mit Behinderung? Ich glaube, das Leben ist immer unterschiedlich, ob schwarz, weiß, gelb, grün, klein, dick, dünn, behindert oder nicht. Und bei einer Tasse Kaffee werden wir euch mit reinholen in unseren bunten Alltag, mit den ganzen Facetten, wie wir ihn leben und was Inklusion in Südtirol so bedeuten kann.

**Anna**: Ganz genau. Das ist das, was wir versuchen zu tun. Einfach euch rein zu nehmen in unseren Alltag. Ihr werdet merken, dass unser Alltag viel ähnlicher mit eurem ist, als ihr oft denkt. Gleichzeitig gibt es schon Dinge, die wir mitbedenken müssen, was bei anderen ohne Behinderung nicht Themen sind. Diese bunte Mischung, die wollen wir hier erzählen.

**Silvia**: Deswegen werden wir über ganz viele verschiedene Themen reden. Über Urlaub, über Mobilität, über persönliche Assistenz, Sprache, Kommunikation, Medien.

**Anna**: Über Partnerschaft, Sexualität, Kinder kriegen und so weiter und so fort. Also es wird schon spannend. Wir werden alles ein bisschen versuchen reinzubringen. Wir sind sicher nicht nur da, zu erzählen von Sanität, Schule, Soziales. Dafür sind wir nicht da. Dafür gibt es schon genügend Infos überall im Land. Wir wollen euch ein bisschen in den Hintergrund reinholen. In den, was nicht so oft erzählt wird oder gesehen wird.

**Silvia**: Genau. Was so der Alltag ist von Menschen. Genau.

**Anna**: Und heute haben wir ein spezielles Thema.

**Silvia**: Genau, Anna, möchtest du mir mal erzählen, was der Juli zu bedeuten hat für Menschen mit Behinderungen?

**Anna**: Ja der Juli ist ein besonderer Monat. Und zwar ist er der „Disability Pride Month“, also der Monat stolz zu sein, wie man ist, mit Behinderung. Der Juli, weil sich in den 90er Jahren in Amerika für Menschen mit Behinderung und deren Rechte sehr viel getan hat. In Erinnerung an diese Zeit wurde dieser Monat ausgerufen. Er ist noch sehr wenig bekannt. Man kennt den Pride Month aus den LGBTQ+ Bereich, wo es um die Rechte von queeren Menschen geht, aber den Disability Pride Month kennt man noch nicht so gut. Obwohl er genauso bunt sein kann.
Ja und das mit dem Stolz ist so eine Sache. Stichwort Heidi.

**Silvia**: Ja, ich weiß schon, es du sagen magst.

**Anna**: Also Heidi, die Kindersendung Heidi, aus den schönen Bergen oder wie das heißt. Alle sind stolz auf die Heidi, wie sie fröhlich und lustig ist und nicht immer ganz brav, aber glücklich und wild. Aber niemand sieht die Klara. Denn die Klara in ihrem Rollstuhl kann nicht glücklich und stolz sein, weil jeder wünscht sich für sie, dass sie wieder gehen kann, denn so kann sie nicht glücklich und stolz sein.

**Silvia**: Ja genau, das richtige Opfer. Die arme Clara.

**Anna**: Ja, sie ist klein und fein und eigentlich ist die Klara genau gut, so wie sie ist. Aber es wird uns immer wieder gezeigt, das Wichtigste ist einfach die Heilung, das Gesundsein. Ok, niemand soll leiden, ich bin auch nicht für Schmerzen und so weiter. Aber eine Behinderung kann, auch im Laufe des Lebens oder von einem Unfall herrührend Teil eines Menschen sein, ohne dass man dem wünscht, dass er oder sie anders sein muss, ohne Behinderung. Deswegen, ja, die Heidi ist einfach…

**Silvia**: … ja und glücklich sein wie man ist. Anna, worauf bist du denn stolz, ganz unabhängig von deiner Behinderung?

**Anna**: Schwierig, Silvia, weil unabhängig von meiner Behinderung ist es schwierig, denn ich und meine Behinderung sind eins. Das ist so ein bisschen als würde ich dir sagen, worauf bist du stolz, ganz unabhängig, dass du eine Frau bist. Wenn du dich als Frau fühlst, dann ist das schwierig zu trennen. Bei mir ist das dasselbe. Meine Behinderung und ich sind eine Identität und die Anna, die heute 35 ist, ist die Anna, die 35 Jahre mit dieser Behinderung durchs Leben gegangen ist und viele Erfahrungen damit gemacht hat, leichte, schwierige und deshalb ist das schwierig, das unabhängig zu betrachten. Wo ich schon stolz bin, ist, dass ich verschiedene Rollen habe in meinem Leben, ich bin Frau, ich bin Mutter, ich bin Arbeitnehmerin, ich bin Arbeitgeberin, ich bin

