

VIVA 4 U

Winter 2016

Ausgabe 19

Ein Zeitungsprojekt der Drogenberatungsstelle
VIVA von Betroffenen für alle



Schwerpunkt: Pflege und Gesundheit

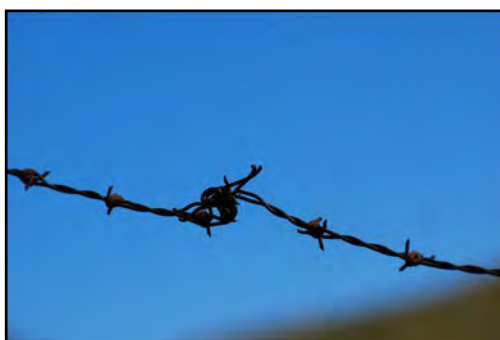
In dieser Ausgabe

Schwerpunktteil: Pflege

Vorwort	3
Leitartikel	4
Pflege	5–9

Gedankenwelten

Astrid (Leitartikel, Erfahrungsbericht, Gedicht)	4, 5, 11
Nico (Gedichte)	11, 24
Andy Gross (Gedichte, Erfahrungsbericht, div. Themen)	6, 12–15, 18, 20, 25, 26, 28
Gisbert (Gedichte)	16, 18
Bonnie (Erfahrungsbericht, Gedichte)	16, 17,
Frau Bär (Es Weihnachtet wieder)	23
Monika (Zukunft Erde)	19
Nadja (Muh-Mensch und Hof, ein Therapieprojekt)	21–23
Pati (Gesundheit, Leben)	10, 27, 29–31
Gedanken an Verstorbene	25
Angebote in der VIVA	32
Das schmeckt	31
Impressum	32



© Gerhard Kulterer

Drogenberatungsstelle VIVA

Vorwort Vzbgm. Pfeiler

Liebe Viva-Familie!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Vor Ihnen liegt die 19. Ausgabe der „Viva 4 u“, eine „Zeitung von Betroffenen für alle“.

Die Erstellung einer Zeitung erfordert Verständnis, Verlässlichkeit und vor allem engagierte Teamarbeit.

Die verfassten Inhalte tragen dazu bei, dass die Zeitschrift von allen Beteiligten gemeinsam geprägt wird.

Als Gesundheitsreferent bin ich sehr dankbar, dass in der aktuellen Ausgabe der Themenschwerpunkt auf Gesundheit und Pflege gesetzt wurde.

Denn manchmal kann es durch einen Unfall, einen Schlaganfall oder andere Einflüsse ganz schnell und unerwartet passieren, dass eine Person im Familienumfeld plötzlich pflegebedürftig wird. Oft ist es aber auch ein schleichender Prozess, bis eine nahestehende Person Hilfe und Pflege benötigt.

Von welcher Art die Pflegesituation auch sein mag, mit „Viva 4 u“ erhalten Sie interessante Informationen zu Beratung, Begleitung und Betreuung im Pflegebereich.

Erfahrungsberichte bereichern die Inhalte um zusätzliche Sichtweisen und Meinungen und sie unterstützen auch das Thema zu enttabuisieren und anzusprechen.

An dieser Stelle möchte ich mich sehr herzlich bei allen Beteiligten für das persönliche Engagement zur Fertigstellung dieser Ausgabe und die Themenauswahl bedanken.

„Viva 4 u“ bereichert unseren Alltag mit hilfreichen Hinweisen und wertvollen Beiträgen, aber auch mit Gedichten und selbstgemachten Kunstwerken.

Ein herzliches Dankeschön dafür.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine interessante Lektüre und hilfreiche Erkenntnisse.

Ihr Gesundheitsreferent Vzbgm.
Jürgen Pfeiler



Leitartikel

Hiermit heiÙe ich Euch alle herzlich willkommen zu einer neuen Runde:

Wer hat Bock sich um die Suchtkranken zu scheren?

