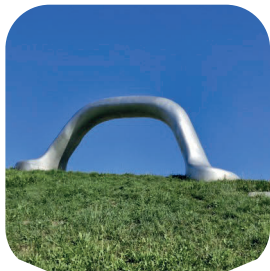
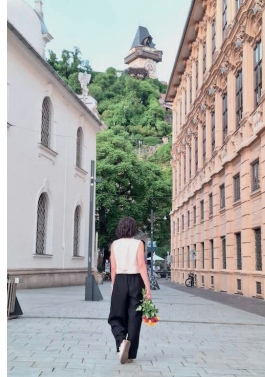




Frauen Rechte Empowerment Integration

FREI



Zahra	Magda	Nada	Chisom	Marwa	Iryna
Masuma	Radwa	Nidaa	Sonia	Lobna	Lilia
Sahiia	Nadia	Maryam	Selina	Nalin	Olena
Farima	Maiada	Bahareh	Anna	Zainab	Olena
Laila	Rahwa	Zahra	Nkechi	Hayat	Anastasiia
Nadia	Mirnesa	Samira	Uju	Ayla	Kateryna
Fahima	Mariana	Razieh	Theresa	Tülay	Iryna
Farzana	Margarita	Marzieh	Ranya	Nevra	Nana
Faheema	Caifeng	Zohreh	Nahed	Rabia	Tania
Zainab	Jun	Mahsoumeh	Nataliia	Naciye	Mariia
Zahra	Jo	Hoda	Maleeha	Neslihan	Roksolana
Zahra	Shi	Zahra	Dahlia	Kadriye	Alina
Suraya	Huiying	Sara	Tetiana	Nataliia	Natalia
Agela	Jing	Ruth	Diana	Olga	Iryna
Shaista	Martha	Rytha	Livia	Olha	Viktoriiia
Zahra	Bintou	Angjelina	Chinwendu	Svitlana	Svitlana
Enas	Luiza	Ema	Romana	Maryna	Olena
Iman	Eset	Gordana	Iveta	lia	Oksana
Noha	Iman	Tijana	Mia	Yana	Inna
Ola	Huda	Sajida	Raeefa	Olha	Olena



Iryna	Viktoriia	Iryna	Marharyta
Oksana	Nataliia	Liudmyla	Oksana
Hanna	Olena	Anna	Natalia
Anna	Iia	Olena	Roksolana
Oksana	Viktoriia	Inna	Tetiana
Yana	Inna	Sofia	Olha
Anna	Nataliya	Anastasia	Valentina
Iryna	Nataliya	Veronika	Liubov
Svitlana	Iryna	Laryza	Tetiana
Vasylyna	Inna	Svitlana	Oksana
Daria	Natalia	Bohdana	Marharyta
Raisa	Maryna	Ksenia	Olha
Hanna	Iryna	Elvira	Olena
Olga	Anastasiia	Larysa	Kateryna
Viktorija	Viktoriia	Tetiana	Olena
Iryna	Uliana	Nataliia	Viktoriya
Yuliia	Kateryna	Alla	Liliana
Varvara	Anna	Mariia	Iryna
Irina	Nadiia	Liudmyla	Polina
Mariia	Olena	Olha	Olena
Olha	Olha	Iryna	Iryna
Yelyzaveta	Theresa	Polina	Judit
Viktorija	Maria	Svitlana	Ildiko
Iryna	Nataliia	Inna	Loreline
Karyna	Eleonora	Izabella	Lyubov
Yana	Hanna	Taisiia	Larysa
Kateryna	Svitlana	Olena	Svitlana
Anna	Tetiana	Snizhana	Svitlana
Svitlana	Polina	Iryna	Tetiana
Nina	Olesia	Olena	Olena
Olha	Anna	Yelyzaveta	Tatyana
Diana	Anastasiia	Kateryna	Meryem
Oksana	Svitlana	Hoda	

Vorwort	4
Texte von...	
Varvara	8
Iryna	10
Zahra	12
Maryna	13
Maleeha	14
Alina	16
Anna	17
Tetyana und Svitlana	18
Jun	20
Mariia	22
Valeriia	23
Jo	24
Kateryna	26
Kamilla	28
Olha	30
Hoda	31
Elvira	32
Olga	34
Olena	35
Olha	36
Olena	38
Nataliia	40
Valentina	42
Ema	44
Svitlana	46

Claudia Miesmer

FREI ist ein Herzensprojekt geworden. Über 250 Frauen aus 32 Ländern haben im Jahr 2025 teilgenommen. Sie haben gefragt, Wissen geteilt, geweint, gelacht und miteinander geredet. Bereits 2024 wurde FREI vom Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung finanziert. Auch heuer haben wir Frauen eingeladen und mit ihnen gearbeitet. Wir haben mit ihnen über Bildung, Gesellschaft, Teilhabe und das Leben in Graz geredet.

FREI macht keine Deutschkurse. Wir unterrichten nicht nach Curriculum. Wir geben Impulse und machen Veranstaltungen zu Frauenrechten, Aus- und Weiterbildung, Arbeit, Demokratie und informieren über aktuelle Entwicklungen in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft. Frauen, die schon lange hier sind, teilen ihr Wissen mit denen, die erst seit kurzem hier sind. Die, die lange hier sind, sind meist wir Trainerinnen: Wir wissen, wie es in Österreich *läuft*, wir wissen etwas über Arbeitsmarkt, Bildungsmöglichkeiten, Anerkennung von beruflichen Qualifizierungen und rechtliche Rahmenbedingungen. Wir kennen auch die manchmal strengen Regeln, Anforderungen und auch so manche Vorbehalte der Österreicher:innen gegenüber Menschen mit Migrationsbiografie. Wir sprechen darüber, wie Österreich *tickt*. Wir machen Angebote. Das Projekt FREI schafft den Raum. Dieser Raum steht bereit, indem wir *Seminare* in unser Signal-Gruppe ankündigen. Die Arbeit machen die Frauen selbst. Es sind unsere Teilnehmerinnen, die Fragen stellen und selbst etwas zu sagen haben: über Sorgen, Verlust und über Frustrationserlebnisse. Sie reden über freundliche Menschen in Österreich und über das Gefühl, geschützt und aufgenommen zu werden. Sie erzählen über Kultur, Natur, Blumenkisten und die pünktlichen Verkehrsmittel. Sie sprechen über Zusammenhalt und Resilienz.

Und sie sind selbst Expertinnen: Sie sorgen für die Aufrechterhaltung dieses Raums, der Platz hat: für Gespräche, Ängste, Hoffnungen, Freude. Es ist ein Ort des Erzählens über Herausforderungen im Alltag, über Erfolge und Misserfolge. Indem sie mit anderen Frauen Informationen austauschen, von bestehenden oder überwundenen Schwierigkeiten erzählen, indem



sie tastend formulieren und reflektieren, erweitern diese Frauen nicht nur ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit, sondern zeigen uns damit auch, wie Lernen funktioniert: trotz aller Widrigkeiten zu wachsen und handlungsfähig zu werden. Aktuelles aufzugreifen, in einen Kontext zu bringen, darüber zu diskutieren macht FREI zu einem Forum, dessen Wert über die Veranstaltungen hinaus wirkt. Es eröffnet Perspektiven, die Orientierung geben und Erkenntnisse ermöglichen.

Im Vorgängerprojekt habe ich geschrieben: *„Unsere Frauen zeigen Durchhaltevermögen, Stärke, Kreativität, Organisationsfähigkeit und Klugheit. Unsere Frauen haben eine Vielzahl an beruflichen und persönlichen Kompetenzen. Unsere Frauen haben gearbeitet. Unsere Frauen halten Familien zusammen, arbeiten prekär, lernen, suchen Arbeit, sind qualifiziert und werden dequalifiziert. Unsere Frauen sind unsichtbar.“*

Deswegen erzählen auch in diesem Jahr Frauen wieder von sich: Von ihrem Leben, ihren Bedürfnissen und von ihren Wünschen an die Zukunft. Viele haben im Projekt gesprochen und ein paar werden nun wieder durch ihre Texte sichtbar.

Claudia Miesmer



Amalia Gassner

FREI – dieser Projektname hat für mich etwas sehr Menschliches. FREI ist ein Projekt, das Frauen auf ihrem Weg in Bildung und Arbeit begleitet und unterstützt. Für viele Teilnehmerinnen bedeutet es, neue Möglichkeiten zu entdecken, eigene Entscheidungen zu treffen und Schritt für Schritt die Kontrolle über ihren beruflichen und persönlichen Weg zu übernehmen. Unser Projekt wird sehr gut angenommen, was wir jeden Tag spüren: durch die aktive Teilnahme, das Vertrauen, die Motivation und die klare Bereitschaft, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Die Frauen, die zu uns kommen, bringen vielfältige Erfahrungen und Fähigkeiten mit, aber auch Herausforderungen: Sprachbarrieren, familiäre Verpflichtungen, Neuorientierung. FREI bietet ihnen die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Unterstützung zu erhalten, sich zu vernetzen, Perspektiven zu entwickeln und ihre Ziele sichtbar zu machen. Dabei zeigt sich immer wieder, dass Bildung nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Selbstbewusstsein und Eigeninitiative stärkt.

Sprache ist für viele Teilnehmerinnen ein zentraler Schlüssel. Sie ermöglicht Zugang zu Bildung, zu Arbeit und zu gesellschaftlicher Teilhabe. Doch neben der sprachlichen Kompetenz spielen Durchhaltevermögen, Empathie, Intuition und der Mut, Neues auszuprobieren, eine große Rolle. Diese Stärken bringen die Frauen selbst mit, und unsere Aufgabe ist es, sie auf ihrem Weg zu begleiten, Hürden gemeinsam zu erkennen und zu überwinden. Ein Bild, das mir oft vor Augen steht, ist das der Schneerosen, die unter schwierigen Bedingungen wachsen und ihre Blüten entwickeln. Ähnlich entfalten sich die Teilnehmerinnen – trotz Herausforderungen, Unsicherheiten oder schwieriger Umstände – Schritt für Schritt, bis ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Potenziale sichtbar werden. Für mich ist es bereichernd, die Frauen auf ihrem Weg begleiten zu dürfen. Die Entscheidungen, die sie treffen, die Schritte, die sie wagen, sind Ausdruck von Veränderung – und Veränderung bedeutet Wachstum und Leben. Ihre Entwicklung zeigt, wie wichtig es ist, Chancen zu nutzen, Neues auszuprobieren und den eigenen Weg selbstbewusst zu gestalten.



Wir sind FREI. Wir sind stark. Wir, ukrainische und alle anderen Frauen in Österreich, sind stärker, als wir je dachten. Wir sind stärker als der Krieg und die Flucht und wagen einen Neuanfang in einem fremden Land. Wir haben Mut gefunden, unser Leben neu zu gestalten: für uns, unsere Zukunft und für unsere Kinder. Die Arbeit hier bei ISOP ist für mich mehr als ein Beruf. Sie gibt meinem Leben Sinn, weil ich Menschen mit Empathie begleiten und sie bei ihrer Integration unterstützen kann. Ich zeige Wege, wie sie ihre beruflichen und persönlichen Ziele erreichen und Vertrauen in sich selbst gewinnen können. In meinen Seminaren sprechen wir über Stärken und Erfahrungen, die uns Frauen ausmachen. Gemeinsam entdecken wir Fähigkeiten, die oft im Alltag verborgen bleiben. Wir erstellen Kompetenzprofile, üben Selbstpräsentation und schaffen Bewusstsein für unsere Talente. Viele von uns haben hier in Österreich ein neues Leben aufgebaut. Wir lernen Deutsch, finden Arbeit, gründen Unternehmen. Wir geben nicht auf. Wir gehen weiter, feiern jeden Erfolg und glauben an unsere Zukunft. Wir leben hier mit Hoffnung auf Frieden, nutzen Chancen, wachsen jeden Tag und bleiben mit FREI stark. Dank dieses Projekts haben wir uns kennengelernt und einander unterstützt.

Ich wünsche jeder Frau auf ihrem Weg zum Ziel:

Finde in dir deine eigene Stärke!

Feiere jeden kleinen Fortschritt, Sieg und Gewinn!

Respektiere andere Meinungen und Ratschläge!

Reise und sei offen für die Welt!

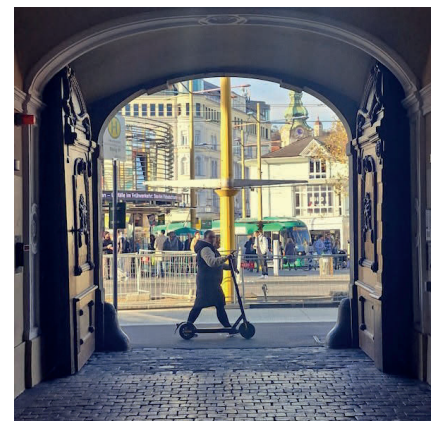
Entscheide dich selbst, wer du werden willst!

Erweitere deine Kenntnisse!

Inspiriere andere Menschen!

Investiere Kraft in deine Zukunft!