Freundin, ich bin Partnerin, in der Patientenvertretung. In all diesen Rollen fühl ich mich verwirklicht, zusammen mit meiner EP, mit meiner chronischen Erkrankung. Das macht mich sehr glücklich. Für mich ist stolz auch etwas, das heißt, fühlst du dich mit dir im Reinen, bist du glücklich, was du machst. Und ich muss sagen, ich fühle mich, mit dem was ich mache, gemeinsam mit meiner Erkrankung sehr stolz. Aber wie ist das bei dir. Glaubst du, dass sich andere Leute mit einer Behinderung auch schon gefragt haben, ob sie stolz sind mit ihrer Behinderung?

**Silvia**: Ich kann nur für mich reden, nicht für andere. Ich habe mich mit dieser Frage schon auseinandergesetzt. Worauf bin ich stolz? Es sind sicher einige Dinge, auf die ich stolz sein kann. Zum Beispiel bin ich stolz darauf, wie ich mein Leben führe, unabhängig und selbständig. Ich denke, mir geht es ähnlich wie dir, man kann die Behinderung nicht wegtrennen. Deshalb kann ich genauso glücklich, stolz und unglücklich sein wie jeder andere Mensch.

**Anna**: Aber glaubst du, dass nicht behinderte Menschen uns das zusprechen, dass wir stolz sein können? Also darf man das sagen, ich bin stolz, ein Mensch mit Behinderung zu sein oder rümpfen die Menschen eher die Nase? Denn ich glaube schon, also ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen sich sehr einfach tun, Menschen mit Behinderung zu loben. Ich werde ganz oft gelobt für Dinge, wo es kein Lob braucht. Wenn ich einkaufen gehe oder wenn ich erzähle, dass ich studiert habe. Dann sagen viele, oh super, dass du das gemacht hast, wo es gar kein Lob braucht. Aber wenn man dann auf Dinge stolz ist, die auch mit der Behinderung zu tun haben, dann werden sie etwas leiser. Weil viele wünschen sich, so habe ich das Gefühl – behindert sein ist schon ok, aber keine Behinderung haben, das wäre schon besser. Ich weiß nicht, hast du schon mal gehört, ich sehe deine Behinderung fast gar nicht, wenn ich mit dir unterwegs bin?

**Silvia**: Ja, das begegnet einem immer mal wieder, wo ich mir denke, was soll das heißen, hallo! Mein Rollstuhl ist nicht zu übersehen und er gehört zu mir. Ja, da kommt man sich dann schon überrumpelt oder komisch vor, weil was soll das heißen. Meine Behinderung ist da, sie ist ein Teil von mir und das ist auch gut so! Oder ich kann es mir anders ja gar nicht vorstellen, wir sind ja ein Leben lang davon begleitet.

**Anna**: Ich denke, die meisten meinen das ja auch nicht böse, sondern als Kompliment, wenn sie sagen, ich sehe deine Behinderung nicht. Ich verstehe das Gefühl, das sie vermitteln wollen. Sie wollen uns vermitteln, für mich bist du ganz normal und das ist auch wunderschön, ein schöner

inklusiver Gedanke. Aber gleichzeitig machen sie es sich dadurch etwas leicht, wenn sie sagen, ich sehe deine Behinderung nicht. Denn das heißt, sie sehen auch die ganzen Schwierigkeiten nicht, die ich im Alltag habe. Wir können nicht sagen, wir gehen alle zusammen ins Kino. Wir müssen immer schauen, welches Kino suchen wir aus, komme ich da mit dem Rollstuhl rein, ist der einige Platz für Menschen mit Behinderungen schon reserviert oder bekomme ich ihn. Wenn wir reisen wollen, welches öffentliche Verkehrsmittel könnten wir nehmen. Oder wenn ich Schmerzen habe und man sagt, man sieht meine Erkrankung nicht, dann sieht man auch nicht, dass es mir gerade nicht gut geht. Es schneidet ein bisschen unsere Persönlichkeit ab. Weißt du, was ich meine?

**Silvia**: Ja, manchmal, wie du sagst, wenn es einem an manchen Tagen nicht so gut, was auch mit der Behinderung oft zu tun hat, weil man eine müde Phase hat oder was auch immer, dann wird es klein gemacht, so meinst du das oder?