Da sich letztendlich ja nun doch jemand dazu herabgelassen hat unser Ambulatorium zu übernehmen, möchte ich an dieser Stelle etwas grundsätzlich festhalten: Veränderungen sind nicht immer schlecht, genauso wenig sind sie immer gut. Allerdings sind sie manchmal einfach nötig, um alles am Laufen zu halten und genau dies ist hier der Fall.

Leider ist es aber auch so, dass alles Fremde und Neue eine gewisse Unsicherheit mit sich bringt. Das ist nichts wessen man sich schämen muss.

Jeder von uns musste auf eher harte Art und Weise lernen, dass die Vorsicht die Mutter der Porzellanbox ist und so als adäquater Selbstschutz dient.

Was ich hier aber wirklich betonen möchte, weil ich es einfach nicht nachvollziehen kann, ist diese besonders untergriffige Art der Undankbarkeit, die momentan aus sämtlichen Löchern kriecht. Unstimmigkeiten gibt es überall, man muss sich nicht immer einig sein. Das ist vollkommen in Ordnung und kann besprochen und eventuell ausgeräumt werden – also im Idealfall natürlich. Nur: der ist einfach nicht immer und überall gegeben!

Niemand MUSS sich in einer bestimmten Einrichtung betreuen lassen. Wenn man sich wo schlecht betreut fühlt, kann man durchaus die Courage haben dies dort anzusprechen, wo es hingehört.

Dampf über (scheinbare) Ungerechtig-

keiten abzulassen ist okay – jeder von uns hat das bereits getan.

Aber mal ganz ehrlich: Wer von uns älteren zu Betreuenden, die zehn und mehr Jahre Klienten, Patienten oder sonst was sind, wären da wo sie sind, wären sie nicht ziemlich zufrieden damit, wie sie hier eingebettet sind in ein System, dass sie einerseits mitgeformt haben und das so auch funktionieren kann – sofern die Rahmenbedingungen dafür von anderer Stelle geschaffen werden.

Wie gesagt: gegen einigermaßen konstruktive Kritik ist nichts einzuwenden und einfach mal sagen, dass etwas „stinkt“ ist legitim, aber auch mal drüber nachzudenken, wie es davor war und wie viele es gibt, die diese Chance auf derartige Betreuung nie bekommen haben.

Die 12(!) Drogentoten des laufenden Jahres zum Beispiel ...

Damit bleibt mir nur zu hoffen, Euch einen kleinen Denkanstoß gegeben zu haben und außerdem – wie immer – zu sagen:

Passt auf Euch auf!

Eure Astrid



Ein zu pflegender Angehöriger

Bereits als zwölfjährige ist der Begriff „Pfleger“ in meinem Leben aufgetaucht. Er kam ganz ohne Vorbereitung, um es zu ändern. Kaum ein Stein blieb auf dem anderen. Und: er hat mich viel gelehrt.

Wenn in unserer Umgebung jemand schwer erkrankt war, ist das ein einschneidendes Erlebnis. Jemand, der zuvor stark und unbesiegbar schien, ist plötzlich auf Hilfe angewiesen. Vielleicht sogar auf UNSERE Hilfe.

In meiner Ausbildung zur Behindertenpädagogin, viele Jahre nach meiner ersten Begegnung mit dem Wort Pflege, habe ich häufig gehört, dass so mancher diesen Beruf ergreifen wollte, weil er sich dankbare Blicke erwartete.

Dazu habe ich Folgendes zu sagen:

- Kranke Menschen haben ein verdammt gutes Recht, gut versorgt zu werden, sie müssen nicht dankbar sein.
- Kranke Menschen haben furchtbare Schmerzen und Einschränkungen, sie müssen nicht dankbar sein.
- Kranke Menschen geben einen Großteil ihrer Menschenwürde auf, um gepflegt werden zu können, SIE MÜSSEN NICHT DANKBAR SEIN!!!

