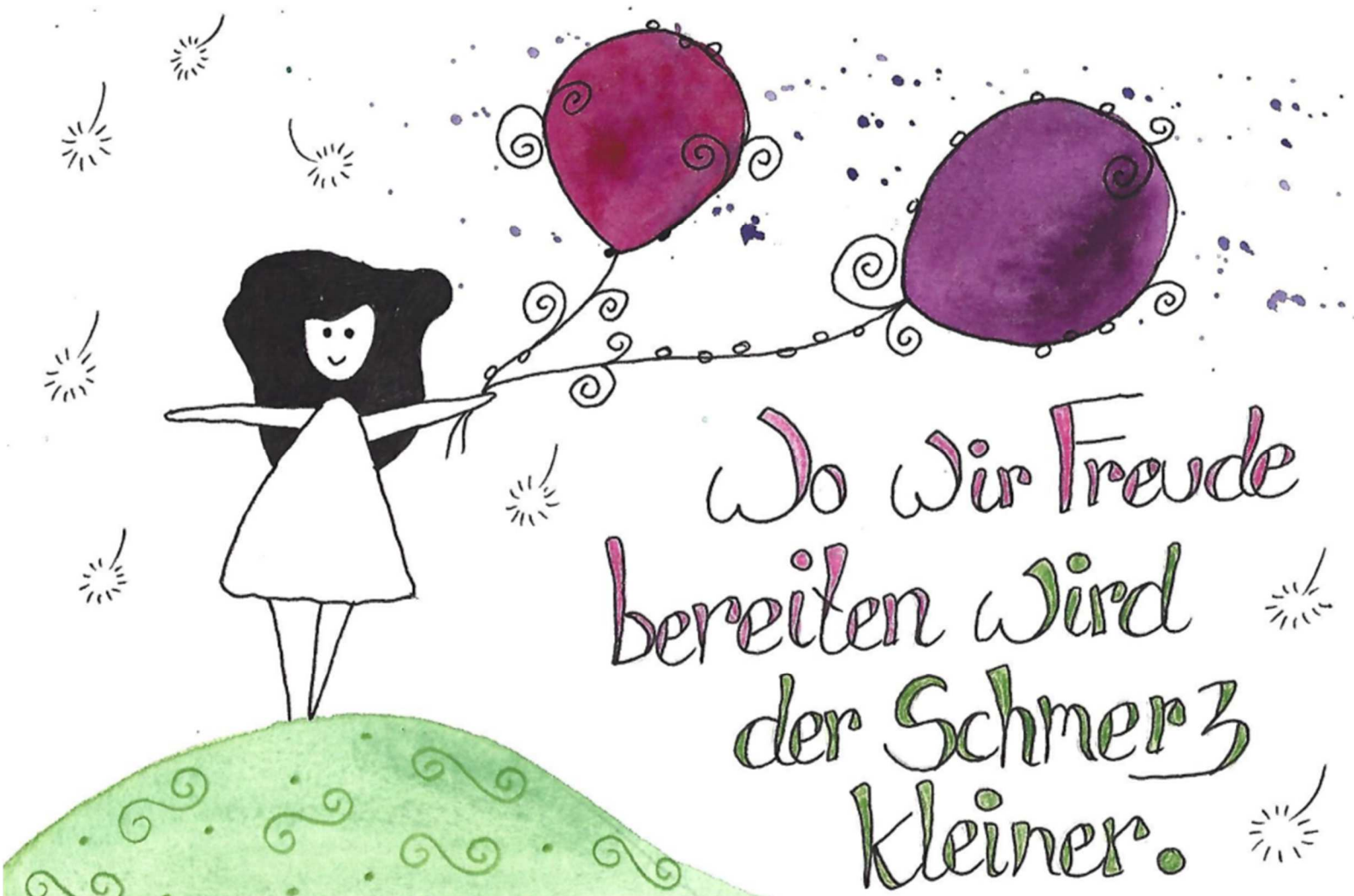


VIVA 4 U

Herbst/Winter 2021

Ausgabe 24

**Ein Zeitungsprojekt der Drogenberatungsstelle VIVA
von Betroffenen für alle**



In dieser Ausgabe

Vorwort	3
Leitartikel	4
Freizeitgestaltung	5,6

Gedankenwelten

Astrid <i>(Leitartikel, Auf den Hund gekommen, Gedichte, Pflege Allgemein)</i>	4, 8, 9, 12, 13,
Steirer Astrid	10
Pati <i>(Gesundheit, Leben)</i>	7, 11, 14, 16
Anonyme Beiträge <i>(Gedichte)</i>	15, 16
Witze	19
Das schmeckt	17, 18
Impressum	20

**„Es ist doch nicht schlimm, wenn Du anders strahlst als
die anderen...“**

Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen!

Die letzten Monate stellten uns alle vor große Herausforderungen, die wir gemeinsam gut gemeistert haben.

Aber wie haben wir das alles geschafft?

Durch großen Zusammenhalt, gemeinsame Projekte und gegenseitige Unterstützung ist es uns gelungen, unseren Alltag trotz mancher Widrigkeiten und alltäglicher Beeinflussungen in geordneten Bahnen zu halten und unser Leben selbst zu bestimmen.

Die „Viva 4 u.“ ist ein ganz besonderes Projekt und die neue Ausgabe hat wieder viel Interessantes zu bieten! Sie zeigt auf, wie durch positives Miteinander, eine lebensbejahende Denkweise und tatkräftiges Engagement das Leben lebenswert wird.