Alina Oliynyk



Varvara

Als die Angriffe auf meine Heimatstadt Mykolajiw begannen, konnte ich lange nicht glauben, dass das wirklich passieren konnte. Jede Nacht heulten die Sirenen, jeden Tag erschütterten Explosionen die Häuser. Die Wände bebten, die Kinder zuckten im Schlaf und hielten meine Hand fest. Schließlich wurde mir klar: Wenn wir bleiben, haben die Kinder keine Zukunft. Wir reisten zu fünft: meine Mutter, meine Schwester Lena, meine beiden Töchter und ich. Mein Mann musste in der Ukraine bleiben, da Männer nicht ausreisen durften. Ich glaubte damals, dass wir in wenigen Wochen zurückkommen würden. Niemand von uns wusste, dass diese Umarmung die letzte sein würde.

Varvara

Wir hatten nur einen Rucksack für alle. Der Rest war Angst und Hoffnung. In Kischinau versuchten wir zu verstehen, wie es weitergehen sollte. Eines Tages erzählten uns Helferinnen und Helfer von Caritas, dass sie Familien mit Kindern unterstützen und einen Flug nach Österreich organisieren würden. Der Flughafen wurde nur für uns geöffnet. Es fühlte sich wie ein Traum an. Wir stimmten zu. Nicht, weil wir bereit waren, sondern weil wir wollten, dass unsere Kinder überleben. So kamen wir in ein Land, an das wir nie gedacht hatten: Österreich.

Die ersten Monate lebte ich wie auf *Autopilot*. Ich kümmerte mich um Papiere, organisierte Schule und Arzttermine. Deutsch klang für mich wie Musik, doch ich verstand nichts. Jeden Tag lernte ich vier bis fünf Stunden. Nach dem Kurs kochte ich, machte mit den Kindern Hausaufgaben und erledigte den Haushalt. Oft war ich völlig erschöpft und weinte aus Verzweiflung, doch am nächsten Morgen ging ich wieder zum Unterricht. Schritt für Schritt habe ich so das Sprachniveau B2 erreicht.

Dann kam eine furchtbare Nachricht: Eine Rakete hatte unser Haus in Mykolajiw getroffen. Der Ort, an dem ich in Gedanken immer war, unser Tisch und die Kinderzeichnungen an der Wand, waren nur noch Schutt. Menschen starben, darunter Freunde meiner Familie: die beste Freundin



meiner Mutter und ihre Tochter. Kurz darauf kam der nächste Schlag: Im Jänner 2024 starb mein Mann allein in der leeren Wohnung an einem Herzinfarkt. Ich konnte nicht einmal die Rettung rufen. Meine Kinder werden ihren Vater nie wiedersehen. Diese Ereignisse, der Verlust unseres Hauses und der Tod meines Mannes, haben alles in mir zerstört. Ich dachte, ich würde das nicht überleben.

Aber als das Atmen leichter wurde, beschloss ich, wieder aufzustehen. Ich begann eine Weiterbildung bei zam und schickte unzählige Bewerbungen. Mein Traum war, wieder als Buchhalterin zu arbeiten. Doch überall hieß es *Erfahrung in Österreich erforderlich* oder *Ihr Deutsch ist noch nicht gut genug*. Kostenlose Kurse gab es nicht, bezahlte konnte ich mir nicht leisten. Also begann ich in der Produktion zu arbeiten. Jetzt arbeite ich seit vier Monaten bei AT&S als Operatorin. Die Schichtarbeit ist anstrengend, aber sie gibt uns Stabilität. Diesen Schritt konnte ich nur machen, weil meine Mutter hier ist und sich um die Kinder kümmert. Ich weiß, dass es für unsere gemeinsame Zukunft ist. Aber mein Wunsch bleibt, als Buchhalterin zu arbeiten und den Führerschein zu machen.

Meine Kinder haben sich schneller angepasst als ich. Meine ältere Tochter besucht das Gymnasium und hat gute Noten, die Jüngere geht gern in die Schule und hat Freunde gefunden. Beide fühlen sich hier zu Hause. Ich habe alles getan, damit sie lachen können. Mein Herz wird immer in der Ukraine sein. Aber heute ist mein Zuhause dort, wo meine Kinder glücklich sind. Wir sind eine normale Familie mit märchenhaften Namen: Varvara, Vasilisa und Alisa. Meine Geschichte handelt nicht vom Krieg, sondern von Liebe, Entscheidungen und der Kraft, weiterzuleben.

Anmerkung: Je nach Sprachkenntnissen der Frauen wurden die Texte unterschiedlich bearbeitet. Einige Texte haben wir geringfügig korrigiert, für andere haben Frauen selbst digitale Hilfsmittel benutzt.



Iryna

Iryna



Vielleicht ist das Schwerste für eine geflüchtete Person, sich an das Leben davor zu erinnern. Wer man war, wie man gelebt hat, was man geliebt hat. Dieses Leben zurückzulassen war keine Entscheidung, es war ein Schritt aus Not. Ich heiße Iryna, bin 41 Jahre alt und komme aus der Ukraine. Mit vierzig Jahren musste ich mein Leben neu beginnen: Ich habe meine Heimat verlassen, die durch den Krieg zerstört wurde und bin mit meinen zwei Kindern nach Österreich geflüchtet, auf der Suche nach Sicherheit und Frieden. Vor dem Krieg lebten wir in Kyjiw, einer wunderschönen, modernen und europäischen Stadt mit Parks, Geschichte und besonderer Atmosphäre. Kyjiw ist bekannt als die Stadt der Kastanienbäume. Wer einmal dort war, wird sie nie vergessen. Wir hatten ein normales Leben. Wir lebten in unserer Wohnung, die Kinder gingen zur Schule, mein Mann und ich haben gearbeitet. Ich habe ein Studium in Kyjiw abgeschlossen, bin Ökonomin und habe viele Jahre als Finanzanalystin und Controllerin gearbeitet. Ich liebe Zahlen, klare Strukturen und Ordnung in Daten. Das sind meine Stärken.

Nach Beginn des Krieges 2022 blieben wir zunächst in der Ukraine. Ich hoffte lange, dass der Krieg bald zu Ende ist. Doch 2024 musste ich eine der schwersten Entscheidungen meines Lebens treffen: Ich verließ mein Land, meinen Mann und meine Eltern und brachte meine Kinder in Sicherheit. Graz war mein Ziel, obwohl ich kein Deutsch sprach, niemanden kannte und keinen Plan hatte. Wie viele andere UkrainerInnen reisten wir ins Ungewisse. Österreich hat uns freundlich empfangen. Wir bekamen Unterkunft, Hilfe und Unterstützung. Trotzdem gab es viele schwierige Momente. Ich fühlte mich oft allein, erschöpft und überfordert. Die Sprache, die Angst, die Unsicherheit, das alles war zu viel. Manchmal wollte ich einfach aufgeben und trotz der Gefahr zurückkehren. Aber Schritt für Schritt ging ich weiter, für meine Kinder und unsere Zukunft.

In einem Jahr und vier Monaten habe ich Deutschkurse bis B1 abgeschlossen, meine Diplome zur Anerkennung eingereicht und ich lerne weiter, aktuell auf B2-Niveau. Ich suche Arbeit in meinem Beruf. Mein Sohn besucht eine sehr gute Schule in Graz. Meine Tochter hat einen B1-Kurs

abgeschlossen und macht jetzt eine Lehre in einer Firma. Es gibt noch viele Herausforderungen. Was mich sehr belastet, ist unser temporärer Status. Es ist schwer, langfristige Entscheidungen zu treffen, wenn die Zukunft unklar ist. Aber ich will bleiben, hier leben, arbeiten und ein Teil dieser Gesellschaft sein. Ich möchte zurück in meinen Beruf. Ich liebe, was ich mache und habe viel Erfahrung, die ich weitergeben möchte. Dafür muss ich noch besser Deutsch lernen. Ich suche nach Projekten, die mir helfen, mich besser zu integrieren. Eine Organisation, die mir besonders geholfen hat, ist ISOP. Die Sprachcafés, Seminare und Beratungen haben mir nicht nur Wissen gegeben, sondern auch Halt. In einer Zeit, in der ich verloren war, war das sehr wichtig für mich. Was ist mein Traum? Ich möchte in einem guten Team arbeiten, das mein Wissen und meine Energie schätzt. Berufliche Selbstverwirklichung ist für mich ein wichtiger Schritt zur Integration. Ich will nicht nur überleben, ich will hier leben, voll und ganz, für mich und meine Kinder. Ich glaube an unseren Erfolg und an eine gute Zukunft.



Olia Gozha, Unsplash





Zahra

Zahra

Ich heiße Zahra, ich komme aus dem Iran, bin 44 Jahre alt und lebe seit drei Jahren in Österreich. Ich möchte nicht über mich selbst schreiben, sondern über die Menschen in Graz. Sie sind sehr höflich, freundlich, hilfsbereit und nett. Als ich zum ersten Mal in diese Stadt kam, fiel mir schnell auf, dass es hier viele Ampeln gibt. Später habe ich verstanden, dass das eigentlich sehr gut ist, weil es die Sicherheit der Fußgänger erhöht. Was mich auch beeindruckt hat, war die große Zahl älterer Menschen, die mit achtzig oder neunzig Jahren noch selbstständig leben. Ich sehe sie an vielen Orten in der Stadt: auf der Straße, in den Geschäften oder beim Spaziergehen. Mir gefallen auch die jungen und sportlichen Menschen in Graz. Jeden Tag sehe ich sie im Park oder auf der Straße laufen und Sport machen. Dieser gesunde Lebensstil wird sie bestimmt zu glücklichen und gesunden alten Menschen machen.

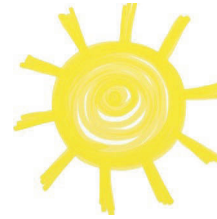


Am wichtigsten finde ich den respektvollen Umgang der Grazer mit Kindern und älteren Menschen. Das macht ihr Verhalten für mich besonders. Ich habe bei den Menschen in Graz keinen Stolz, keine Gier und keinen Egoismus gesehen. Sie freuen sich über den Erfolg anderer und man spürt in ihrem Verhalten viel Mitgefühl und Menschlichkeit. Ich habe oft gesehen, dass Menschen, egal woher sie kommen oder welche Arbeit sie haben, alles tun, was sie können, um anderen zu helfen. Diese Hilfsbereitschaft und das Verantwortungsgefühl machen Graz zu einer Stadt, die nicht nur schön, sondern auch menschlich und herzlich ist.

Zum Schluss möchte ich den Frauen danken, die aus Österreich kommen und uns mit viel Liebe geholfen haben. Liebe Claudia, liebe Christiane, liebe Elisabeth, liebe Lena, liebe Simona und viele andere Frauen, an deren Namen ich mich jetzt vielleicht nicht erinnere: Ich danke euch von Herzen.

Maryna

Maryna

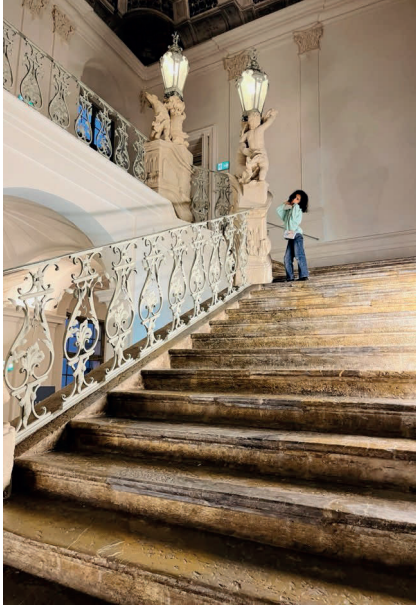


Mein Name ist Maryna. Vor zweieinhalb Jahren bin ich mit meinen Kindern und meinen Eltern nach Österreich gekommen. Wir sind aus der Ukraine geflohen, weil es in unserer Heimat Krieg gibt. Damals waren meine Kinder 16 Jahre alt. Die ersten Monate waren schwer. Ich konnte kein Deutsch, und alles war unsicher und fremd, eine neue Welt. Zusammen mit meinen Kindern habe ich Deutschkurse besucht. Für sie war es leichter, weil sie die Sprache schon in der Schule gelernt haben. Heute sprechen sie Deutsch auf dem Niveau C1, haben ihre akademischen Abschlüsse anerkennen lassen und studieren an der Universität. Dieses Gefühl von Stolz und Freude über ihre Entwicklung erfüllt mich jeden Tag.

Auch ich lerne weiter Deutsch und besuche derzeit einen B2-Kurs. Ich möchte in Österreich bleiben, hier arbeiten und mein Leben neu aufbauen. Meine Eltern sind ebenfalls hier und fühlen sich sehr wohl. Sie schätzen die Freundlichkeit und Offenheit der Menschen, die uns unterstützt haben und lieben die Ruhe und Sicherheit, die dieses Land bietet.

Österreich hat uns mehr geschenkt, als wir uns vorstellen konnten: Geborgenheit, Stabilität und Hoffnung für die Zukunft. Wir fühlen uns hier zu Hause, obwohl wir weit weg von unserer Heimat sind. Das Land hat meiner Familie die Chance gegeben, wieder zu leben, zu lernen und zu träumen. Ich bin sehr froh über den Schutz, über die neuen Möglichkeiten und vor allem darüber, dass meine Kinder und meine ganze Familie hier eine Zukunft haben. Jedes Hindernis und jeder neue Schritt auf diesem Weg hat uns stärker gemacht. Wir haben gelernt, uns anzupassen, zu wachsen und das Leben neu zu beginnen. Unsere Geschichte ist ein Beweis, dass auch in schweren Zeiten Hoffnung und Neubeginn möglich sind. Österreich hat uns diese Chance gegeben.