**Anna**: Ja oder was durch eine Behinderung auch noch alles dazu kommt. Den Mental Load, den kennen wir ja vom Muttersein, vom Elternsein, wird immer wieder davon geredet, was gut ist, was eine Elternschaft mit sich bringt. Es wird auch ab und an über Mental Load von Eltern mit Kindern mit Behinderung gesprochen – vielleicht machen wir hierzu auch mal eine Folge, aber auch bei uns selbst ist schon ganz vieles, das wir im Kleinen, im Versteckten für sie mitdenken, damit sie damit nicht belastet werden. Wenn jemand zum Beispiel sagt, ob wir eine Pizza essen gehen…

**Silvia**:…ja dann ist die erste Frage, wo kommen wir rein und erst im zweiten Moment, schmeckt die Pizza gut.

**Anna**: Aber wenn man dann einen Ort aussucht, wo man reinkommt, aber die Pizza schmeckt nicht so gut, dann fühlt man sich so ein bisschen schlecht, weil alle die etwas schlechtere Pizza wegen mir essen müssen, weil die andere Pizzeria nicht zugänglich ist.

**Silvia**: Ja das begegnet uns sehr oft und immer wieder.

**Anna**: Also das habe ich so oft erlebt, aber gleichzeitig immer versucht zu kaschieren. Also bei Ausflügen, wenn etwas nicht zugänglich war oder wenn ich mich schwer getan hätte, dabei zu sein, dann habe ich freiwillig verzichtet. Aber es wäre mir als Jugendliche nicht eingefallen zu sagen, eigentlich müssten wir als Klassengemeinschaft etwas anderes aussuchen, damit es eben für alle zugänglich ist. Also wir machen uns

oft ein bisschen kleiner. Und vielleicht aufs Thema zurückzukommen, Stolz sein ist nicht kleiner machen.

**Silvia**: Mir fällt auch noch dazu ein anderes Beispiel ein. Umgekehrt, wenn dann mal was organisiert wird an einem Ort, der zugänglich ist für uns und wir können aus bestimmten Gründen doch nicht teilnehmen, dann kommt der Druck auch schon wieder in die Richtung. Jetzt haben wir es extra dort organisiert und dann kommst du nicht einmal, so in die Richtung. Und ja, mit dem umzugehen und mit dem zu leben, das zu händeln ist manchmal leichter, manchmal schwieriger.

**Anna**: Aber weil wir es machen, sind wir auch stolz oder? Glaubst du, in Südtirol sind die Menschen allgemein stolz?

**Silvia**: Hm, dürfen die Südtiroler stolz sein? Oder müssen die Südtiroler bescheiden sein? Weil wir doch sehr katholisch geprägt sind. In meiner Wahrnehmung heißt es dann, wir müssen zufrieden sein. Und alle müssen zufrieden sein mit dem wie es ist. Und doch laufen alle höher, schneller, weiter. Das ist meine persönliche Wahrnehmung manchmal. Weiß nicht, wie siehst du das, Anna?

**Anna**: Ich glaube schon, dass Bescheidenheit bei uns wichtiger wird, ein schönerer Wert ist, denn Stolz kann etwas leicht Arrogantes haben. Deswegen klingt das auch bei Menschen mit Behinderung so konträr. Der liebe, brave, Krüppel, der dankbar ist, dass er satt, sauber ist und im Eck sitzen kann und mitgenommen wird. Da hat es sogar mal einen Aufstand gegeben, ich weiß nicht mehr wo in Deutschland, die haben tatsächlich einen Slogan gehabt: typischer Krüppel, süß, lieb und immer dankbar.
Weil ich es jetzt gesagt habe, Krüppel, kann man das sagen?

**Silvia**: Gute Frage! Wie würdest du dich am ehesten bezeichnen, Anna?

**Anna**: Schon als Frau mit Behinderung, also schon immer Mensch davor, ein Mensch mit Behinderung. Krüppel ist schon etwas, was glaube ich schon ein bisschen überholt ist, aber die Gruppe hat sich damals tatsächlich so genannt. Es hat ja auch die Cripple Camps gegeben, überall ein bisschen auf der Welt. Und heute möchte ich nur etwas nicht hören. Du darfst jetzt raten, welche Begriffe ich nicht mehr hören will.

**Silvia**: Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

**Anna**: Ja! Was ist bei dir so besonders? Welches besondere Bedürfnis hast du heute schon gehabt, was andere Leute, die zuhören, nicht gehabt haben?

**Silvia**: Ja schwer zu sagen, ich hatte genauso das Bedürfnis, aufs Klo zu gehen, aufzustehen, auszuschlafen, etwas zu essen, Freundschaften zu pflegen, zu arbeiten. Ich sehe kein anderes oder besonderes Bedürfnis.