Je vielfältiger die gemeinsame Arbeit ist, desto mehr Möglichkeiten tun sich für jeden Einzelnen auf.

Das ist das Besondere an dieser Zeitung: Menschen und ihre Geschichten sowie Erfahrungen werden vor den Vorhang geholt und können aufzeigen, wie sie ihre letzten Monaten und Tage verbracht haben, was ihnen geholfen hat, durch die schwierigen Phasen zu kommen, widersprüchlichen Gefühlen zu trotzen und positiv in die Zukunft zu schauen.

Mein Dank gilt den MitarbeiterInnen der VIVA, ohne deren unermüdlichen Einsatz diese Beratungsstelle nicht das wäre, was sie ist:

Ein Ort der Zuflucht, der Hilfe und des Vertrauens!

Stadtrat Mag. Franz Petritz



Drogenberatungsstelle VIVA

Hallo, ihr Lieben!

Herausfordernde Zeiten liegen hinter und vor uns.

Ob hinsichtlich Covid 19 (impfen ja oder nein), Lieferengpässen bei Medikamenten (Mundipharma ist seit Monaten lieferunfähig was zumindest Substitol betrifft) oder Existenzängsten, für den Fall, dass man eine Langzeittherapie ins Auge fasst und (je nach Quelle des Bezuges) deswegen Gefahr läuft, das kleine Bisschen, das noch geblieben ist, ebenso zu verlieren...

Ob es wirklich hilfreich ist, so viel Negativem gegenüber zu stehen, wenn ohnehin einschneidende Entscheidungen zu treffen sind, ist für mich persönlich äußerst fragwürdig. Druck ist bei vielen von uns ein Thema. Er verleitet dazu, sich zu verirren. Umso mehr Faktoren zu bedenken sind, die sich nicht gerade positiv auf einen Verlauf auswirken, desto größer ist die Gefahr aufzugeben.

Aus Angst, sich falsch zu entscheiden, bleibt man lieber stehen und bewegt sich nicht vom Fleck. Zur Salzsäule erstarrt, braucht man auch nicht mehr zu wählen, in welche Richtung der Weg nun weitergehen sollte.

Nur Mut kann uns hier weiterhelfen, den inneren Schweinehund besiegen und alle Kraft zusammen zu nehmen.

Ein Ziel anvisieren und nicht aus den Augen verlieren, immer im Hinterkopf zu behalten, wie großartig es sich anfühlen wird, es erreicht zu haben.

Mut, sich für oder gegen etwas zu entscheiden und dann dabei zu bleiben, egal wie stark der Gegenwind wird. Stärke, eine unangenehme Situation durchzustehen. Kraft, sich selbst als Hauptdarsteller seines Lebens wahrzunehmen und Veränderungen nicht nur zu akzeptieren, sondern aktiv mitzugestalten.

All diese Fähigkeiten wünsche ich allen von uns, wir werden sie brauchen können.

Die Energie und Kreativität, die viele von uns in die Krankheit gesteckt haben, ist ja nicht verschwunden. Sie ist nach wie vor da und muss nur „umgeleitet“ werden.

Wer die Kunst ebendieser Umleitung beherrscht und verstanden hat, der kann nur gewinnen. Nun ist nur mehr Mut erforderlich, um dies auch anzuwenden.

Seid Gestalter, Wegbereiter, Ausführende und Hauptakteure Eures eigenen Daseins!

Das Leben ist zu kurz, um nicht man selbst zu sein!

Findet Eure Astrid

Freizeitgestaltung

Ganz unter dem Motto „**Gestalte deine Freizeit aktiv**“, haben wir heuer unser ausgedehntes Schwerpunktmonat erarbeitet.

KlientInnen wurden dazu motiviert, viel Neues über die beiden Sommermonate August und September auszuprobieren und darüber zu berichten.

*Wir wollen dazu animieren,
verschiedene Aktivitäten
auszuprobieren um, zum einen
Alternativen zum Konsum kennenzu-
lernen und zum anderen um sich
einfach weiterzuentwickeln.*

Gemeinsam mit Streetwork Klagenfurt und der AVS Drogenambulanz Klagenfurt wurde eine attraktive Ideen-Mappe für unsere KlientInnen gestaltet und ausgegeben. Viele gingen sehr engagiert und begeistert an die Sache heran.

Am Ende dieses Projekts gab es für die teilnehmenden KlientInnen auch ein kleines Geschenk.

Bei einem Frühstück in unserer Einrichtung, konnte jeder bei einer Tombola mit vielen tollen Geschenken mitmachen. Mit Freude berichteten die KlientInnen über ihre Erlebnisse und neu gewonnenen Erfahrungen.

Gestärkt soll es nun in die Wintermonate gehen und die Mappe stellt eine kleine Erinnerungshilfe dar, was man nicht alles in seiner freien Zeit ma-

chen kann. Ganz nach dem Ansatz — gib der Depression und dem Winterblues keine Chance. Denn es gibt so vieles zu entdecken und zu erfahren. Angelehnt war dieses Projekt an das Klaviermodell nach G. Koller, welches in der letzten Ausgabe der „Viva 4 u“ vorgestellt wurde.



Die Mappe umfasst die Themenbereiche:

♦ Action



Liane in Reifnitz am Wörthersee - Adrenalin pur (erlebnis.net)

Mit einem Seil in den Wörthersee springen. Die Liane findest du an der Süduferstraße, kurz vor Reifnitz.