Maleeha

Ich bin Maleeha, eine Frau mit Wurzeln in Pakistan. Dort bin ich geboren und aufgewachsen. Meine Kindheit und Jugend in diesem Land haben mich stark geprägt: die Kultur, die Menschen und besonders meine Familie. Bildung war immer ein wichtiger Teil in meinem Lebens: Ich habe in Pakistan die Schule und später die Universität besucht. Aber das, was wirklich immer am wichtigsten für mich war, ist meine Familie. Sie hat mir Halt und Liebe gegeben, und die Kraft, meinen Weg zu gehen, egal, wo ich gerade auf der Welt bin.

Es gibt viele Hindernisse, besonders wegen der deutschen Sprache und meinen gesundheitlichen Problemen. Ich habe starke Sinusitis und nach der Geburt von meinem dritten Kind kamen noch andere Herausforderungen dazu. Langsam fühle ich mich aber wieder gesünder. Mein Leben in Österreich ist aufregend, aber auch herausfordernd. Besonders die Sprache ist manchmal ziemlich kompliziert. Aber ich lasse mich davon nicht unterkriegen. Wenn es mir manchmal nicht so gut geht, mache ich einfach eine kleine Pause: Ich lege mich hin, scrolle ein bisschen auf Facebook und gönne mir eine heiße Schokolade. Das hilft mir, herunterzukommen und wieder neue Energie zu bekommen. Glücklicherweise läuft sonst vieles richtig gut. Mein Leben funktioniert, auch wenn es manchmal ziemlich anstrengend ist. Auch das Thema Arbeit ist für mich eine große Herausforderung. Ich habe schon einiges versucht, Arbeit zu bekommen. Bis jetzt hat es leider nicht geklappt. Trotzdem gebe ich nicht auf und ich glaube fest daran, dass irgendwann der richtige Moment und die richtige Chance kommen werden. Ich bin stärker geworden und geduldiger. Ich weiß, dass ich alles schaffen kann, wenn die Zeit reif ist. In Österreich habe ich auch gelernt, dass man alte Sachen nicht einfach wegwerfen sollte. Stattdessen kann man sie auf Willhaben verkaufen oder an jemanden geben, der sie gebrauchen kann.



Es macht mich froh, dass ich jetzt viel besser Deutsch spreche. Das Projekt FREI hat mir dabei sehr geholfen. Ehrlich gesagt, weiß ich gar nicht, was ich ohne diese Unterstützung gemacht hätte. Auch mein Mann unterstützt mich sehr und gibt mir viel Kraft. Ich wünsche mir, dass ich eines Tages eine gute Arbeit finde, mit der ich Geld verdiene und mir ein eigenes Haus leisten kann. Ich hoffe auch, dass meine Kinder in der Schule gute Noten bekommen und erfolgreich werden. Das wäre mein größter Stolz. Ich weiß, dass ich vielleicht weniger am Handy sein und mich mehr bewegen sollte, aber man wächst ja mit der Zeit. Was wichtig ist: Ich will jedes Jahr im Sommer meine Mutter besuchen, das bleibt für mich gleich. Meine Familie ist an erster Stelle. Für meine Zukunft brauche ich auch die Hilfe von Gott. Und egal, was passiert, ich gebe nicht auf. Ich hab schon so viel geschafft und ich weiß, dass ich alles schaffen kann, was noch kommt.



Foto von Quino Al Unsplash

Maleeha



Alina



Unsere Geschichte in Graz dauert jetzt fast drei Jahre. Wir leben und sammeln jeden Tag wichtige Erfahrungen. Was ich jetzt schreibe, ist nur eine kleine Abschnitt unserer Geschichte. Vor drei Jahren war ich mir sicher, dass ich die Sprache leicht lernen würde und arbeiten gehen könnte und dass alles einfacher sein wird, als es wirklich ist. Jetzt habe ich das Gefühl, je mehr ich hier lerne, desto komplizierter wird es. Ich habe die Sprache noch nicht so gut gelernt, wie ich wollte. Aber ich bin besessen von der deutschen Sprache und nicht nur von Deutsch, sondern auch von Büchern. Jetzt lese ich drei Bücher auf Deutsch, Russisch und Ukrainisch gleichzeitig. Auf Deutsch ist es natürlich viel schwieriger, aber nicht weniger interessant. Dank der Menschen, die ich hier getroffen habe, habe ich eine wunderbare Veranstaltung namens Bücherbasar kennengelernt. Dieser Basar findet alle drei Jahre in der Unterkirche in Herz-Jesu-Kirche statt. Für mich ist das eine großartige Gelegenheit, Literatur kennenzulernen und die Bücher zu genießen, die ich so sehr liebe.

Ich habe Arbeit in meinem Lieblingsberuf als Konditorin noch nicht gefunden. Es ist viel schwieriger und nicht so rosig, wie ich erwartet habe. Aber natürlich gibt es auch positive Dinge. Ich habe wunderbare Menschen kennengelernt. Sie machen mein Leben einfacher und interessanter.

Auch mein Sohn Nikita sammelt hier Lebenserfahrung. Zufällig begann der Beginn seiner Pubertät gleichzeitig mit dem Leben in einem neuen Land. Für ihn ist es deswegen noch schwieriger als für uns. Die Ankunft in einer neuen Welt und sich selbst und andere Menschen kennenzulernen, ist eine große Herausforderung für ihn. Aber es ist auch eine Chance und wir Eltern sind froh, dass er sich jetzt im Sport wiederfindet. Er spielt Tischtennis für Graz und für die Steiermark. Manchmal verliert er und manchmal gewinnt er. Aber er ist sehr gut und – trotz aller Schwierigkeiten – einer der Top-Ten-Spieler in Österreich in seiner Altersklasse. Wir alle lernen noch und versuchen, unser Leben neu aufzubauen. Mit der Unterstützung der Menschen hier glaube ich, dass alles gut wird. Viel Glück für uns alle!

Mein Leben war klar: Ich hatte eine interessante Arbeit an einer guten Schule, eine neue Wohnung, neun Jahre pädagogische Erfahrung und große Pläne für die Zukunft. Doch alles änderte sich am 24. Februar 2022. Auf der Flucht vor dem Krieg kam ich mit meiner damals zehnjährigen Tochter nach Österreich. Unsere Fahrkarten waren eigentlich für eine kleine Stadt bestimmt. Doch aus unbekanntem Gründen blieb der Zug in Graz stehen. Damals wusste ich noch nicht, dass ich hier drei Jahre später in Frieden leben konnte.

Am Anfang gab es viele Hindernisse und Missverständnisse. Mein Weg, das Leben im Wohnheim und die Sprachbarrieren waren schwer. Es gab Ablehnung und die Erfahrung, dass auch *eigene* Menschen manchmal grausam sein konnten. Aber irgendwann habe ich verstanden, dass mein zweites Leben kein Zufall war. Viele Menschen haben ihr Leben verloren, aber wir haben überlebt.

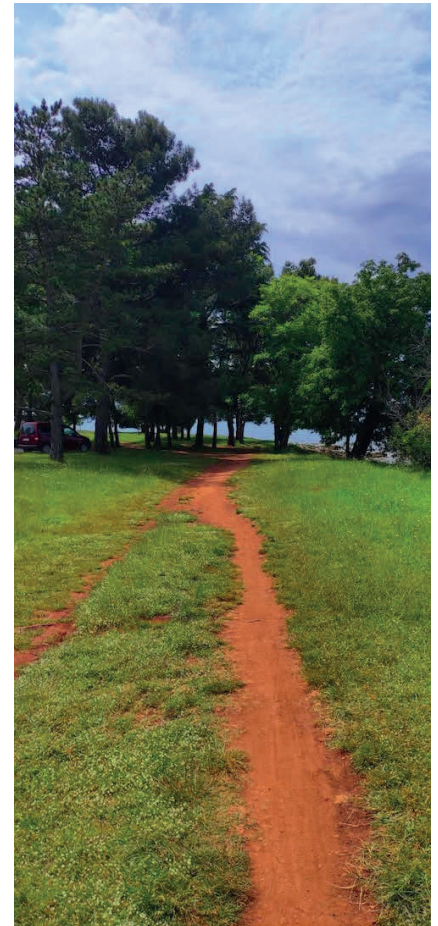
Heute, am fünften Oktober 2025, am Tag der Lehrer, sitze ich im Zug von Wien nach Graz mit einem Rosenstrauß. Er ist ein Geschenk meiner ukrainischen Schüler und Schülerinnen in der ersten Klasse. Vor mir liegen neue Ziele: Sprachen lernen und mich persönlich weiterentwickeln.

Mein größter Traum für die Zukunft ist die Eröffnung eines eigenen Kinderzentrums. Es soll ein Ort für gute Bildung werden, mit freundlichem Umgang und toleranter, herzlicher Haltung gegenüber allen, die Unterstützung und Verständnis brauchen. Ich möchte Kindern ein Umfeld bieten, in dem sie wachsen, lernen und sich wohlfühlen können.

Graz ist für mich längst mehr als nur eine Stadt auf der Landkarte. Es ist ein Ort, an dem ich lernen konnte, zu überleben und neue Perspektiven zu finden. Aus Schmerz und Verlust ist Hoffnung geworden. Und diese Hoffnung begleitet mich auf meinem Weg in die Zukunft.

Anna

Anna



Tetyana

Wir sind zwei Schwestern, Svitlana und Tetyana. Niemals haben wir gedacht, dass wir als erwachsene Frauen unser Zuhause, unsere Arbeit und unser gewohntes Leben verlassen müssten. Wir sind gemeinsam mit unserem Enkel vor dem Krieg in der Ukraine geflüchtet und nach Österreich, nach Graz, gekommen.

Wir haben unser ganzes Leben lang anderen Menschen geholfen. Ich, Svitlana, habe über 35 Jahre im medizinischen Bereich gearbeitet und meine Schwester Tetyana war mehr als 30 Jahre Lehrerin. Aber plötzlich waren wir selbst in einer Situation, in der wir Hilfe brauchten. Die ersten Monate waren sehr schwer. Wir haben die Sprache nicht verstanden und kannten die Regeln und die Lebensweise in Österreich nicht. Alles war neu und wir hatten Angst. Die Unsicherheit, die Bürokratie und die vielen unbekanntenen Wörter haben das Leben kompliziert gemacht. Wir hatten auch viele Sorgen

um unseren Enkel. Wir wollten, dass es ihm gut geht, dass er lernen kann und Freunde findet. Mit der Zeit wurde das Leben besser, weil uns viele Menschen unterstützt haben. Wir haben hilfsbereite Österreicher getroffen und Organisationen kennengelernt. Besonders viel haben uns die Kurse von Alina bei ISOP geholfen. Wir haben gelernt, uns auszudrücken und auch ganz praktische Dinge: z.B. wie man sich in Graz zurechtfindet, welche Museen und Veranstaltungen man besuchen kann, wo man einkauft, und welche Ämter wichtig sind. Wir haben viel über Rechte und Pflichten und das österreichische Bildungs- und Gesundheitssystem gelernt.

Durch diese Unterstützung fühlen wir uns jetzt sicherer. Wir können uns verständigen, Fragen stellen und anderen Ukrainerinnen und Ukrainern helfen, die neu nach Graz kommen. Wir erklären ihnen, besonders Kindern und Frauen, wen sie fragen und welche Unterstützung sie hier bekommen können.

Tetyana



Ein wichtiger Teil in unserem neuen Lebens ist die ukrainische Kirchengemeinde in Graz. Dort gibt es Menschen, die auch ihr Zuhause sehr vermissen. Gemeinsam bereiten wir ukrainische Feiertage vor, kochen traditionelle Gerichte und laden österreichische Menschen dazu ein. Es ist wichtig für uns, unsere Kultur, unsere Lieder, unser Essen zu haben und unsere Geschichte zu zeigen. So entstehen Verbindungen und Verständnis.

In dieser Zeit haben wir auch neue Seiten in uns entdeckt.

Ich habe zu zeichnen begonnen. Ich kann damit gut meine Gedanken und Gefühle ausdrücken. Auch meine Schwester hat früher nie gemalt, aber jetzt hat sie zum ersten Mal einen Pinsel in die Hand genommen. Die Kreativität hilft uns bei der Entspannung und wir finden Ruhe. Wir haben sogar zusammen mit anderen Ukrainerinnen eine kleine Kunstausstellung in Graz organisiert. Das war ein Moment voller Stolz und Freude. Wir haben gesehen, dass wir wieder etwas schaffen und teilen können. Außerdem nehmen wir an verschiedenen Treffen und Sprachcafés teil. Dort unterhalten wir uns mit österreichischen Leuten, hören ihre Geschichten und erzählen von unserem Leben. Es ist sehr schön, dass Interesse und Respekt wachsen. Wir machen auch Picknicks, Wanderungen und Feste. Damit entstehen Freundschaften zwischen Menschen aus verschiedenen Ländern.

Wir vermissen unsere Heimat und hoffen auf Frieden, aber wir haben hier ein neues Leben gefunden. Wir fühlen uns in Österreich sicher und wohl. Wir sehen, dass unser Enkel wächst, Deutsch spricht, lacht und Freunde hat. Das gibt uns Kraft und Hoffnung. Wir danken den Österreichern und den Ukrainern für ihre Unterstützung, ihre Geduld und ihre freundlichen Worte. Diese Kontakte helfen uns, weiterzugehen. Österreich ist ein Ort für uns, an dem wir neu beginnen können.