Wenn es dein Beruf ist, Menschen mit erhöhten Bedürfnissen zu pflegen, dann wirst du ohnehin mit Geld entlohnt. Dankbare Blicke solltest du dir selbst zuliebe nicht erwarten, aber auch weil es einen leicht menschenverachtenden Anschein hat.

Wenn man sich aber dazu entschließt einen Angehörigen zu versorgen, dann nur weil man diese Entscheidung aus Liebe trifft.

Pflege geht über rein körperliche Versorgung weit hinaus. Auch emotionale Bedürfnisse müssen befriedigt werden. Wer auch immer es ist, der eurer Unter-

stützung bedarf, es ist ein Mensch. Ein Mensch mit Gefühlen, einer Geschichte und einer Zukunft—mit euch!

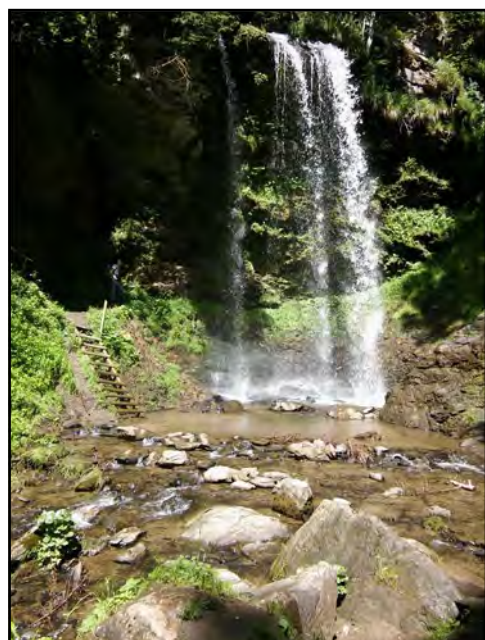
Es gibt gute Tage und es wird zahlreiche schlechte geben. Für diese Zeiten sollte man sich jederzeit vor Augen führen was man selbst erwarten würde, wäre man in dieser Situation.

Viele dieser Menschen, die auf so viel verzichten müssen, stehen einem selbst an den schlechteren Tagen mit Rat und Tat zur Seite und haben ein großes Bedürfnis sich selbst wiederum um ihre Liebsten zu kümmern. Mit so viel Ehre und Würde, bis zum letzten Atemzug.

Meine dreißigjährige Freundschaft mit der Pflege wurde mir diesen Frühling genommen. Was sie mich lehrte will ich für immer bei mir tragen.

Danke, Papa!

***In Gedenken an meinen Vater Kurt
*21.5.1940 †24.5.2016***



© Gerhard Kulterer

Die Ratlosigkeit eines künftig pflegenden Angehörigen

Glücklicherweise ist meine Mutter mit ihren knapp 72 Lenzen noch fit wie ein Turnschuh. Doch die Erinnerung an die überhastete „Unterbringung“ meiner Großmutter konfrontiert mich mit einer Menge schwieriger Fragen.

Zuallererst: Wann und wie organisieren wir Unterstützung, Pflege und einen befriedigenden Lebensabend? *Sollen wir als Angehörige das überhaupt?*

Naturgemäß wollen wir uns mit Themen wie Alter, Krankheit und Tod nicht gerne beschäftigen. Wir glauben meist noch genügend Zeit in Gesundheit und Selbstbestimmtheit vor uns zu haben.