Drogenberatungsstelle VIVA

♦ Entspannung



Yoga:

ist eine gute Methode um zu entspannen. Hier ein YouTube Tipp: Mady Morrison

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>

Upcycling:

z. B. Konservendosen verschönern oder Blumentöpfe kreativ gestalten.

<https://archzine.net/diy-ideen/basteln-mit-konservendosen/>

Diese Dosen kannst du dann als Zahnbürstenhalter, Stifthalter, Kräutertöpfe uvm. verwenden.

♦ Genuss



Genussvoll Schlafen:

Unter der Internetseite

<https://www.schlafgestoert.de/site-35.html> findest du viel Information zu Schlafhygiene, Schlafen allgemein und vieles mehr.

♦ Tue etwas Gutes

Müllsammeln in Parkanlagen:

Egal ob im Park direkt oder auf der Seite der Straße, es gibt leider sehr viele Menschen, die unbedacht und ohne viel darüber nachzudenken ihren Müll frei in der Umwelt liegen lassen. Nimm doch ein Sackerl und hilf der Umwelt/Natur, indem du den Müll einsammelst (z. B. beim Gassigehen).

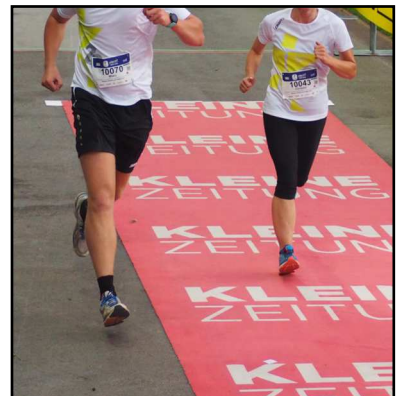
Team VIVA

♦ Kreativität



Wer sein Leben zu genießen weiß, ist auch selbst zu genießen.

© Peter Amendt (*1944), Franziskaner



Drogenberatungsstelle VIVA

Die Zauberin und der Adler

An einem wunderschönen frühen Morgen, wo noch der Schlaf über alle wacht, ging die Zauberin ihren geliebten Spaziergang durch den geheimnisvollen Wald. Ein Hauch von magischer Stimmung lag in der Luft.

Sie streifte in ein Gebiet, das nur sie kannte, an einen Ort, wo sie ihre Kräfte sammelte. Dort befand sich ein mystischer Stein, es war nicht irgendein Stein, es war der Stein der in die Zukunft wies. Er glitzerte in allen nur erdenklichen Farben, die man in Worte nicht fassen konnte.

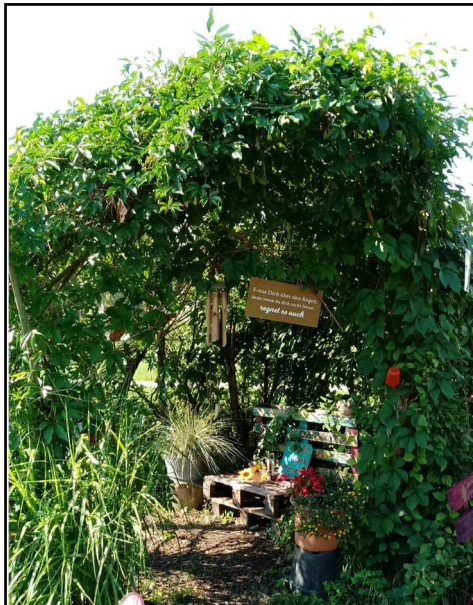
Der Wind, ihr Freund, wehte über ihr wunderschönes blauschwarzes Haar, der Duft von süßem Holz verbreitete sich und verzauberte die Zauberin. In dieser Stille - nur sie, der Wald und die Geistwesen verbanden sich und wurden eins mit Mutter Natur.

Als sie in diese Welt eintauchte, vernahm sie aus der Ferne ein Geräusch. Als sie in den Himmel blickte, war er da, der König der Lüfte.

Er flog und kreiste über sie. Wie mächtig und frei er war. In dem Moment spürte sie eine tiefe Verbun-

denheit, eine tiefe Bewunderung. Was wollte dieser wunderbare Adler? Mit der magischen Kraft der Zauberin verwandelte sie sich in eine Fee und hatte die Fähigkeit bekommen zu fliegen.

Ein wunderbares Gefühl überkam sie, mit den Augen des Adlers sah sie aus dieser Perspektive auf das Geheimnis des Lebens. So frei und ohne Einschränkung, so klar und weise. Plötzlich erreichte sie ein Licht, das unbeschreiblich schön leuchtete, mit einem goldigen Glanz, faszinierend, dieses Licht. Ist es im Leben nicht so, dass man sich nach dem Licht sehnt, nach Klarheit und Frieden in unserem Herzen.



Wenn wir in uns gehen und Streifzüge durch Wälder machen, die kleinen Wunder die uns umgeben wahrnehmen, die Schönheit der Natur, dann können wir von ganz oben, vom Horizont, aus der Perspektive des Adlers Antworten finden auf unsere Lebensfragen! Wer weiß, ob dir nicht auf deinem Weg eine Zauberin begegnet und dir den Weg zeigt?

Pati

Angehörige pflegen

Wie viele von Euch wissen, habe ich zu Weihnachten meine Mutter verloren. Nachdem ich bereits meinen Vater 28 Jahre lang, bis zu seinem Tode 2016 im Mai, gepflegt habe, war für meinen Mann und mich schnell klar, dass wir dasselbe natürlich auch für Mama bereit waren zu tun.