... und Svitlana

Svitlana



Jun

Ich heiße Jun und komme aus China. Vor fast zwei Jahren bin ich mit meine Kinder nach Österreich gekommen. Vorher habe ich auf den Philippinen wegen Covid drei Jahre lang gelebt. Bevor ich auf den Philippinen war, habe ich in der Hauptstadt von China, in Peking, gelebt, in einer der größten Städte mit viel Kultur. Ich mag meine Heimat und ich habe viele Erinnerungen. Früher hatte ich eine gute Stelle als Analystin bei der amerikanischen Botschaft. Aber Covid hat die ganze Welt und unser Leben verändert, aber auch etwas Neues für mich gebracht, an das ich früher nicht gedacht habe: Durch Zufall hatte ich die Möglichkeit, in Österreich zu leben und einen Aufenthaltstitel zu bekommen.



Warum habe ich mich für Österreich entschieden? Die Antwort ist: für meine Kinder. Hier haben sie die Möglichkeit, gute Bildung zu bekommen und eine neue Sprache, Deutsch, zu lernen. Gleichzeitig können sie weiter ihre Freiheit genießen und eine neue Kultur kennen lernen.

Obwohl ich schon vorher im Ausland gelebt habe, hatte ich am Anfang großen Angst davor, was mich in Österreich erwarten würde, weil mir die Kultur unbekannt war. Es gab sehr viele notwendige Dinge, wie eine Wohnung suchen, ein Bankkonto eröffnen und eine Versicherung bei der ÖGK anmelden. Das musste ich alles alleine machen. Das hat mir so viele Sorgen gemacht, dass ich nicht schlafen konnte. Mir wurde aber klar, dass man Geduld braucht, um Dinge Schritt für Schritt erledigen zu können. Wenn man das Warten ertragen kann, muss man sich keine Sorgen machen. Das erinnert mich an eine Redewendung: *Wenn du in Rom bist, mach es wie die Römer.*

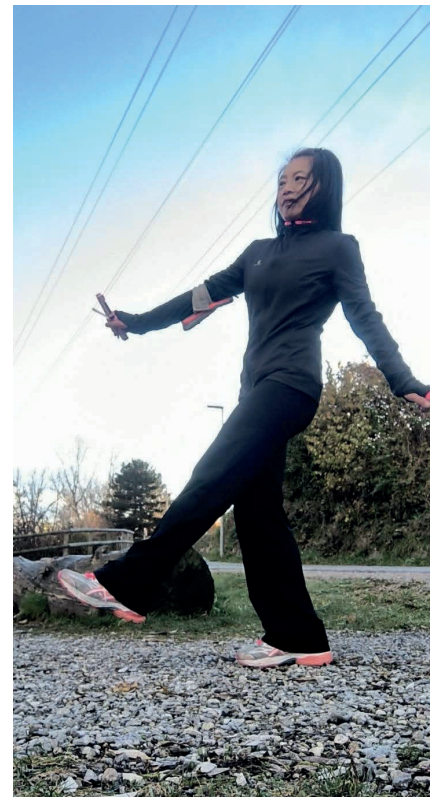
Es ist egal wo ich bin, es gibt eine Sache, mit der ich niemals aufhören würde: Sport. Ich mache regelmäßig Sport, sechs Mal pro Woche, um fit zu bleiben. Nach dem Sport fühle ich mich energiegeladener. Wenn ich draußen laufe, genieße ich nicht nur die frische Luft,



sondern auch die wunderschöne Landschaft. Meine Lieblingstag ist Sonntag. Ich laufe früh am Morgen auf verschiedenen Strecken. Manchmal laufe ich entlang der Mur, manchmal nach Eggenberg bis zu den Bergen. Außerdem fahre ich mit meinen Kindern gern zum Wandern in die Umgebung von Graz. Es gibt viele wunderschöne Klammen, Seen, kleine Städte, Dörfer und Berge, die wie eine Märchenwelt sind.

Momentan arbeite ich online als Projektmanagerin für eine Firma in China. Ich unterstütze die Firma als Dolmetscherin mit meinen Englischkenntnissen. Damit verstehen die Leuten einander besser.

Ich möchte mein Deutsch noch weiter verbessern, damit meine Kommunikation mit den Grazern leichter wird. Anstatt nur Prüfungen zu bestehen, muss ich viel mehr Deutschsprechen üben. Es ist zwar schwer aber interessant. Ich fühle mich wieder wie an der Universität. Das ist etwas, das ich früher nicht gehabt habe. Ich bin ziemlich froh, am Projekt FREI bei ISOP teilzunehmen. Dadurch ist mein Sprechen viel besser geworden und ich bekomme gleichzeitig viele nützlichen Informationen. Wir sind eine Gruppe mit Frauen aus verschiedenen Ländern. Die Lehrerinnen sind sehr freundlich, geduldig und kenntnisreich. Wie andere Frauen bin ich dankbar, dass dieses Projekt gefördert wird. Es eine großartige Hilfe für die Integration von Frauen. Ich wünsche mir, auch so eine Arbeit wie Claudia zu machen. Das wäre toll, weil ich gerne andere Menschen helfe. Um dieses Ziel zu erreichen, muss ich noch fleißiger sein und mein Leben gut planen.



Jun

Mariia

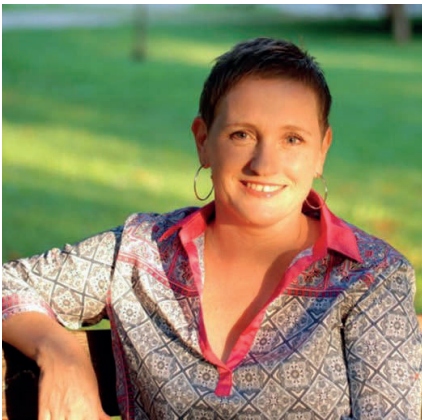
Es war nie mein Plan, nach Österreich zu kommen. Aber das Leben hat anders entschieden. Wie viele andere habe ich lange gehofft, bald in die sichere Heimat zurückkehren zu können. Damit ich nicht untätig war, habe ich eine Arbeit als Zimmermädchen angenommen, obwohl mich dieser Beruf nie interessiert hat. Gleichzeitig habe ich mich zu Deutschkursen angemeldet, konnte aber erst im August mit dem A1-Kurs beginnen, da meine Unterlagen verloren gingen. Ich dachte damals, das würde mein einziger Kurs bleiben.

Im September 2022 wurde dann klar, dass mein Aufenthalt länger dauern würde. Ich habe angefangen, intensiv Deutsch zu lernen und die Kurse A2 und B1 abgeschlossen. Voller Hoffnung habe ich mich bei Architekturbüros beworben, aber nur Absagen bekommen. Ich musste also andere Möglichkeiten suchen. Als ich eine Schule für meine Tochter gesucht habe, habe ich das Kolleg für Erwachsene an der Ortweinschule in Graz entdeckt. Besonders interessant war für mich *Kommunikationsdesign und Grafik*. Begeistert habe ich meiner AMS-Betreuerin davon erzählt, aber sie sagte, dass ich stattdessen Vollzeit putzen gehen soll. Am Anfang hat das meine Hoffnung, jemals wieder studieren zu können, zerstört. Ich habe aber nicht aufgegeben und mich im Mai 2024 an der Ortweinschule beworben und eine Mappe vorbereitet. Dann konnte ich im Juni anfangen!

Das erste Halbjahr war sprachlich sehr schwierig. Für die Prüfungsvorbereitung musste ich den Unterricht ins Ukrainische übersetzen, verstehen, unbekannte deutsche Wörter lernen und anschließend den Stoff auf Deutsch lernen. Als ich die erste Prüfung im ersten Semester bestanden habe, habe ich fast geweint. Es war nur ein Vierer, aber es war die beste Note meines Lebens! Keine andere gute Note konnte mit dieser mithalten. Das erste Schuljahr konnte ich erfolgreich abschließen und im Sommer habe ich mit meinem Entwurf bei einem Projekt zum Thema *Weinetikett* gewonnen. Jetzt beginnt mein zweites Jahr, und ich möchte bald arbeiten.

Mein Weg war nicht leicht, aber ich habe gelernt: Gib niemals auf.

Mariia



Ich komme aus Konstantinowka, Oblast Donezk in der Ukraine. Im Mai 2022 bin ich nach Österreich gekommen. Zu Beginn des Krieges habe ich als Soldatin gekämpft und war an der Front. Aber Freunde, Verwandte und Kommandeure haben mich davon überzeugt, mein Land zu verlassen, auch wenn es schwer war. Heute existiert meine Heimat fast nicht mehr, eine Rückkehr ist unmöglich. Jetzt will ich hier ein neues Leben aufbauen und meiner Tochter eine Zukunft geben. Ich bin 32 Jahre alt, meine Tochter ist neun Jahre und besucht eine Schule, die ihr gefällt. Wir vermissen die Heimat, aber wir lernen, uns an das Neue anzupassen. Ich möchte in Österreich bleiben und bin dankbar für die Möglichkeiten und Menschen, die uns unterstützen.

In meiner Heimat war ich Staatsanwältin. In Österreich ist die Arbeit in meinem Beruf aber nicht möglich. Ich habe hier eine Ausbildung in Kosmetik und Podologie gemacht und jetzt arbeite ich in einem Kosmetikinstitut. Ich freue mich, wenn sich Menschen schön und selbstbewusst fühlen. Seit eineinhalb Jahren bin ich auch ehrenamtlich beim Roten Kreuz: Ich helfe bei der Ausgabe von Lebensmitteln und beim Transport von Hilfsgütern. In der Ukraine habe ich früher auch schon ehrenamtlich gearbeitet. Außerdem leite ich zweimal im Monat Frauenveranstaltungen im Katholischen Bildungswerk. Diese Projekte inspirieren mich und ich fühle mich nützlich. Ich bin stolz auf jeden Schritt, den ich gemacht habe. Ich habe Kurse besucht, neue Menschen kennengelernt und meinen Platz im Leben gefunden. Als Frau mit Kind, die auch ihre ältere Mutter betreut, ist es manchmal schwer. Mein Deutsch ist noch nicht perfekt, aber ich kann meine Tochter versorgen, meiner Mutter helfen und meine Wohnung bezahlen. Ich kann mich weiterbilden, besuche Integrations- und Bildungskurse, und mein Leben hier ist stabil und gut.

Allen Frauen sage ich, niemals aufzugeben! Wir Frauen auf der ganzen Welt sind stark! In uns ist große Kraft. Sie wartet nur darauf, frei zu werden. Geht voran, fragt, lernt, entdeckt Neues. Ihr werdet euren Weg finden.

Valeriia

Valeriia



Jo



Ich heiße Jo. Ich bin 48 Jahre alt und komme aus China. Bevor ich nach Österreich gekommen bin, habe ich mehr als 25 Jahre im internationalen Textilhandel gearbeitet. Für mich ist die Familie das Wichtigste im Leben. Ich bin im Jahr 2023 nach Graz gekommen und mein Sohn besucht hier die Schule. Graz ist eine wunderschöne, saubere und freundliche Stadt. Am Anfang konnte ich nur ganz einfaches Deutsch und habe meistens nicht verstanden, was andere gesagt haben. Das war wirklich frustrierend für mich. Ich habe Intensivkurse gemacht, um mich hier schneller einzuleben. Ich habe die Kurse gut abgeschlossen, aber jedes Mal, wenn ich sprechen wollte, war mein Kopf plötzlich leer. Ich konnte keine langen Sätze bilden.

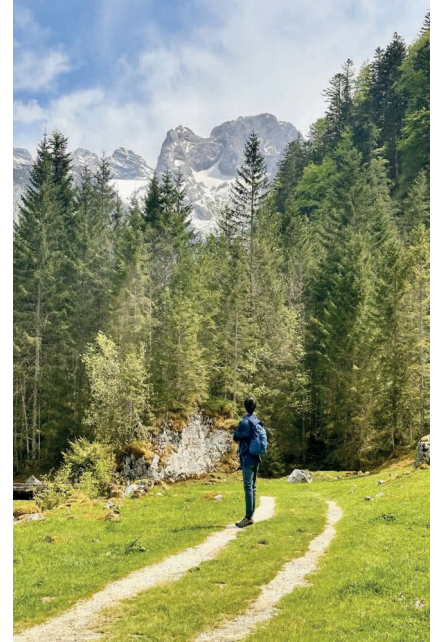
Ich bin meiner B1-Lehrerin sehr dankbar. Sie hat mir Claudia vorgestellt. Da habe ich das erste Mal von ISOP gehört. Die Projektleiterin hat mir FREI ganz genau erklärt. Ich finde, dass das Projekt super ist. Gerade für Frauen, die schon über 40 sind, ist es sehr schwierig, in einem neuen Land zu leben, zu lernen und zu arbeiten. In diesem Projekt bekommen wir viel Hilfe, nützliche Informationen, Möglichkeiten und Tipps, die wir im Alltag brauchen. Wir lernen über das österreichische Bildungssystem, über Jobsuche, Frauenrechte, Gesundheit, Hobbies, Reisen, Vereine, Freizeitangebote, natürlich über die deutsche Sprache und so weiter. Wöchentlich sprechen



wir im Seminar über verschiedene Themen. Man kann persönliche Frage stellen und die Lehrerinnen erklären alles geduldig und freundlich. Ich finde, dass ich wirklich großes Glück habe, ISOP und die tollen Lehrerinnen kennengelernt zu haben. In den Kursen fühle ich mich sehr wohl und habe keinen Stress. Jetzt kann ich im Seminar mit meinen Kollegen reden und ganze Sätze sagen. Natürlich mache ich beim Sprechen noch viele Fehler, aber meine Lehrerin sagt: *Aus Fehlern wird man klug*. Ich habe mich gut in Graz eingelebt und bin entspannter als früher.