Doch Hilfsbedürftigkeit und Schicksal halten sich nicht an unsere Lebenspläne. Die meisten Menschen fürchten sich vor dem Ausgeliefertsein und dem Verlust der Selbstbestimmung. Diesen berechtigten Ängsten lässt sich jedoch auch vorbeugen, indem das Thema Pflege rechtzeitig planend angegangen wird. Es scheint mir doch vernünftiger, klaren Geistes die eigenen Wünsche, Vorstellungen und Ängste zu thematisieren als im Notfall den Entscheidungen der ande-

ren ausgeliefert zu sein. *(Einrichtungen besichtigen, ambulante Dienste kennenlernen ... all das kann Ängste nehmen und Information liefern)*

Im Falle meiner Mutter weiß ich recht genau, wo allfällige Unterlagen und Papiere zu finden sind, doch die tatsächliche Gestaltung fallweiser Unterstützung bis hin zur Begleitung des Lebensendes konnten wir noch nicht ausreichend besprechen. Seit Jahren unternehme ich zaghafte Versuche, dieses Thema anzusprechen. Bisher mit mäßigem Erfolg. Auch ich habe Hemmungen meine Mutter mit diesem Thema zu konfrontieren. Bevor wir uns mit geeigneten Maßnahmen und den finanziellen Möglichkeiten beschäftigen, sollen und müssen die Wünsche und Ängste der künftig (möglicherweise) Betroffenen besprochen und berücksichtigt werden. Wenn dies endlich geklärt ist, bleibt für Angst und Ratlosigkeit wohl hoffentlich nur mehr wenig Raum.

Andy Gross

FAQ's: Pflegefall, was nun?

An wen wende ich mich, wenn ich Pflegegeld beantragen möchte?

Die Antragstellung erfolgt bei den jeweiligen Pensionsversicherungsanstalten vor Ort oder direkt online auf deren Homepages. Im Internet findet man auch einen kostenlosen PDF Antrag zum herunterladen. Für PVA Kärnten gilt folgender Link: <https://www.pensionsversicherung.at/portal27/pvportal/content?contentid=10007.707600&viewmode=content>

Das Pflegegeld soll pflegebedürftigen Menschen die erforderliche Betreuung und Hilfe (Pflege) sichern und darüber hinaus ihre Möglichkeiten verbessern, ein selbstbestimmtes und nach den persönlichen Bedürfnissen orientiertes Leben zu führen.

Pflegegeld wird gewährt wenn

- auf Grund einer körperlichen, geistigen bzw. psychischen Behinderung oder einer Sinnesbehinderung, ständig Betreuung

und Hilfe in einem Mindestausmaß von mehr als 65 Stunden monatlich erforderlich sind,

- dieser Zustand mindestens 6 Monate andauert und
- der gewöhnliche Aufenthalt des/der Pflegebedürftigen im Inland liegt.

Das Ausmaß des Pflegegeldes richtet sich nach dem Pflegebedarf. Es sind sieben Stufen vorgesehen, je nach Höhe des erforderlichen Pflegebedarfs.

Der Beginn der Leistung hängt vom Antragsdatum ab. Das Pflegegeld bzw. eine Erhöhung des Pflegegeldes gebührt ab dem auf die Antragstellung folgenden Monatsersten. Die Auszahlung des Pflegegeldes erfolgt monatlich im Nachhinein (12 mal jährlich). Weitere Details erhalten Sie an oben genannter Internetadresse oder direkt bei den Pensionsversicherungsanstalten.

Landesstelle Kärnten, Südbahngürtel 10, Tel.: 050 303). Wer Information zur Höhe des Pflegegeldes haben möchte, kann sich gerne unter <https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/36/Seite.360516.html> nähere Informationen holen.

Wo bekomme ich Beratung, wenn es ums Thema Pflege und Betreuung geht?

In Klagenfurt a. W. ist der Sozial- und Gesundheitssprengel des Magistrates erste Anlaufstelle für Information, Beratung und Hilfestellung bei Betreuung und Pflege. Parteienverkehr ist Montag – Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr, nachmittags nach Terminvereinbarung. Um vormittags etwaige Wartezeiten zu vermeiden, wird auch eine **terminliche Vorvereinbarung empfohlen!**

Kontakte:

Frau Mag.a Astrid Miller-Aichholz, Tel. 0463 537 4888; Frau DSA Elisabeth Grabner, MSc, Tel. 0463 537 4816

Bahnhofstraße 35, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

E-Mail: sg@klagenfurt.at

Homepage: www.sgs-ktn.at

Welche Pflegedienst-Anbieter gibt es und wie organisiere ich diese?