Ihre Krebs – Diagnose wurde genau am Tag unserer Übersiedlung gestellt. Sie musste unverzüglich ins Krankenhaus und wurde eine Woche später in häusliche Pflege entlassen. Die Zeit war sehr knapp um alles Nötige zu organisieren. Zeitgleich waren Corona – Maßnahmen allgegenwärtig, was die Situation nicht gerade leichter machte.

Anfangs war alles nicht besonders herausfordernd. Erstmal ging es nur um Organisation und Gabe von Medikamenten, Versorgung mit Essen, Planung der Rot – Kreuz – Fahrten zur Chemotherapie (wegen Covid war es uns nicht erlaubt, sie selbst zu transportieren) oder zur Blutabnahme bei der Hausärztin.

Meine Mutter konnte sich größtenteils noch selbst versorgen, bei ihrer Körperpflege brauchte sie nur minimale Hilfestellung. Rückblickend nicht zu fassen, wie rasch sich das ändern sollte.

Genau für diesen Fall möchte ich hier ein paar Ratschläge einbauen, wenn ihr als Privatperson an der

Betreuung einer pflegebedürftigen Person beteiligt seid:

- ♦ Beantragt **UMGEHEND** Pflegegeld! Die Bearbeitung desselben dauert einige Zeit, bis zur Begutachtung kann sich der Status leider deutlich verschlechtern.
- ♦ Holt Euch Hilfe! Übernehmt nicht alle Aufgaben allein. Bittet Geschwister, Partner usw. um Unterstützung. Fasst auch das Angebot der mobilen Krankenpflege ins Auge (AVS, Caritas, Hilfswerk).
- ♦ Sucht nach Hilfsgegenständen in Sanitätshäusern! Von der Schnabellasse, über Unterlagen für die Matratze bis hin zum Pflegebett, das man mieten oder kaufen kann. **VERGLEICHT UNBEDINGT PREISE!** Leider lässt sich mit nichts anderem so gut Geld verdienen, wie mit hilflosen und sterbenden Menschen und deren Angehörigen, die alles rasch erledigen müssen.
- ♦ Sucht Waren aus zweiter Hand! Gutes Beispiel: die Dekubitus – Matratze gegen Wundliegen für meine Mama hätte locker 400 Euro gekostet. Mein Mann hat eine neuwertige von Willhaben um 50 Euro organisiert.
- ♦ Bleibt in ständigem Kontakt mit den behandelnden Ärzten (ein guter Hausarzt ist Gold wert!)
- ♦ Bei Bedarf nicht davor scheuen die mobile Palliativ ins Haus zu holen. Niemand sollte sich vor

Schmerzen winden müssen, schon gar nicht in den letzten Tagen seines Lebens.

- ♦ Bei Behörden mit Nachdruck arbeiten. Sich nicht abwimmeln lassen, lästig sein. Gilt auch für Genehmigungen beim Chefarzt (Hausarzt und Palliativ unterstützen hier gerne).
- ♦ Auf die eigene Gesundheit achten. Man kann sich nicht um andere kümmern, wenn man selbst am Zusammenbrechen ist.
- ♦ Führt Buch über den Zustand, die Tagesverfassung, Aufnahme und Abgang und vor allem immer der aktuellen Medikation. (Da ändert sich eigentlich ständig was!)
- ♦ Nehmt Euch bewusst Auszeiten.
- ♦ Bei Endstadium – Patienten kann es zu Stimmungsschwankungen, Attacken oder Verwirrtheit kommen. Schützt Euch und bitte **NEHMT ES NICHT PERSÖNLICH!** (leichter gesagt als getan) lasst Euch auf keinen Fall dazu hinreißen, böse oder gar grob zu reagieren. Lieber kurz Abstand nehmen und durchatmen.

Gerade Letzteres war für mich persönlich sehr schwierig. Meine Mutter musste bereits gewickelt werden, was nicht gerade einfach war, wenn sie aggressiv wurde oder (noch schlimmer) mich, ihre Tochter, nicht mehr erkannte.

Das große Glück, das ich hatte, war unser Dackelchen Django. Einzig ihn erkannte sie tatsächlich immer. Er wich kaum von ihrer Seite und seine Anwesenheit machte ihr Freude und

beruhigte sie. Auch mein Mann Erwin, seine rationale Denkweise, sein liebevolles Wesen und vor allem sein Humor, haben Mama und mich aufrechtgehalten (Danke Schatz!).

Die Monate zwischen Diagnose und Tod meiner Mama waren schwierig, aber sie waren in Wahrheit ein großes Geschenk.

Wir hatten es nicht immer leicht miteinander. Einiges an Groll und Schmerz konnte noch zu Mama's Lebzeiten aus der Welt geschafft werden.

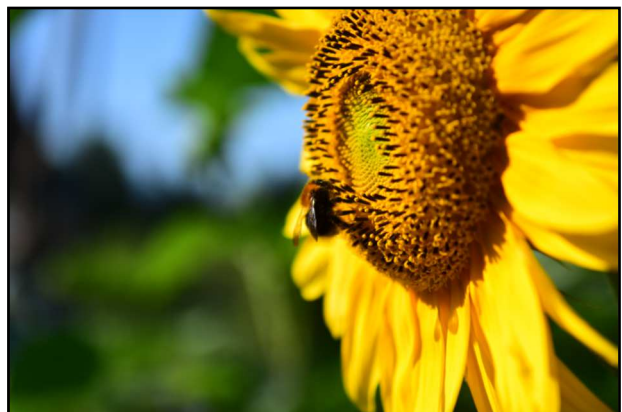
Da wegen Covid zu dieser Zeit gerade Besuchsverbot im Krankenhaus galt, sind wir ehrlich froh, uns dafür entschieden zu haben, sie zu uns zu holen.