Im Moment suche ich einen passenden und günstigen B2-Kurs, damit ich bessere Chancen habe, in Graz eine gute Arbeit zu finden. Während dieser Zeit möchte ich auch Unternehmen, die Textilprodukte aus China importieren wollen, kostenlose Unterstützung anbieten. Ich denke, das wird sehr hilfreich für meine Sprachkenntnisse sein. Eine neue Sprache zu lernen und in einem neuen Land zu leben, ist wirklich nicht leicht. Es braucht Zeit und Geduld. Ich bin sehr dankbar, dass ISOP in dieser Zeit an meiner Seite war. Das hat mir viel Wärme und Kraft gegeben. Ich hoffe, dass ISOP auch in Zukunft weiter wächst und noch vielen Menschen hilft.

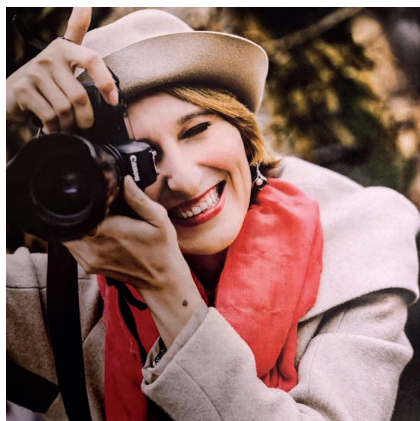
Jo



Kateryna

Manchmal trifft dich das Leben plötzlich wie eine riesige Welle. Es bleibt keine Zeit, sich vorzubereiten. Man weiß nicht, wohin man schwimmen soll, und das Wasser zieht dich hinunter. Alles, was sicher war, wird unsicher. Man ist zwischen Hoffnung und Angst, zwischen dem Wunsch zu überleben und der Furcht, die Kontrolle zu verlieren. So eine Welle traf meine Familie, meine Freunde und Millionen Menschen in der Ukraine am 24. Februar 2022. Ein lautes Grollen riss uns aus dem Schlaf. Zuerst klang es wie ein Gewitter, doch bald war klar: Das waren keine Blitze. Der Krieg hatte begonnen. Alles, was bis dahin selbstverständlich war, verlor seinen Sinn: Arbeit, Pläne, Träume. Am wichtigsten waren nur mehr Sicherheit, Wärme, Essen und die Hoffnung, den nächsten Tag zu erleben.

Die ersten Tage waren wie im Nebel. Nachrichten voller Angst, Explosionen in der Ferne, Menschen auf der Flucht. Zwischen Panik und Schock hatten wir kaum Zeit zum Nachdenken. Die Frage war: Bleiben oder gehen? Diese Entscheidung war schwer. Zurücklassen, was man liebt, fühlte sich an, als würde man sich selbst verlieren. Aber wir hatten keine Wahl. In einer Tasche waren Dokumente, ein paar Fotos und Erinnerungen, mehr passte nicht hinein. Der Rest blieb zurück: das Zuhause, die Straßen, die Stimmen, der Geruch der Stadt. Wir kamen an Grenzen, in überfüllte Züge, wir hatten stundenlange Wartezeiten. Erschöpfte Gesichter, Kinder in Decken, Tiere in Käfigen, Hände, die zitterten. Aber es gab überall auch Güte: Fremde teilten Wasser, Brot, Decken, ein Lächeln. Diese Gesten der Menschlichkeit waren heller als jede Bombe. Endlich in Sicherheit, begann ein neues Kapitel. Es war still, ungewohnt, schwer. Ein anderes Land, eine fremde Sprache, eine neue Kultur. Körperlich gerettet, aber innerlich leer. Viele Nächte waren schlaflos und voller Fragen: Wie fängt man neu an, wenn das alte Leben verschwunden ist? Wie baut man etwas auf, wenn alles zerbrochen ist? Mit der Zeit gab es kleine Schritte: Ein Kurs, ein Gespräch, ein neuer Kontakt. Ich lernte, die Sprache und das Umfeld zu begreifen und neue Wege zu finden. Fremdheit verwandelte sich in Vertrautheit. Tage bekamen wieder Struktur. Hoffnung kehrte leise zurück. Menschen, die halfen, gaben nicht nur Dinge, sondern auch Mut.



Ein freundliches Wort, ein offenes Ohr, eine ausgestreckte Hand. Sie gaben Halt in einer Zeit, in der alles andere bröckelte. Rückblickend hat diese Welle nicht nur zerstört. Sie hat auch gezeigt, wie stark ein Mensch werden kann, wenn es keine Wahl gibt. Sie hat gelehrt, was zählt: Menschlichkeit, Zusammenhalt, Geduld und Dankbarkeit. Der Krieg hat vieles genommen, aber auch den Blick verändert. Nichts ist mehr selbstverständlich. Frieden, Sicherheit, das Gefühl, zu Hause zu sein, alles ist ein Geschenk. Kleine Dinge wie das Lächeln eines Kindes, der Duft von Brot haben Gewicht. Heute ist das Leben ein anderes, doch das Herz schlägt mit mehr Mitgefühl weiter. Erinnerungen schmerzen, aber es gibt auch Stolz. Aus Ohnmacht wurde Stärke, aus Angst Mut, und aus Verzweiflung Hoffnung. Das Vergangene ist nicht nur dunkel. Zwischen den Schatten liegen Lichter, Begegnungen und Momente. Die Welle hat mich geformt, nicht zerstört.



Kamilla



Ich komme aus der Ukraine, bin 29 Jahre alt und angehende Wissenschaftlerin. Meinen Master in Labordiagnostik habe ich an der Nationalen Universität *Kiew-Mohyla-Akademie* erworben, einer der führenden Hochschulen der Ukraine. Eine Zeit lang habe ich am Institut für Onkologie und Radiobiologie der Ukrainischen Akademie der Wissenschaften gearbeitet, danach wurde ich PhD-Studentin am *Bogomolez-Institut für Physiologie* in Kiew. Wenn vor 200 Jahren die Geißel der Menschheit Infektionskrankheiten waren, so sind es heute Krebs, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Arteriosklerose. Ich habe mich mit der Erforschung von Gefäßphysiologie beschäftigt und hielt dies für wichtig.

Am Morgen des 24.02.2022 wurde ich von Raketenexplosionen geweckt: Russland griff meine Stadt und mein Land an. Dort, wo die Pest zurückgegangen war, nahm der Krieg ihren Platz ein. Ich habe die Möglichkeit verloren, an meinem PhD-Projekt zu arbeiten, ich hätte mein Leben verlieren können, aber persönlich hatte ich Glück.

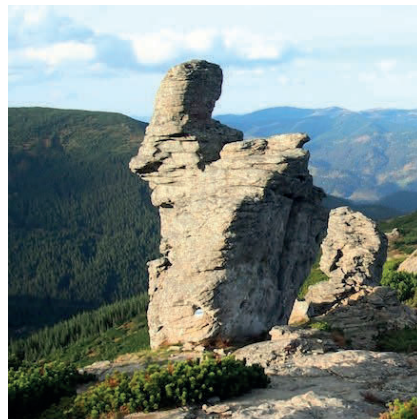
Ich hatte überhaupt Glück: Ich habe gedacht, dass ich alle meine Perspektiven verloren hätte, und plötzlich erhielt ich die Möglichkeit, ein Jahr lang an der Karl-Franzens-Universität in Graz an einem Förderprogramm für ukrainische Wissenschaftler zu arbeiten. Das war eine inspirierende Erfahrung, aber ich musste feststellen, dass ich für effektive Arbeit in meinem gewählten Bereich noch einen weiteren Master in einem verwandten Fachgebiet benötigte. Im Moment bin ich wieder Studentin und studiere Biochemie an der Karl-Franzens-Universität in Graz. Dank der Unterstützung der österreichischen Regierung habe ich die Möglichkeit, kostenlos zu studieren.

Aber um ein Studium an Universität machen zu können, brauchte ich etwas, das ich beim Überschreiten der österreichischen Grenze überhaupt nicht hatte: Ich brauchte die Sprache. Am Anfang war in Graz Englisch mein einziges Kommunikationsmittel, das außerdem nicht sehr gut war, da ich zu wenig Übung hatte. Alltägliche Aufgaben konnte ich ohne Deutsch-

kennnisse nur schwer lösen. Und es gab viele Fragen zu fast allen Aufgaben! Für die Zulassung zur Universität muss man die Sprache auf dem Niveau C1 beherrschen, und das ist schwierig. Dank des ÖIF war diese Aufgabe aber lösbar. Ich habe Kurse an verschiedenen Sprachschulen besucht und würde sagen, dass das Lernen nicht zu schwer war. Ich merkte, dass meine Englischkenntnisse mir auch bei Deutsch helfen würden, da die Sprachen ähnliche Werkzeuge haben. Das half mir, auch meine Muttersprache besser zu verstehen.

Ein großes Problem blieb jedoch der Mangel an Sprachpraxis. Hier hat mir FREI enorme Hilfe geleistet. Bei den Treffen habe ich zum ersten Mal über verschiedene Themen gesprochen, ohne Angst zu haben, Fehler zu machen. Dank der professionellen Mentorinnen und der lockeren Atmosphäre konnte ich meine kommunikativen Fähigkeiten verbessern und feststellen, dass Fehler ein unverzichtbarer Teil des Lernens sind, ohne die keine persönliche Entwicklung möglich ist. FREI ist ein kontinuierliches und lebendiges Gespräch, bei dem die behandelten Themen praktisch interessant sind und fast alle Aspekte des Lebens in Österreich betreffen. Das heißt, neben der Sprache helfen die Seminare den Teilnehmerinnen, sich in zu integrieren. Der Austausch bietet die Möglichkeit, reale Erfahrungen auszutauschen und Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Ich habe viele interessante Frauen mit unterschiedlichen Lebenswegen kennengelernt und ihre Unterstützung erhalten. Und ich selbst war wahrscheinlich auch nützlich – und das motiviert! Obwohl ich den Universitätseintritt erledigt habe, besuche ich weiterhin gern die Kurse von FREI und verbessere meine Fähigkeiten. Ich freue mich, auch über Erfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen zu verfügen und teilen zu können!

Kamilla



Olha



Olha

Mein Name ist Olga. Seit über drei Jahren lebe ich mit meinen zwei Söhnen in Graz. In der Ukraine hatte ich eine schwere Zeit und dann hat alles neu begonnen. Mit einem kleinen Rucksack auf den Schultern habe ich mein Leben zurückgelassen. Ich war unsicher, abhängig, voller Fragen. Wir waren in einem fremden Land in Sicherheit, aber alles war unbekannt und neue. Das Herz war voll Angst und Schmerz.

Das *Vorübergehende* wurde schnell zum Dauerzustand. Morgenkaffee, schnelles Frühstück, die Kinder zur Schule bringen, Arbeit, Sprachkurse oder umgekehrt. Am Abend haben Briefe, Formulare, Termine gewartet. Aber Schritt für Schritt haben wir uns eingelebt. Ich erinnere mich an meinen ersten Deutschkurs: Alles wurde auf Deutsch erklärt. Ich dachte, das sei unmöglich. Doch es war möglich. Auch die Arbeitssuche war eine große Herausforderung. Wie findet man sich selbst in einem neuen Land? Wie kann man Erfahrungen nutzen? Ich begann in der Reinigung, später als Kellnerin. Der erste Arbeitstag war furchtbar: Wie sollte ich ohne Deutsch arbeiten? Jeder Gast war eine Herausforderung und gleichzeitig ein kleiner Sieg über meine Ängste.

Aber die Zeit verändert alles. Die Angst wird kleiner, die Sprache verständlicher, das Herz ruhiger. Heute gehe ich allein zum Arzt oder zum Elternabend. Die Stadt, die früher fremd war, trägt nun Erinnerungen. Hier ist unser Leben. Wir sind stärker geworden. Auf unserem Weg treffen wir Menschen, freundlich oder nicht. Doch jeder Kontakt bringt eine Lektion, eine Erfahrung und dadurch lernen wir. Meine Diplome sind jetzt anerkannt, ich beende einen B2-Kurs, mein älterer Sohn studiert Informatik, der jüngere geht ins Gymnasium.

Wir gehen kleine, aber sichere Schritte. Ich glaube fest daran, meinen Platz in dieser Welt zu finden. Das Wichtigste ist, dir selbst und deinen eigenen Träumen treu zu bleiben. Dann findet alles, was zu dir gehört, den Weg zu dir.

Meine Wünsche sind in der Heimat geblieben, weil ich meine Heimat verlassen musste. Verstehen Sie, was das bedeutet? Es bedeutet: Ich habe alles verloren: Freunde, Freude, Leben, Arbeit und Geld. Ich bin nur mit meiner Kleidung aus meinem Land geflohen und nach Österreich gekommen.

Mein schönes Leben hat im Burgenland angefangen. Menschen haben mich umarmt und mich nach Hause eingeladen. Bauern haben uns Gemüse, Äpfel oder Birnen geschenkt. Ich habe ihnen im Garten oder mit den Kindern geholfen und in einem Sozialmarkt gearbeitet. Ich habe die Sprache und Kultur nicht gekannt. Aber ich habe Deutsch gelernt und es war schön, dass die Menschen so freundlich waren.