Im Sozial- und Gesundheitssprengel des Magistrates Klagenfurt a. W. erhalten Sie gerne Beratung. Folgende Einrichtungen bieten verschiedene Pflegedienste an:

AVS (Fischlstraße 40, 0463 512035-311 oder 0664 8327468)

Mobile Soziale Dienste Caritas (Sandwirtgasse 2, 0463 55560-29)

Hilfswerk Kärnten (Adlergasse 1, 050 544 5950 oder 0676 89901150)

Österreichisches Rotes Kreuz (Grete-Bittner Str. 9, 0664 4139727)

Volkshilfe Klagenfurt—Mobile Dienste (Platzgasse 18, 0463 32495)

Mobiler Pflegedienst Klagenfurt (Rudolfsbahngürtel 2, 0463 500282)

mobiCura—Mobile Pflege & Betreuung (Florian-Gröger-Straße 19, 0463 500299)

Hauskrankenhilfe Klagenfurt (Herrengasse 14, 0463 57525)

Es werden verschiedene Pflege- und Betreuungsdienste angeboten, je nach Bedarf wird unter Heimhilfe, Hauskrankenhilfe und/oder Hauskrankenpflege unterschieden und ausgewählt. Am besten, man lässt sich bei den Einrichtungen beraten und holt sich die Informationen im Einzelfall.

Wo bekomme ich Hilfsmittel (z.B. Krankenbett, Rollstuhl, ...) her?

Es gibt verschiedene Betriebe und Sanitätsfachhandel wie z. B.:

Firma Maierhofer (Sariastraße 7H, 9020 Klagenfurt a. W.; 0463 565 96-253 oder -241). Hier erhält man bei Herrn Peternuss oder Frau Errath eine kostenlose Pflegehilfsmittel-Beratung.

Hilfswerk Sanitätshaus (Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt a. W., 050544-09, Frau Morianz (Verkaufsberaterin).

AVS – Pflegehilfsmittelpool (Fischlstraße 40, 9020 Klagenfurt a. W., 0463 512035311 Frau Liendl)

Verleih von Krankenbetten, Rollstühlen, Matratzen usw. möglich bei der **AVS**

(0463 512035 313) sowie beim **Caritasverband Kärnten** (0463 555560—29) und dem **Hilfswerk Kärnten** (050544—1000).

Wie und wo organisiert man „Essen auf Rädern“?

Essen auf Rädern wird vom Magistrat Klagenfurt a. W. in Zusammenarbeit mit der Firma „Feine Küche Kulterer“ sowie dem Roten Kreuz angeboten. Ansprechstelle: Abteilung Soziales, Bahnhofstraße 35, Ansprechperson Frau Di Bernardo Martina, 0463 537 4823, email: martina.di_bernardo@klagenfurt.at

Zudem gibt es noch mehrere Dienste der Essenzustellung. Zum Beispiel:

AVS – Essen auf Räder (0463 512035 221)

Mobiler Pflegedienst Klagenfurt/ Mobiler Essenstransport (0463 500282)

Essen auf Rädern „Wie daham“ (0463 511000—30)

Nähere und speziellere Infos zu den Themen Pflege und Essen auf Rädern erhalten sie unter anderem:

Sozialamt – Abteilung Soziales der Stadt Klagenfurt a. W., Sozial- und Gesundheitssprengel, Bahnhofstraße 35, 0463 537 4888 oder 4816.

Amt der Ktn. Landesregierung – Abteilung 4 – Kompetenzzentrum Soziales, Mießtaler Straße 1, 050 536 14579, 14575, 14586, 14570.

Dachverband Selbsthilfe Kärnten, Kempfstraße 23/III, 0463 504871 Pro Mente Kärnten, Villacher Straße 161, 0436 55112.