Sie hätte es nicht verdient, alleine und von Fremden umgeben sterben zu müssen.

Wir waren bei ihr, haben ihre letzten Worte gehört und erleben dürfen, wie sie friedlich eingeschlafen ist.

Wie gesagt: ein Geschenk

meint Eure Astrid



Stigmatisierung und Sucht

Wer kennt es nicht? Ein Arztbesuch steht an, inklusive Blutabnahme.

Man weiß, dass die Vergangenheit Spuren hinterlassen hat und der Arzt schwer eine Vene finden wird.

Sobald der Arzt/die Ärztin die Narben sieht, ändert sich unverzüglich das Verhalten. Der Blick wird abwertend.

Am liebsten würde man vor Scham versinken. Oft lässt man deswegen medizinische Notwendigkeiten schleifen, was nicht selten in einer Katastrophe endet (z. B. Amputationen von Gliedmaßen usw.).

Ich selbst gebe zu, meine Substitution zu verschweigen.

Bei der Jobsuche, im Dienstverhältnis, bei Verwandten, Bekannten und Nachbarn.

SUCHT IST EINE KRANKHEIT!!!!!!

Wenn die Gesellschaft das nur endlich verinnerlichen könnte, würde unsere Befangenheit verschwinden, genauso wie die Scham.

Wir würden nicht mehr wie Menschen zweiter Klasse behandelt werden.

Hinter jeder Sucht steht eine Geschichte, meist grausam und traurig.

Eine Realitätsflucht, betäuben der Sinne. Trotzdem werden wir immer noch viel zu oft verachtet und verurteilt.

Liebe „Normalos“, seht hinter die Kulissen! Hört zu und versucht zu verstehen, warum jemand in die Sucht geraten ist und verurteilt ihn nicht!

Steirer Astrid



Drogenberatungsstelle VIVA

Traditionen als Vorbilder

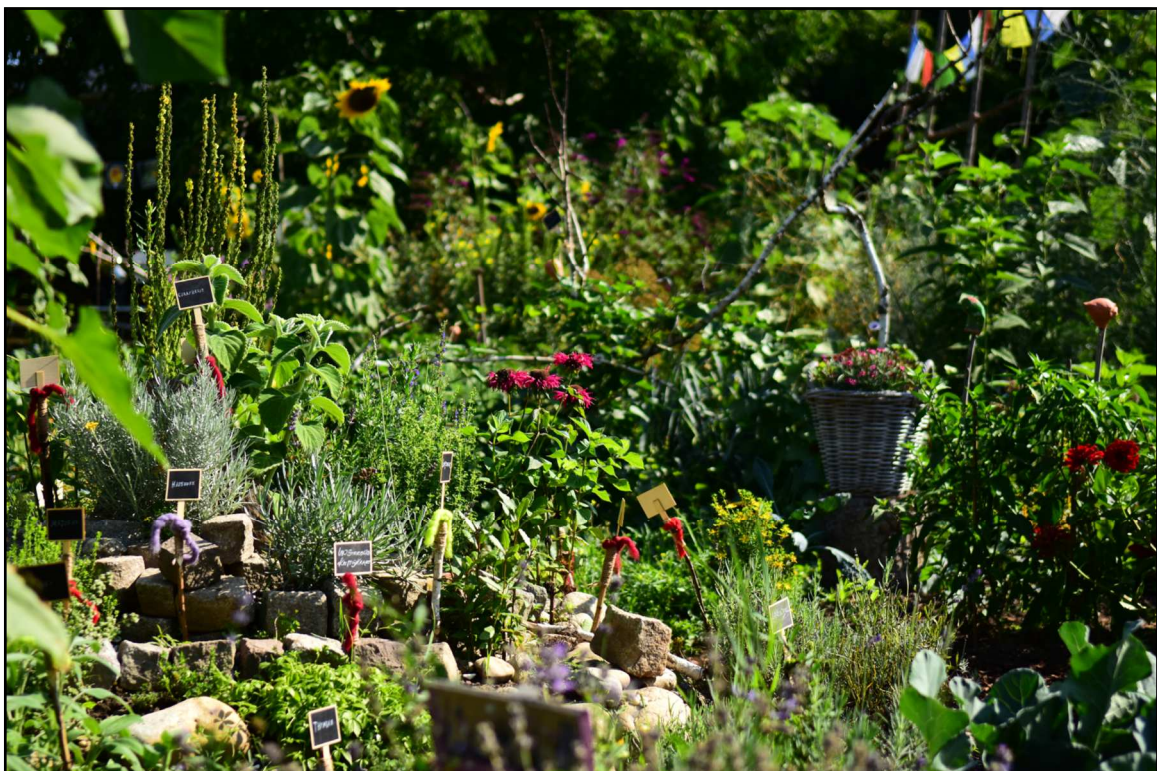
Ja Vorbilder sind ein Thema. Ich habe schon einmal einen Artikel dazu geschrieben.