Österreich hat mich beschützt.

Letztes Jahr bin ich nach Graz umgezogen. Ich liebe jetzt mein freies Leben in Graz. Ich habe lange eine Wohnung gesucht, viele negative Antworten bekommen, weil ich kein Einkommen habe. Dann habe ich in der Nähe meiner Mutter eine kleine Wohnung gefunden. Meine Vermieterin ist nett und freundlich. Das war das erste schöne Erlebnis in Graz. Ich habe auch nette Nachbarn und sie sagten zu mir: „Herzlich willkommen!“ Die Leute in Graz sind aber sehr beschäftigt, sie vergessen sogar zu lachen. Vielleicht haben sie schlechte Erfahrungen mit Migranten. Sie sind kälter als die Leute im Burgenland. Trotzdem habe ich jetzt Freunde. Die steirische Sprache ist schwierig, aber Schritt für Schritt verstehe ich sie besser.

Ich habe keine Wünsche, ich will nur leben. Ich versuche viel und kämpfe. Ich lerne Deutsch, suche Arbeit, kommuniziere, lerne eine neue Kultur kennen. Früher hatte ich einen Wunsch: Ich wollte Lokomotivführerin werden. Das ist aber in meiner Heimat verboten. Ich möchte reisen und eine Familie haben. Ich bin eine starke Frau, weil ich viele Hindernisse allein überwunden habe. Und ich möchte ein langes ruhiges Leben führen.

Hoda



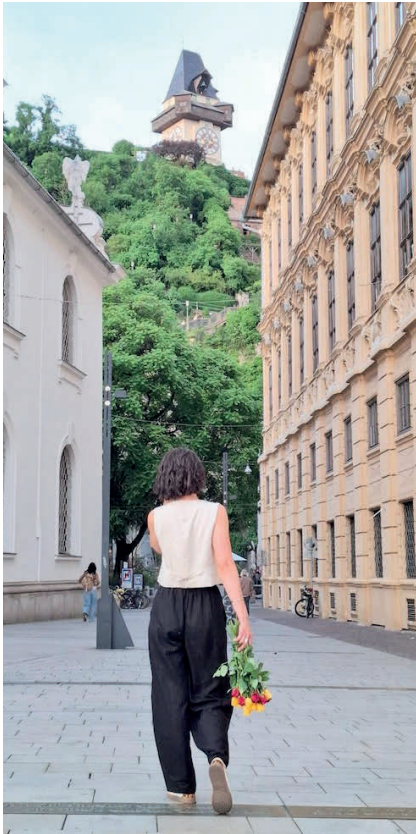
Hoda

Elvira

Die Geschichte meiner Familie in Österreich hat im April 2024 begonnen. Meine zwei Kinder und ich kommen aus der Ukraine, aus der Stadt Dnipro, die etwa 170 km von der Frontlinie zu Russland entfernt ist. Der Grund für meine Flucht war die Sicherheit meiner Kinder. Es war für mich schwer, diese Entscheidung zu treffen, weil mein Mann und meine Eltern in der Ukraine geblieben sind. Vorher hatten wir nie geplant oder gewollt, ins Ausland zu ziehen. Unsere Familie war glücklich vor dem Krieg. Ich habe mich um meine Familie gekümmert, in einer Bank gearbeitet und Pläne für die Zukunft gemacht. Aber der Krieg hat alles vollständig zerstört, und ich war gezwungen, meinen Mann zurückzulassen und Sicherheit für meine Kinder zu suchen.



Kamilla Isaljeva Unsplash



Wir haben in Österreich alles Notwendige vom Staat bekommen. Trotzdem war am Anfang alles unbekannt und sehr stressig: die Sprache, die Orte, die Geschäfte, die Behörden – alles. Ich hatte immer Angst, etwas falsch zu machen und dann Probleme zu bekommen, weil ich nicht alle Regeln und Gesetze kannte. Zum Glück habe ich eine sehr nette Beraterin bei der Caritas bekommen, die sehr hilfsbereit und engagiert war. Sie war immer erreichbar und hat uns vieles erklärt. In Graz habe ich eine Familie kennengelernt. Sie wurden meine Freunde und haben mich moralisch unterstützt. Aber das war das nicht genug, ich war total einsam. Ich musste immer neue Informationen finden und einen neuen Bekanntenkreis aufbauen. Ich nutzte alle Möglichkeiten und besuchte verschiedene Veranstaltungen, die von Einrichtungen organisiert wurden. Schließlich habe ich in Graz einen ukrainischen Chor mit Bandura (ein Musikinstrument) gefunden. Dort habe ich auch Frauen aus meiner Stadt getroffen. Der Chor wurde zu einem Ort, an dem man Bekannte treffen,

Elvira

sich unterhalten und ukrainische Lieder singen konnte. Das war in diesem Moment psychologisch sehr wichtig für mich. Es ist eigentlich lustig: Früher wollte ich immer singen und genau hier in Graz habe ich damit begonnen. Gemeinsam haben wir an verschiedenen ehrenamtlichen Veranstaltungen teilgenommen. Das war eine große Hilfe und gab mir Kraft, durchzuhalten! Es ist nämlich nicht leicht, in einer Situation voller Ungewissheit und Instabilität etwas zu planen und voranzukommen. Es war für uns alle schwer, als Familie getrennt zu leben. War es schwierig für meine Kinder? Ja, unbedingt! Aber wir haben einander geholfen und wir haben alles getan, was nötig war. Meine Kinder und ich haben begonnen, Deutsch zu lernen. Alles war gut organisiert. Ich bin wirklich froh über die Möglichkeit, schnell Deutsch zu lernen. Im Moment besuche ich einen Deutschkurs auf B2-Niveau, mein Sohn studiert an der Technischen Universität und meine Tochter geht ins Gymnasium. Ich freue mich, dass meine Kinder neue Freunde und Bekannte gefunden haben und dass sie gute Noten haben. Wir sind glücklich, hier nette Leute zu treffen, die hilfsbereit, herzlich und lieb sind. Das Projekt FREI, das bei ISOP stattfindet, hat meine Sprachkenntnisse und meine Fähigkeit, flüssig zu sprechen, sehr verbessert. Hier habe ich Unterstützung und viele nützliche Informationen für mein Leben, die Bildung meiner Kinder, Arbeitssuche und vieles mehr bekommen.

Jetzt bin ich auf der Suche nach Arbeit. Ich bin Ökonomin und versuche, eine passende Stelle zu finden. Ich muss meine Familie allein in Österreich versorgen und bin sehr motiviert. Trotz aller Schwierigkeiten glaube ich an die erfolgreiche Integration unserer Familie in Österreich.



Olga

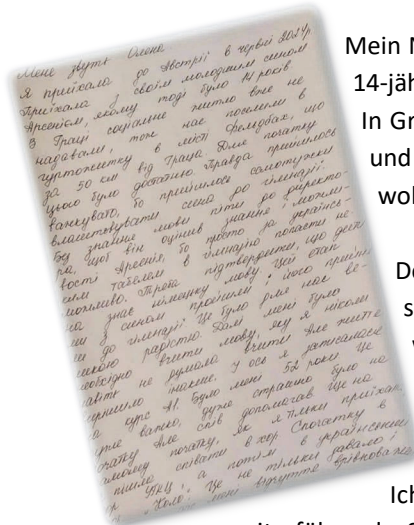
Olga



Mein Name ist Olga, ich bin 41 Jahre alt und komme aus Kyjiw in der Ukraine. Meine Töchter sind 14 und 11 Jahre alt, mein Sohn ist drei. Ich bin emotional, brenne schnell für Ideen, bin aber auch leicht erschöpft. Mit der Zeit habe ich gelernt, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe zu finden. Bis 2017 war ich Führungskraft in einem Unternehmen in Kyjiw. Doch diese Arbeit hat mich nicht glücklich gemacht. Ich habe eine Ausbildung als Coach und Sozialpädagogin begonnen und mit Frauen in Krisensituationen, Familien mit behinderten Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Wir hatten eine Organisation namens *Lítaj (Flieg!)*, die meinem Leben Sinn gegeben hat.

Am fünften Februar 2022 wurde mein Sohn geboren, zwei Wochen vor Kriegsbeginn. Mein Mann meldete sich freiwillig zur Armee und ich blieb mit den Kindern allein. Unser Stadtteil wurde stark beschossen und wir verbrachten die Nächte in Schutzräumen. Mit Hilfe von Freunden lebten wir ein Jahr in Lettland. Dann kehrten wir nach Kiew zurück, aber es war nicht mehr wie früher. Die Stadt war dunkel, oft ohne Licht, Heizung und Strom. Fast jede Nacht haben wir im Vorzimmer geschlafen, ich und meine Töchter auf dem Boden und mein Sohn im Badezimmer. Meine älteste Tochter hatte Panikattacken. Also flohen wir nach Österreich. Am Anfang dachten wir, es wäre nur für kurze Zeit. Aber die Kinder gingen in die Schule, lernten eine neue Sprache und neue Menschen kennen. Tagsüber war ich in Deutschkursen, kümmerte mich um die Kinder und den Alltag. In der Nacht lernte ich Vokabeln, Texte und Grammatik. Genau zwei Jahre nach Kriegsbeginn in der Ukraine bekam ich mein B2-Zertifikat. Diese zwei Jahre zähle ich nicht in Monaten, sondern in Worten, Heften und stillen Nächten.

Heute leben wir in einer kleinen sicheren Wohnung. Ich mache eine Ausbildung zur Sozialpädagogin, arbeite online als Coach und unterstütze Frauen. Manchmal brauche ich Ruhe, bevor ich weitermache. Ich weiß nicht, ob unsere Zukunft in Österreich oder in der Ukraine ist, aber ich gebe nicht auf. Ich werde meinen Kindern Sicherheit und Hoffnung schenken. Ich bin müde, aber einen anderen Weg gibt es für mich nicht.



Mein Name ist Olena. Im Juni 2022 bin ich mit meinem 14-jährigen Sohn Jaroslaw nach Österreich gekommen. In Graz gab es zu dieser Zeit keine freien Unterkünfte und wir haben in einem Wohnheim in Feldbach gewohnt, etwa 50 Kilometer von Graz entfernt.

Der Anfang war schwierig. In dieser Zeit waren soziale Kontakte für mich besonders wichtig: Es war nicht leicht, als hilfsbedürftiger Mensch wahrgenommen zu werden. Für meinen Sohn war der Start in Österreich auch eine große Herausforderung, schulisch und emotional.

Ich musste mich allein um seine Aufnahme in eine weiterführende Schule kümmern, und gemeinsam kämpften wir dafür, dass er dort bleiben durfte. Dieses Jahr war für ihn eine Phase großer persönlicher Entwicklung.

Auch für mich war es ein neuer Lebensabschnitt. Obwohl ich nie damit gerechnet hatte, habe ich im Alter von 54 Jahren angefangen, Deutsch zu lernen. Im Jänner startete ein A1-Kurs. Ich hatte große Angst vor der ersten Prüfung, doch mein Sohn hat mich dabei sehr unterstützt. Ich spreche bereits eine andere Fremdsprache fließend, was mir beim Lernen geholfen hat. Heute ist die Sprache kein Hindernis mehr. Mit der Zeit habe ich auch angefangen, mich auch kulturell zu engagieren. Ich wurde Mitglied beim ukrainischen Chor *Chwylya (Welle)*. Das Singen ist für mich mehr als Freizeitaktivität: Es stärkt meinen Geist, erinnert mich an die ukrainische Kultur und gibt mir ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Inzwischen habe ich eine kleine Wohnung in Graz gemietet und lebe dort selbstständig. Ich habe neue Menschen kennengelernt und gute Kontakte bekommen. Diese Unterstützung hilft mir, mich weiterzuentwickeln und trotz aller Schwierigkeiten positiv in die Zukunft zu schauen.

Olena

Olena



Jirasin Yossri Unsplash

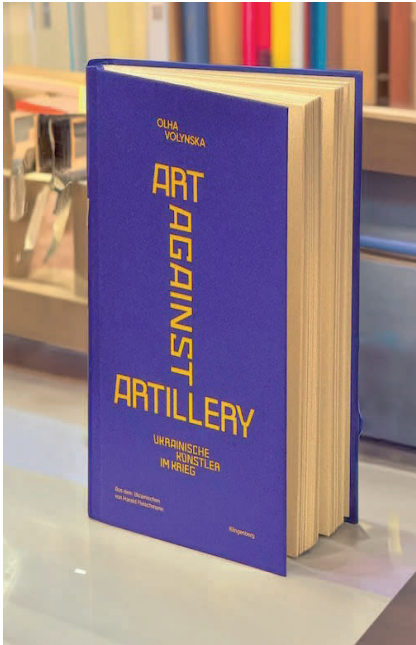
Olha

Vor dem Krieg war Österreich für mich nur ein fernes Land. Ich habe es mir ruhig, geordnet und friedlich vorgestellt, ein Ort auf einer Postkarte. Ich habe mir nie gedacht, eines Tages hier zu leben. Am 24. Februar 2022, um fünf Uhr in der Früh, erschütterten Explosionen meine Stadt. Ich war damals seit zwei Tagen geschieden, eine alleinerziehende Mutter mit einem sechsjährigen Sohn. In dieser Nacht musste ich entscheiden, was ich tun sollte. Mein Gedanke war: Mein Kind muss leben.