**Anna**: Sehe ich auch so. Es ist nur etwas schwierig, weiß auch nicht warum für Menschen ohne Behinderung dieses Wort Behinderung oder Beeinträchtigung zu verwenden so schwierig ist. Aber es sind ja ganz normal Begriffe und sie sagen nur darüber etwas aus, ja Beeinträchtigung ist das, was einfach irgendwie anders ist, biologisch oder kognitiv. Und Behinderung ist der soziale Aspekt davon. Wir haben einfach gewisse Barrieren und das sind nicht die Barrieren, die du und ich vielleicht erleben, weil wir im Rollstuhl sitzen, sondern es gibt ganz viele technische Barrieren, Barrieren, die Leute mit einer höheren Beeinträchtigung ausschließen, wenn wir nicht die Technologie verwenden, wenn Sachen zu schwierig geschrieben werden. Also es gibt ganz, ganz viele Barrieren. Deswegen ist der Begriff Behinderung auch so wichtig. Deswegen bin ich auch so stolz darauf, dass es endlich genannt wird. Weil solange wir nicht als Menschen mit Behinderungen, als Gruppe wahrgenommen werden, und zwar eben nicht nur in Vereinen, die sich mit dem Thema beschäftigen, sondern ganz allgemein als Thema, als politisches Thema, als gesellschaftliches Thema, solange Behinderung nicht spruchreif ist, werden wir auch…

**Silvia**: Genau.

**Anna**. Das ist auch Machtgefälle. Die anderen entscheiden vieles über uns.

**Silvia**: Genau deswegen sind wir zwei Personen, die sehr in die Richtung gehen, Sichtbarkeit aufzubauen, dass es uns gibt und dass wir genauso Teil der Gesellschaft sind.

**Anna**: Und zwar nicht nur im Elternhaus, in der Pflege oder Heimen oder in geschützten Werkstätten, sondern eben mitten in der Gesellschaft, überall. In jedem Bereich gibt es Menschen mit Behinderungen, die dürfen auch gesehen und wahrgenommen werden und die dürfen sich auch mehr trauen.

**Silvia**: Ja und ein interessanter Begriff, dem ich mal begegnet bin, ist nicht nur die Teilhabe, sondern auch die Teilgabe. Dass wir genauso den

Auftrag haben, der Gesellschaft etwas zu geben, genauso wie die Gesellschaft die Aufgabe hat, uns wahrzunehmen und einen Platz zu schaffen.

**Anna**: Mhm. Ganz genau. Und zwar nicht aus Mitleid, sondern aus Menschenrechten. Der Podcast, falls jemand sich da gedacht hat, da kommen jetzt voll die inspirierenden Stories und das kann man hören und dann denkt man sich, boah ist das cool, dass ich keine Behinderung habe. Dann seid ihr hier wirklich falsch, weil Mitleid und inspirierende Stories, das werdet ihr bei uns nicht hören, sondern ganz normale Geschichten über den Alltag, die vielleicht schon einmal nachdenklich stimmen können, oder einmal lustig und einmal inspirierend sind meinetwegen, aber nicht, weil wir eine Behinderung haben, sondern weil wir ganz normale Menschen sind.

**Silvia**: Genau, wir sind weder Opfer noch Helden, sondern einfach die Anna und die Silvia.

**Anna**: Und zwei Freundinnen, die quatschen. Bei Kaffee, Klatsch und Krücken. Und was sind denn noch die Themen, die wir in der nächsten Zeit noch bisschen ansprechen wollen?

**Silvia**: In der nächsten Folge geht es rund ums Thema Urlaub und was wir dort alles erlebt haben und erleben werden und wie wir Urlaub wahrnehmen. Und dann gibt es noch andere Themen, Anna, magst du einige aufzählen?

**Anna**: Ja, wir haben uns auch gedacht, das Thema persönliche Assistenz ein bisschen anzusprechen, wie leben wir eigentlich den Alltag? Wie geht das eigentlich, dass ein Mensch mit Behinderung selbstständig lebt und arbeitet oder ein Auto fährt oder ein Leben führt? Und dann gibt es noch ganz viele Themen. Wir haben auch vor, Gäste einzuladen oder Interviews zu führen. Also hier schauen wir, wie sich das entwickelt. Insgesamt ist es uns einfach wichtig, dass wir so ein bisschen in der Interaktion mit den Zuhörerinnen und Zuhörern sind und wir vielleicht alle ein bisschen Spaß haben an dem Podcast.

**Silvia**: Ja und in diesem Sinne verabschieden wir uns heute von euch und freuen uns auf die nächsten Folgen miteinander.

**Anna**: Silvia, danke dir! Danke allen.

**Silvia**: Bis bald, tschüß.