Was ist aber mit unserem Land, in dem wir leben? Was prägt uns, welche Traditionen, Bräuche, Rituale haben wir? Ich bin sizilianischer Herkunft und in Rom aufgewachsen. Wie war das für mich damals? Ich bin Südländerin, viel Sonne, mediterrane Küche, Leben am Abend mit gutem Essen auf dem Mercato (Markt). Allein schon unsere Sprache ist Musik. Italiener genießen das Leben. Da wird auch der Wein zum Genuss. Auch war es so üblich, eine mit Wasser gefüllte Schüssel am

Tisch zu haben um darin das frische Obst zu waschen.

Wie sieht es hier in Österreich mit der Esskultur und dem Alkohol aus? Mit dem Genuss? Als ich als zehnjähriges Mädchen nach Österreich gezogen bin, war das ein Schock. Abgesehen von der Sprache, weil meine Muttersprache italienisch ist, auch das Essen, war nicht zu vergleichen. Von der Mentalität her sind wir sehr auf Groß-Familie und haben bei Krisen eine unglaubliche Energie in uns, die wir auch spürbar ausstrahlen. Wir präsentieren auch, dass wir stolz sind, mit dem, was wir machen.

Pati



Drogenberatungsstelle VIVA

Auf den Hund gekommen

Zwei wichtige Meilensteine markierten diesen Sommer in unserem zu Hause:

Unser „Django“ feierte seinen sechsten Geburtstag und kurz darauf jährte sich der Tag seiner Adoption zum fünften Mal.

In diesem Zeitraum haben wir viele Hundebesitzer mit ihren reizenden Schätzen kennenlernen dürfen. Gleich mehrere davon gehören inzwischen zu unserem Freundeskreis. Die Liebe zum Tier verbindet. Der Austausch über Erfahrungen und gemeinsame Unternehmungen sind die Folge.

Nachdem wir vergangenen Sommer wieder in unsere frühere Wohngegend zurückgekehrt sind, haben wir heuer einer der schönsten Adoptionsgeschichten beiwohnen dürfen.

Es geht dabei um die Pittbulldame „Biene“ und der Wohngemeinschaft zweier jungen Frauen, deren Leben sich inzwischen ebenso darum dreht, ihre Hündin glücklich und zufrieden zu sehen, wie in unserem Fall mit „Django“, dem Dackelchen.

„Biene“ wurde vom TierQuartier in Wien vermittelt. Ihre Chancen waren verschwindend gering adoptiert zu werden. Acht Jahre alt, gesundheitlich bereits schwer angeschlagen (da zur Zucht missbraucht) und ein LISTENHUND (gefährlich, aggressiv, bla bla bla). Tatsächlich hat sich eine junge Frau trotz alledem beworben, „Biene“ ein für – immer – zu - Hause zu bieten.

Das TierQuartier Wien ist bekannt dafür, Tiere nur an Plätze zu vergeben, die streng geprüft werden. Eine bessere Entscheidung ist meiner Ansicht nach niemals zuvor getroffen worden. Seit ungefähr acht Monaten beobachten wir nun, mit welcher Hingabe die Halterin und deren beste Freundin zu allem bereit sind, was der lieben Hundedame gut tut und ihrer Entwicklung förderlich ist. Mit durchschlagendem Erfolg. Bereits nach kurzer Zeit entstand (für uns alle gut sichtbar) eine enorme Bindung, die man nur als ganz große Liebe beschreiben kann. Unser Bube hat sich natürlich schnell für das freundliche, aber ruhige und schüchterne Mädchen interessiert und aus den beiden sind nun enge Freunde geworden.

Inzwischen spielt „Biene“ gern mit „Django“ fangen, oft kann man die beiden dabei beobachten, wie sie in der Sonne liegend gemeinsam an einem Ast knabbern oder sich zeitgleich in der Wiese wälzen. Zum Schmelzen, Leute. Es ist wirklich rührend.

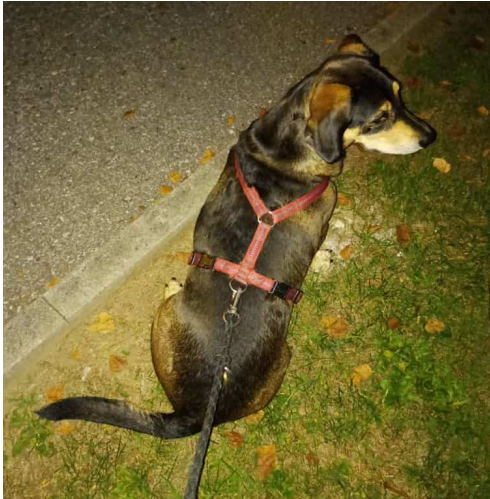
„Biene“ ist der beste Beweis, was Fürsorge und Liebe zum Tier zu leisten vermag. Auch und vor allem bei Tieren, die zuvor nicht gerade vom Glück verfolgt waren, was ihre Haltung betrifft.

Soviel also zum Thema gefährlicher Pittbull, ein Listenhund, eine Gefahr. Keine Frage: es braucht eine gewisse Hingabe, um Hunden gerecht zu werden. Füttern und zum Gassi schnell vor die Tür? Damit ist es

nicht getan. Bei KEINER Rasse. Sicher ist es auch wichtig, dass der Halter einigermaßen stabil ist. Aber nichts davon ist so entscheidend, wie diese echte Liebe, die „Biene“ zuteil wird, Tag für Tag. DAS macht sie zu

dem fröhlichen Mädchen, das sie ist! Und dafür bin ich täglich dankbar, wenn ich sie schwanzwedelnd auf mich zulaufen sehe.