Wir verließen unser Zuhause mit einem kleinen Koffer und großen Ängsten. Wir wussten nicht, wohin wir gehen sollten, nur, dass wir gehen mussten. Millionen Ukrainerinnen und Ukrainer standen damals vor derselben Wahl: Wir konnten bleiben und hoffen oder fliehen und überleben.

Der Zufall brachte uns nach Österreich. Ein Bekannter aus Graz schrieb mir auf Facebook: „Wo seid ihr?“ Eine einfache Nachricht, die unser Leben veränderte. Dank seiner Hilfe kamen wir hierher, in ein Land, dessen Sprache ich nicht sprach und dessen Kultur mir fremd war.

Ich bin Journalistin und Schriftstellerin. Mein wichtigstes Werkzeug war immer das Wort. Doch plötzlich konnte ich es nicht mehr benutzen. Ich war sprachlos, im wahrsten Sinne des Wortes. Ich konnte mich nur auf Englisch verständigen, und selbst das fühlte sich fremd an. Was mich in dieser Zeit gerettet hat, war die Freundlichkeit von Menschen. Einer dieser Menschen war Hubert. Ich habe ihn getroffen, als ich am hilflosesten war. Hubert war über siebzig, ein Österreicher, der als Kind selbst Not erlebt hatte. Vielleicht hat er uns deshalb so gut verstanden. Er hat uns eine Wohnung angeboten, die groß, hell und warm war. Zwei Jahre konnten wir dort leben. Im ersten Jahr zahlten wir nichts, im zweiten nur einen kleinen Beitrag. Für uns war es weit mehr als ein Dach über dem Kopf: Es war ein Ort des Friedens. Dort konnte ich wieder atmen. Mein Sohn hatte ein Kinderzimmer. Wir hatten ein Zuhause. Ich fand Ruhe, Kraft und Hoffnung. Huberts Güte hat mir gezeigt, dass Mitgefühl keine Grenzen kennt. Es spielt keine Rolle, wo man geboren ist oder welche Sprache man spricht.



Entscheidend ist, dass jemand die Hand ausstreckt, wenn du sie am meisten brauchst. Diese Erfahrung hat etwas in mir geheilt und den Glauben an Menschen zurückgegeben.

Drei Jahre sind seit damals vergangen. In der Zwischenzeit habe ich Deutsch gelernt und zwei Bücher geschrieben: *Wie der Krieg uns verändert* und *Art Against Artillery – Ukrainische Künstler im Krieg*. Beide sind mit Unterstützung des Grazer Verlags Klingenberg entstanden. Wir wollten zeigen, dass Kunst stärker als Gewalt ist und dass Wahrheit auch in dunklen Zeiten eine Stimme hat. Heute bin ich als Autorin in Österreich registriert. Ich halte Vorträge an Universitäten, nehme an Diskussionen in Österreich und Deutschland teil. Ich habe auch ukrainische Literatur auf der *Buch Wien* vorgestellt. Ein wichtiger Schritt ist meine Mitgliedschaft beim Projekt *Calliope*, die weibliche Stimmen in Kunst und Kultur stärkt. Dort fand ich Freundinnen, Inspiration und die Gewissheit, dass jede Stimme zählt.

Das Schreiben wurde wieder zu meiner Kraft. Es gibt mir Sinn, Richtung und Hoffnung. Heute bin ich Copywriterin und Kommunikationsberaterin. Ich arbeite mit Autorinnen, Organisationen und Unternehmen. Gemeinsam finden wir Worte, die verbinden und Vertrauen schaffen. Nach zwanzig Jahren als Journalistin weiß ich: Sprache kann heilen. Sie kann zwischen Menschen, Ländern und Herzen Brücken bauen. Mein Weg nach Österreich hat mit Angst, Stille und Unsicherheit begonnen. Heute ist er ein Weg der Dankbarkeit. Ich habe hier Schutz, Freundlichkeit und neue Möglichkeiten gefunden. Ich habe viel verloren: mein Zuhause, meine Stadt, meine Vergangenheit. Aber ich habe auch viel gewonnen: neue Freunde, eine neue Sprache, eine neue Stärke. Jeden Tag treffe ich die bewusste Entscheidung, weiterzugehen: mit Mut, Liebe und Vertrauen.



Olha



Olena

Vor dreieinhalb Jahren hat sich mein Leben völlig verändert. Ich kam mit meinen Kindern nach Österreich und ließ meine Heimat, meine Arbeit und mein vertrautes Leben hinter mir. Von diesem Moment an begann ein neuer Weg voller Herausforderungen, aber auch voller Chancen.

Ich möchte erzählen, was ich in diesen Jahren erreicht habe und was ich gelernt habe. Ich bin vor allem dem Projekt ISOP dankbar, das mich auf diesem Weg begleitet und unterstützt hat.

Von Anfang an wusste ich: Ich möchte hier nicht nur leben, sondern mich entwickeln, arbeiten und etwas zurückgeben. Ich wollte ein Teil dieser Gesellschaft werden, nicht nur Zuschauerin. Der Anfang war schwer. Ich sprach kein Deutsch, verstand die Menschen kaum, und vieles war fremd. Doch ich versprach mir selbst, jeden Tag ein kleines Stück voranzukommen. Geduld, Wille und Hoffnung. Das waren meine Begleiter. Heute habe ich das Niveau B1 erreicht und lerne weiter Deutsch. Mein Ziel ist ein offizielles Sprachzertifikat und vielleicht sogar ein Studium in der Zukunft.

Ein wichtiger Abschnitt in meinem neuen Leben war die Arbeit in einem der besten Restaurants in Graz. Fast eineinhalb Jahre war ich dort im Service tätig. Ich lernte die österreichische Küche kennen, den Umgang mit Gästen und das Tempo der Gastronomie. Diese Zeit hat mich stark gemacht. Ich habe gelernt, dass Erfolg überall möglich ist, wenn man offen bleibt und bereit ist zu lernen. Heute arbeite ich in einem traditionsreichen Hotel in Graz. Dort konnte ich bereits verschiedene Tätigkeiten kennenlernen. Jede Aufgabe bringt neue Erfahrungen, neues Wissen, neue Begegnungen. Ich arbeite mit Freude und Ehrgeiz, weil ich ein Ziel habe: Ich möchte mich weiterentwickeln. Vielleicht werde ich eines Tages sogar Hoteldirektorin. Ich besuche auch einen Deutschkurs für Tourismus und Gastronomie. Ich will die Sprache nicht nur lernen, sondern mit allen Nuancen wirklich verstehen. Sprache ist mehr als Grammatik. Sie ist der Schlüssel zu einem neuen Leben. Durch sie öffnet sich die Tür zu den Menschen, zur Kultur, zur Gesellschaft.



Mit der Zeit wurde Österreich zu meiner zweiten Heimat. Ich entdecke die Schönheit dieses Landes jeden Tag wieder: Berge und Seen, die gepflegten Städte, die blühenden Gärten, die klare Luft und die Freundlichkeit der Menschen. Ich bewundere, wie Kultur, Natur und Geschichte geschätzt werden. Das möchte ich auch meinen Kindern weitergeben. Mit ihnen fahre ich oft durch das Land. Wir besuchen Museen, historische Städte und die Berge, die uns immer wieder erstaunen. Auf diesen Reisen spüren wir: Wir gehören dazu. Wir sind angekommen.

Auch meine Kinder sind in diesen Jahren gewachsen. Sie lernen, arbeiten und finden ihren eigenen Weg. Ich sehe, wie sie selbstständig werden, Freunde finden und sich sicher fühlen. Ihre Entwicklung gibt mir Mut und die Gewissheit, dass unsere Entscheidung richtig war.

Ein ganz wichtiger Teil unserer Geschichte ist die Unterstützung durch ISOP. Diese Organisation wurde für mich zu einer echten Stütze: menschlich, beruflich, emotional. Die Mitarbeiterinnen Alina, Claudia und Amalia haben mich begleitet, beraten und ermutigt. Sie halfen mir, Arbeit zu finden, Bewerbungen zu schreiben und Unterlagen vorzubereiten. Sie organisierten Seminare, Kurse und Treffen, bei denen ich viel gelernt und viele wunderbare Frauen kennengelernt habe. Durch ISOP habe ich Freundschaften geschlossen und gespürt, dass ich nicht allein bin. Für viele Frauen aus der Ukraine und anderen Ländern ist ISOP ein Ort der Hoffnung, der Mut macht und Perspektiven gibt. Ich bin froh, Teil dieser Gemeinschaft zu sein, und wünsche mir, dass dieses Projekt noch lange weiterbesteht.

Ich hoffe auch sehr, dass bald wieder Frieden in meiner Heimat herrscht. Ich wünsche mir, dass alle Menschen dort wieder ohne Angst leben können. Doch bis dahin möchte ich hier weiter lernen, arbeiten und meinen Beitrag leisten. Ich will meinen Kindern Respekt, Toleranz, Verantwortung und Mitgefühl vermitteln. Das ist die Basis für jedes friedliche Zusammenleben.

Olena



FREI 39

Nataliia

Nataliia

Mein Name ist Nataliia. Ich habe eine Tochter, Sofiia, und einen Sohn, Danylo. Bis zum 24. Februar 2022 war unsere Heimat die Stadt Sumy. Sie ist nur 25 Kilometer von der russischen Grenze entfernt. Unser Leben war ganz normal. Wir arbeiteten, lernten und verbrachten die Zeit mit Familie und Freunden. Doch an diesem Tag änderte sich alles. Der Krieg begann. In wenigen Stunden wurde aus unserem friedlichen Leben Angst und Unsicherheit. In dieser Zeit erlebten wir alle Schrecken am eigenen Leib. Wir hörten Explosionen, sahen zerstörte Häuser und hatten ständig Angst um unser Leben. Jede Nacht war voll mit Lärm und Furcht. Als wir keine Kraft mehr hatten, beschlossen wir zu fliehen. Wir wollten nur weit von den Bombenangriffen und den russischen Soldaten.

Zuerst fuhren wir in die Westukraine. Dort waren wir vier Monate. Das war keine einfache Zeit. Wir mussten uns an vieles Neue gewöhnen, an andere Menschen, eine neue Umgebung und ein Leben ohne Sicherheit. Aber wir waren dankbar, am Leben zu sein. Aber nach einiger Zeit verstanden wir, dass wir die Ukraine verlassen mussten. Wir sehnten uns nach einem Ort, an dem wir wirklich sicher sein konnten. Zuerst fuhren wir nach Bulgarien. Dort blieben wir für einige Monate. Dann reisten wir weiter und am neunten Oktober 2023 überquerten wir die Grenze zu Österreich. Für mich war das ein besonderer Moment. Ich hatte das Gefühl, dass ich endlich etwas zur Ruhe kommen konnte. Österreich hat mir diese Möglichkeit gegeben.

Ich bin diesem Land sehr dankbar. Hier konnte ich mich erholen und wieder anfangen, an die Zukunft zu denken. Wir fanden eine kleine, schöne Stadt zum Leben. Ich habe angefangen, Deutsch zu lernen und besuche derzeit einen B2-Kurs. Ich habe neue Freunde gefunden, reise gern durch Österreich und singe sogar im Chor. Auch meine Kinder haben hier Chancen. Sofiia besucht die Schule und spricht schon sehr gut Deutsch. Sie ist Mitglied einer örtlichen Sportgymnastikmannschaft, tanzt im Ballett und hat neue Freunde gefunden. Danylo hat einen Lehrgang an der Universität besucht. Jetzt studiert er an der FH Joanneum. Ich bin sehr stolz auf ihn.



Oksana Zub, Unsplash

Er hat klare Ziele und arbeitet hart daran, sie zu erreichen.

Die Kinder haben gute Perspektiven. Aber manchmal frage ich mich: Hat ihre Mutter auch welche? Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Ich suche Arbeit und bewerbe mich um eine Stelle als Buchhalterin. Ich habe viel Berufserfahrung und hoffe, bald wieder in dem Bereich arbeiten zu können. Ich würde auch gern als Sekretärin oder Logistikerin arbeiten. Aber mein großer Traum ist Reisebüroassistentin. Ich liebe neue Orte und möchte für anderen Menschen schöne Reisen organisieren.

Ich weiß, dass die Regeln in Österreich strenger werden. Viele machen sich Sorgen um ihre Zukunft. Auch ich denke oft darüber nach, aber ich hoffe das Beste. Ich möchte selbstständig leben – in meiner eigenen Wohnung mit Arbeit und neuen Perspektiven. Meine Kinder sollen hier sicher und glücklich aufwachsen. Die Zukunft kennt niemand. Aber ich glaube daran, dass alles einen Sinn hat und dass nach jeder schweren Zeit wieder Licht kommt.



Valentina

Ich bin Ukrainerin. Ich bin 2022 nach Österreich gekommen. Ich war schon oft in Österreich, weil ich sehr gerne reise. Ich würde sagen, dass dies das erste Land war, das ich zuvor besucht habe. Ich war schon oft in Wien, aber Graz war völlig neu für mich. Es war kein Zufall, dass ich hierher kam. Ein Jahr vor dem Krieg in der Ukraine kam meine Enkelin zum Studieren hierher. Deshalb habe ich mich für Graz entschieden.