Astrid



Gedanken

Wenn ich jetzt darüber nachdenke
Wie oft ich etwas getan habe, um Dir beizustehen
Für Dich da zu sein
Wissend, dass ich das nicht tun sollte
Um meine Freundschaft zu zeigen
Dann werde ich böse
Auf mich selbst
Weil ich bei alledem übersehen habe
Dass Freundschaft nicht nur eine Person ausmacht

Gedanken zum Schlachthof

Früh am Morgen, in aller Stille, irgendwo da draußen, bricht der letzte Weg für viele Tiere an. Sie werden unter oft bedenklichen Verhältnissen gehalten; Ich nehme an mit Antibiotika vollgepumpt, werden diese Tiere auf „den Transporter“, auf den „Todes-LKW“ getrieben.

Man spürt ihre Todesangst, hört ihre panischen Schreie, sie spüren, dass sie in wenigen Stunden ihr Leben lassen müssen. Um Millionen Bäuche zu befriedigen. Sie schütten Stresshormone aus, die sich überall in die Gefäße, Muskeln und den gesamten Körper verteilen. Diese gelangen, mit den Antibiotika, wiederum, wahrscheinlich in den Körper jedes einzelnen Menschen, der täglich mit diesem Fleisch seinen Hunger stillt.

Viele sehen nicht den panischen Blick dieser verängstigten Tiere, hören nicht die furchtbaren Schreie, ausgeliefert in der Todesfalle. Ich glaube, dass durch diese elendige Verendung die Menschen auch Krankheiten wie Diabetes, Darmkrebs, Gicht, und so weiter bekommen können... Das ist der Preis für diese Gier nach mehr, ohne mal nachzudenken, was sie durchgemacht haben. Kleine Kälber nur für ein paar Minuten Befriedigung? Früher hat es einmal in der Woche Fleisch gegeben.

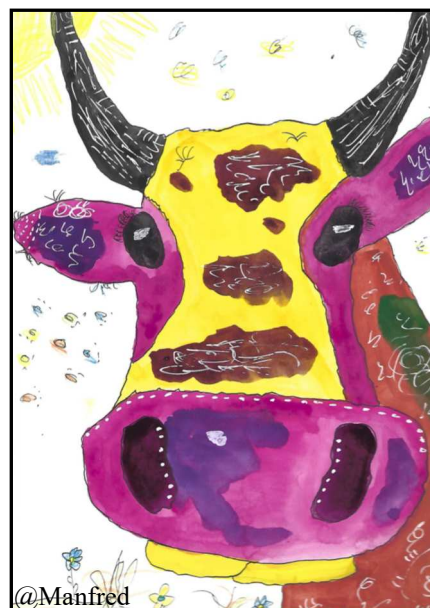
Viele Völker entschuldigen und bedanken sich zugleich bei den Tieren, sie werden gut gehalten und

nichts wird verschwendet! Massenschlachthöfe haben daher zur Folge, dass Millionen Menschen schwer erkranken, dies führt zu Unmengen an Krankenhauskosten.

Denkt einmal darüber nach, stellt euch in der Früh zum Schlachthof und ihr werdet wissen was ich meine. Hört die Schreie und riecht diesen Geruch des Todes, der einem unter die Haut geht. Schützt unsere Tiere und geht bewusster mit eurem Fleischkonsum um. Greift mehr zu Gemüse und anderen Lebensmitteln, unser Körper wird es uns danken.

Mit unserer Mutter Erde sollten wir behutsam umgehen, alles was wir tun hinterlässt Spuren auf ihr. Es ist alles nur geliehen von ihr, denn auf dem Weg, zu unserer großen Reise, können wir nichts mitnehmen.

Pati



Drogenberatungsstelle VIVA

Gedanken

Oft frage ich mich, ob es wirklich so sein muss

Ob es nötig ist, Abschied zu nehmen

Zu vermissen

Traurig zu sein

Zu entbehren

Oft wünschte ich, dass es anders wäre

Es diese Gefühle nicht gäbe

Aber dann fällt mir ein, warum man vermisst

Weil man mag

Weil man liebt

Weil man gern hat

Das Eine gäbe es ohne das Andere nicht

Also nehme ich weiterhin Abschied

Im Wissen, dass ich immer noch zu lieben in der Lage bin

Astrid

Gedanken

Niemand
Wirklich niemand
Kann Dich mehr verletzen
Dich tiefer treffen
Dich besser benutzen
Als jemand, der Dich wirklich gut kennt
Allerdings kann auch niemand anderer
Dich besser lehren
Was Dir in Zukunft
Untragbar erscheint
ALSO DANKE
Und leb wohl
Astrid

Der Sonne entgegen

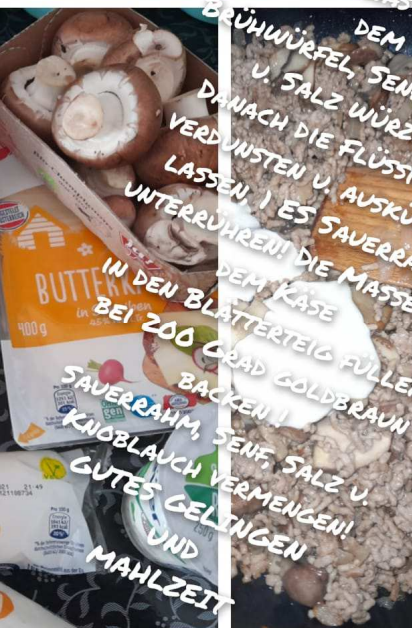
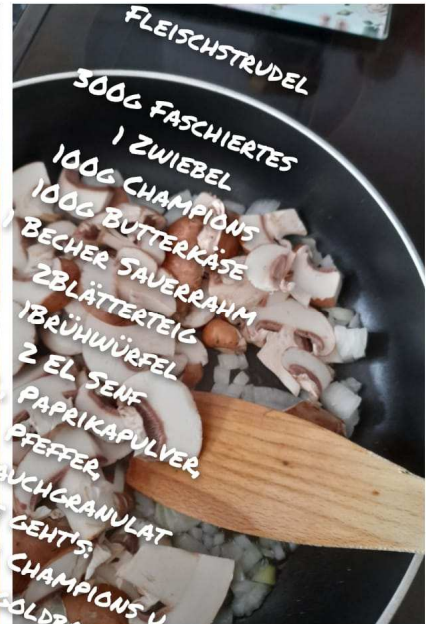
Das kleine Mädchen hatte sich zu eigen gemacht, früh morgens in die Welt einzutauchen, wo sie die Stimmungen einfing. Schon der erste Schritt war eine besonders schöne Erfahrung. Der Morgenduft, die Vögel die ihre Morgenmusik zwitscherten, die Dämmerung und ganz in der Ferne die Sonne, die schön langsam aufwachte und ihr Scheinen übers ganze Land strahlte. Da überkam sie jedes Mal bei diesem wunderschönen Schauspiel, eine wohlige Empfindung im Herzen. Gefüllt mit dieser Energie, dieser

Kraft, die ihren Körper, ihre Seele mit positiven Eindrücken beseelte, war schon eine Erfahrung die man mit Worten nicht definieren kann.

Auch wenn es noch so düster war, gibt es immer ein Licht, ein Naturschauspiel, das dich herausholt, um neue Kraft zu schöpfen. Sich nicht hängen lassen, nach dem Leben greifen und dankbar sein für die kleinen Wunder – man muss sie nur sehen.

Pati

Fleischstrudel



Lasst es euch
schmecken!

Steirer Astrid

Drogenberatungsstelle VIVA


KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

Rotkrautlaibchen

Zutaten: (für 10 Personen)

2 Zwiebel, 3 kg Rotkraut, 350 gr. Dinkelgrieß, 350 gr. Dinkelbrösel, 8 Eier

Salz, Pfeffer, Öl

Joghurt-Schnittlauch-Dip

Zubereitung:

Zwiebel schneiden und anbraten, Kraut reiben und mit etwas Wasser ca. 10 Minuten dünsten, dabei aufs Umrühren nicht vergessen.

Kraut und Zwiebel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Den Grieß und die Brösel unter das Kraut mengen und nach und nach die Eier in die Masse untermischen.

Es soll eine gut knetbare Masse entstehen, sodass nun die Laibchen geformt werden können.

Die Laibchen in Brösel panieren und in Öl rundum goldbraun anbraten.

Zum Joghurt den geschnittenen Schnittlauch und Salz zufügen und zu den Laibchen servieren.

Gerne kann auch ein Salat als Beilage gereicht werden.

Team VIVA



<https://www.gusto.at/rezepte/rotkraut-laibchen-mit-schnittlauchjoghurt>

Lasst es euch
schmecken!



Steirer Astrid

Drei Männer dürfen sich bevor sie in einen Swimmingpool springen etwas wünschen. Der erste springt und ruft: "Geld". Kaum ist er drinnen schwimmt er in Geld. Der zweite springt und ruft: "Gold". Und auch er schwimmt in Gold. Der dritte nimmt Anlauf. Er merkt nicht, dass sein Schuhband offen ist, stolpert und schreit: "Scheisse" (www.witze.at)

Kommt ein Typ ins Spielzeuggeschäft und sagt zur Verkäuferin: „Ich hätte gern ein Geduldsspiel, aber zack-zack!“ (www.spruchsammlung.com)

Die Schulklasse spricht über Berufe. Da sagt die kleine Marie: „Mein Papa mag Geigen viel lieber als Klaviere.“ Da fragt die Lehrerin: „Dann ist dein Vater also Musiker?“ „Nein“, sagt die kleine Marie. „Er ist Möbelpacker.“ (www.zitronenbande.de/kinderwitze)

ANGEBOTE

Aktuelle Unternehmungen werden in der VIVA an der Tafel ausgehängt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VIVA CAFE Spritzentausch (09.30-12.30Uhr)	Reiten	VIVA CAFE + Frühstück Spritzentausch (09.30-12.30Uhr)	VIVA CAFE + Mittagessen Spritzentausch (12.00-15.00Uhr)	
EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE

Einzeltermine werden bitte persönlich oder telefonisch im Vorhinein vereinbart.

Telefonische Erreichbarkeit:
0463 537 5651 oder 5652
0800 20 16 15

E-Mail:
drogenberatung.viva@klagenfurt.at

IMPRESSUM:

Gegründet 2005

Redaktion und Herausgeber:

Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.
Drogenberatungsstelle VIVA
Rudolfsbahngürtel 30, Klagenfurt am Wörthersee

Druck: Stadtdruckerei, Abt. Stadtkommunikation

Bilder: von KlientInnen vom Happy Painting Kurs
nach Clarissa Hagenmeyer,

Die in dieser Zeitung enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig zusammengestellt. Eine Gewährleistung auf Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen. Alle Infos sind rechtlich unverbindlich. Haftung für Schäden aufgrund der Verwendung der Informationen aus diesem Druckwerk ist ausgeschlossen.