Wie war mein Leben, bevor ich nach Österreich gekommen bin?
Wissen Sie, mein Leben vor Österreich war wunderbar! Ich hatte alles: Arbeit, die ich liebte, ein schönes Haus an der Schwarzmeerküste und eine wunderbare Familie. Auch nach meiner Pensionierung habe ich als Englischlehrerin an einer Schule gearbeitet. Nach dem Unterricht warteten mein Mann, meine Kinder und Enkelkinder zu Hause auf mich.

Jetzt sind wir alle getrennt, und ich sage dies mit großer Trauer.
Mein ältester Sohn und mein Ehemann sind in der Ukraine. Mein jüngster Sohn ist in Amerika. Das Wichtigste in meinem Leben war und ist meine Familie und ich denke die ganze Zeit an sie. Ich erinnere mich sehr oft an die schönen Momente, als wir alle zusammen waren.

Was mache ich jetzt? Ich lebe in Graz und ich denke, es ist einer der schönsten Orte in Österreich. Ich kann hier keine Arbeit bekommen, weil mein Alter es nicht zulässt. Ich bin in Pension. Ich lebe an einem ziemlich guten Ort, fast im Stadtzentrum. Ich bin zufrieden.

Österreich macht alles, damit wir uns geschützt und glücklich fühlen können. Es gibt verschiedene interessante Veranstaltungen für uns: Ausflüge, Einladungen zu Konzerten usw. Ich fühle mich physisch und psychisch gut. Ich bewege mich viel. Hier gibt es viele Möglichkeiten, sich fit zu halten. Wo der Wille ist! Es gibt saubere, frische Luft und atemberaubende Landschaften! Das alles beruhigt mich, und ich versuche, nicht an das Schlechte zu denken. Ich habe wunderbare Nachbarn. Sie haben Teenager, mit denen ich mich gut unterhalten kann. Ich helfe ihnen beim Lernen. Ich gebe ihnen Ratschläge. Ich lerne mit ihnen Englisch und helfe sogar in Deutsch.



Übrigens liebe ich Fremdsprachen sehr: Ich besuche Deutsch- und Italienischkurse. Das fasziniert mich wirklich. Ich lerne die Sprache, Kultur und Traditionen, Bräuche und Gewohnheiten der Menschen kennen. All das gibt mir Wissen und Selbstvertrauen. Ich habe gelernt, dass es in Österreich wundervolle, freundliche und sympathische Menschen gibt. Österreich ist ein Land der Möglichkeiten und ich bin dem Ort, an dem ich jetzt lebe, sehr dankbar.

Ich bin auch dankbar für das Projekt FREI, weil ich sprechen kann. Es hilft mir, mit negativen Gefühlen umzugehen und im Gespräch mit anderen Menschen, Geduld zu haben. Ich glaube, dieses Projekt bringt Menschen zusammen und hilft ihnen, sich selbst besser zu verstehen.

Ich möchte euch allen sagen: Das Gestern für mich ist Geschichte, das Morgen ist ein Mysterium, ein Geheimnis hinter sieben Schlössern, aber ich hoffe das Beste!

Valentina



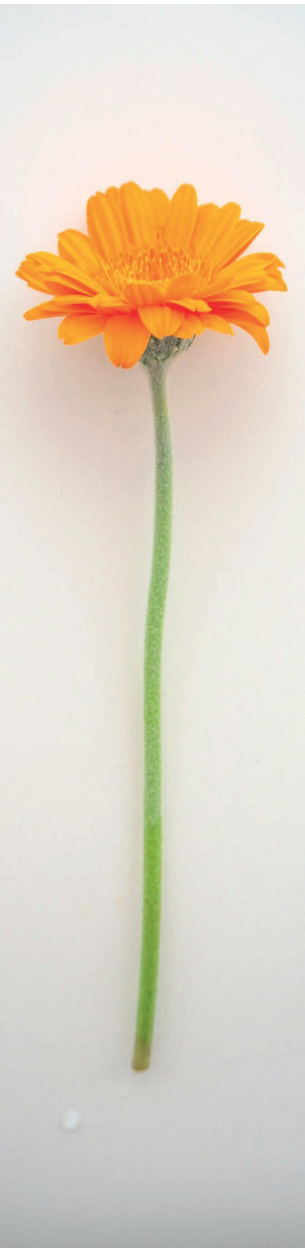
Ema

Mein Name ist Ema. Ich bin 35 Jahre alt. Ich komme aus einem kleinen, aber vielfältigen Land in Mitteleuropa: Kroatien. Ich wurde ein Jahr vor der Unabhängigkeit des Landes geboren, das damals Teil Jugoslawiens war. Die Trennung von Jugoslawien führte zum Kriegseintritt, den ich als kleines Kind miterlebte. Ab meinem ersten Lebensjahr lebte ich in Zadar, einer alten Stadt an der dalmatinischen Küste.

Leider bedeuteten meine ersten Kindheitsjahre, unter Granaten zu leben, da die Stadt häufig bombardiert wurde. Es bestand Gefahr nicht nur durch Granaten, sondern auch durch kleine Sprengsätze, die die Innenhöfe der Stadt bedeckten. Wegen dieser Sprengsätze konnte ich als Kind nicht im Hof neben dem Haus spielen, und wegen des häufigen Beschusses war es in den Wohnungen der Wohnhäuser zu gefährlich. Im ersten Kriegsmonat suchten meine Mutter und ich einen provisorischen Schutzraum auf. Da dieser aber überfüllt war und wir auf hölzernen Aktenschränken schliefen, gab es weder Strom noch Wasser. Deshalb beschlossen wir bald, auch während des Beschusses in der Wohnung zu bleiben. Wir brachten eine Matratze in den Flur (da es dort keine Fensterscheiben gab und somit keine Gefahr bestand, dass Glas zersplitterte und uns verletzte) und schliefen nachts darauf. Wir hatten meist ein batteriebetriebenes Transistorradio dabei. In Zadar gab es während des Krieges fast ein Jahr lang weder Strom noch Trinkwasser. Von Fernsehprogrammen konnten wir nur träumen. Meine Mutter hörte die Spätnachrichten und hoffte, dass der Krieg bald vorbei sein würde und wir wieder ein normales Leben führen könnten. Wenn im Radio ein fröhliches Lied erklang, sangen wir alle gemeinsam mit, obwohl es fast Mitternacht war.

Meine Mutter erzählte mir, wie ich gegen Ende des Krieges 1995, als ich etwa fünf Jahre alt war, im Wohnzimmer in einem Sessel saß und malte. Es war Sonntagnachmittag, und in einem nahegelegenen Stadion fand ein Fußballspiel statt. Viele Zuschauer waren im Stadion, hauptsächlich junge Männer. Ihr Jubel war bis zu unserer Wohnung zu hören. Plötzlich gab es Detonationen, und schließlich eine furchtbare Explosion, die unser Haus





erschütterte. Meine Mutter erzählte mir, dass der Knall so laut war, dass mein Kopf sofort über die Zeichnung sank und ich, im Sessel sitzend, plötzlich die Augen schloss und einschlief. Dieser Zustand dauerte vielleicht ein oder zwei Minuten. Meine Mutter sagte mir, dass sie in diesem Moment große Angst hatte, weil sie nicht wusste, was mit mir passierte und warum ich eingeschlafen war. Bald öffnete ich aber die Augen, und alles war wieder gut. Die Explosionen hatten aufgehört. Später erklärten Experten meiner Mutter, dass mein plötzlicher Schlaf ein Schutzmechanismus war. Mein Geist hatte sich vor dem schrecklichen Geräusch geschützt, indem er meinen Körper einschlafen ließ. Eigentlich war ich ein fröhliches und aufgewecktes Mädchen, das gern mit ihren Freunden spielte. Leider ließen die Umstände des Krieges dieses unbeschwerte Spiel nicht mehr zu. Später hörten wir Radio, um zu erfahren, ob es an diesem Nachmittag im Fußballstadion Tote gegeben hatte. Es hieß, es habe Verletzte gegeben, aber wie durch ein Wunder sei niemand gestorben.

Warum erzähle ich diese Geschichte? Weil ich zeigen möchte, dass ich als Kind selbst im Krieg gelebt habe und Menschen in solchen Situationen verstehe. Ich fühle sehr mit ihnen und glaube, dass ich ihnen helfen kann, wenn sie als Flüchtlinge in einem anderen Land leben. Ich würde sehr gern mit diesen Menschen arbeiten, mit Erwachsenen und mit Kindern. Ich möchte mit ihnen reden, ihre Erfahrungen hören, sie trösten und ihnen Hoffnung geben. Ich glaube, dass sich ihre Situation, die jetzt so schmerzhaft ist, wieder zum Besseren wenden wird.



Ema



Svitlana

Ich heiße Svitlana und komme aus der Ukraine. Ich bin 58 Jahre alt. Ich bin zu Kriegsbeginn nach Österreich gekommen. Die Stadt Charkiw liegt nur 35 Kilometer von der Grenze zu Russland entfernt und wurde stark bombardiert. In meiner Heimatstadt habe ich als Buchhalterin gearbeitet. Meine Familie in Charkiw war für mich sehr wichtig und auch meine Schwester und ihre Familie, die ich gerade sehr vermisse.

Ich bin mit meiner Tochter nach Österreich gekommen. Sie hat schon vor dem Krieg als Studentin in Österreich ein Jugend-Programms von Erasmus+ besucht. Ihre österreichische Freundin hat uns eingeladen und uns eine Wohnung angeboten. Als Englischlehrerin hat meine Tochter leider keine Arbeit bekommen, aber sie hat schnell in einem Hotel an der Rezeption angefangen. Es war anstrengend, aber sie hat Erfahrungen gesammelt und dann die Möglichkeit bekommen, in einer Werbeagentur anzufangen.

Ich habe in Österreich begonnen, im Reinigungsbereich zu arbeiten. Aber wegen meines Alters und wegen Gesundheitsproblemen konnte ich das nicht lange machen. Gleichzeitig habe ich begonnen, Deutschkurse zu besuchen. Deutsch war schwierig, aber meine Bemühungen haben sich gelohnt und ich habe das Niveau B1 erreicht. Jetzt helfe ich manchmal älteren Leute im Haushalt und verdiene ein bisschen Geld. Als ich von meiner Freundin gehört habe, dass es ein Projekt für Frauen gibt, habe ich mich bei ISOP gemeldet. Die Teilnahme macht mich glücklich, weil ich meine Fähigkeiten in Deutsch verbessern kann. Ich habe bei FREI viele Frauen aus anderen Ländern kennengelernt und etwas über ihr Leben erfahren. Mir hilft, dass ich während des Projekts Informationen und nützliche Empfehlungen für mein Leben bekomme. Besonders dankbar bin ich den Begleiterinnen und Beraterinnen des Projekts FREI (Claudia, Alina und Amalia). Das Schicksal jeder Frau liegt ihnen am Herzen. Sie unterstützen und helfen mit gutem Rat. Ich mag Österreich. Besonders gefällt mir, dass Österreicher behutsam mit Natur und Umwelt umgeht. Ich sehe meine Zukunft mit meiner Tochter in Österreich und mein Wunsch ist es, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.



FREI Frauen Rechte Empowerment Integration

ISOP-Innovative Sozialprojekte

Fördergeber:

Bundesministerium

für Bildung Wissenschaft und Forschung

Laufzeit: 1.1.2025 bis 31.12.2025

- 32 Länder
- 258 Teilnehmerinnen
- 262 Seminare in 606 Stunden
- 568 Bildungsberatungsstunden
- 6 Infosnacks

TEAM 2025:

Projektmitarbeiterinnen

Amalia Gassner

Claudia Miesmer

Alina Oliynyk

Daniela Pilz

Irena Skaper

Kinderbetreuung:

Magda Tanious



FREI – Frauen Rechte Empowerment Integration

Seminare und Bildungskoaching:

Gleichstellung, Chancengleichheit, Antidiskriminierung, Frauenrechte, Menschenrechte, Kompetenzprofilerhebung, Teilhabe an (Aus-)Bildung, Teilhabe am Arbeitsmarkt, Ökonomie und Lebenserwerbseinkommen, Demokratie & politische Bildung, Infosnacks

Inhalte, Ziele, Methoden:

Zugang zu Bildung im Erwachsenenalter – Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe – Arbeitsmarktteilnahme – Gesellschaftliche Integration – Persönliche Reflexion – Wissensaufbau – Reduktion von Bildungsbenachteiligung – Förderung von Chancengleichheit – Bestätigung im sozialen Kontext – Systemwissen und systembezogene Kompetenzen – Mitgestaltung – Teilnehmerinnenorientierung – Prozesssteuerung – Demokratiebildung – Sichtbarmachen von Kompetenzen – Wert eigener Meinung, Haltung und Wirkung – Einfluss des eigenen Handelns auf soziale Systeme – Einzelgespräche – Individuelle Klärungen – Geschützte Räume – Sprachliche Ausdrucksfähigkeit als zentrale Voraussetzung – Fokus auf Bildungssprache – Flexible Strukturmodelle – Anpassung an persönliche Lebenssituationen – Positive Feedbackkultur – Anerkennung von Qualifizierungen – Empowerment durch Sichtbarmachung von Lernfortschritten – Selbstwirksamkeit und Motivation – Kombination von Lerninhalten und Sprache – Weg zur sozialen Integration – Lernen

Impressum: ISOP GmbH, A-8020 Graz, Dreihackengasse 2, +43 316 76 46 46. www.isop.at

Fotos: Claudia Miesmer, Alina Oliynyk, Amalia Gassner, Frauen vom Projekt FREI.

Layout und Gestaltung: Claudia Miesmer. November 2025