Selbsthilfegruppe Alzheimer, 0699 12593 484.

Ktn. Landesverband für Psychotherapie, Hoffmannngasse 12, 0463 500756.

Was ist die Taxi-Aktion für Menschen mit Beeinträchtigung?

Es handelt sich um eine Aktion der Landeshauptstadt Klagenfurt a. W..

KlagenfurterInnen können an der Abteilung Soziales ein Antragsformular ausfüllen und müssen einen Behindertenpass mit einer der folgenden Zusatzeintragungen vorweisen können:

- blind oder hochgradig sehbehindert
- Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel.

Bei dieser Aktion erhalten Sie bei Fahrten innerhalb des Stadtgebietes Klagenfurt a. W. 80 % des Fahrpreises bis zur Höhe von EUR 44,- pro Monat rückerstattet. Rechnungen können immer bis zum 10. des Folgemonats **aber** erst nach **Antragstellung** im Magistrat bei Frau Di Bernardo Martina, 0463 537 4823 eingebracht werden. Bei Antragstellung erhalten Sie alle relevanten Informationen unter anderem Welche Informationen die Rechnung enthalten muss. Ohne Antragstellung werden keine Rechnungen entgegengenommen.

Was ist ein Behindertenpass?

Der Behindertenpass steht Personen in Österreich zu, deren Hauptwohnsitz oder gewöhnlicher Wohnsitz in Österreich ist. Der Grad der Behinderung (GdB) oder die Minderung der Erwerbsfähigkeit (Mde) muss mindestens 50 % betragen. Weitere Personengruppen können einen Behindertenpass beantragen:

- Begünstigte Behinderte
- BezieherInnen von Pflegegeld oder vergleichbarer Leistungen aufgrund bundesgesetzlicher Vorschriften
- BezieherInnen erhöhter Familienbeihilfe
- BezieherInnen einer Geldleistung wegen Invalidität, Berufsunfähigkeit, Dienstunfähigkeit oder dauernder Erwerbsunfähigkeit.

Auch können Menschen mit Behinderung, die zwar ihren Wohnsitz im Ausland haben, sich aber aus beruflichen oder privaten Gründen regelmäßig in Österreich aufhalten, einen Behindertenpass beantragen.

Die Antragstellung erfolgt im Sozialministeriumservice (früher Bundessozialamt). Unter folgendem Link können Anträge via PDF-Datei heruntergeladen werden:

https://www.sozialministeriumservice.at/site/Menschen_mit_Behinderung/Behindertenpass_und_Parkausweis/Behindertenpass/

Folgende Informationen können Sie unter genanntem Link vollständig nachlesen:

<https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/144/Seite.1440010.html>

Der Behindertenpass ist ein amtlicher Lichtbildausweis und dient als bundeseinheitlicher Nachweis einer Behinderung (unabhängig von der Art der Behinderung). Das Dokument wird in deutscher Sprache ausgestellt.

Durch den Besitz eines Behindertenpasses hat man keinen Anspruch auf finanzielle Leistungen, aber durch Vorlage des Dokumentes kann bei diversen Veranstaltungen Ermäßigung genehmigt werden.

Verfahrensablauf

Sollte noch kein Bescheid existieren, indem der Grad der Behinderung bereits festgestellt wurde, so nimmt ein(e) Arzt/Ärztin der zuständigen Landesstelle des Sozialministeriumservice eine Einschätzung des Grades der Behinderung vor. Durch vorliegende Unterlagen/Befunde/Gutachten wird vorerst unter Zugrundelegung der Einschätzungsverordnung der Grad der Behinderung festgelegt. Das heißt, sind genügend Befunde vorhanden, ist vorerst keine Untersuchung notwendig. (www.help.gv.at)

Erforderliche Unterlagen

- Ausgefüllter Antrag auf Ausstellung des Behindertenpasses

- Lichtbild (entsprechend den Voraussetzungen für die Ausstellung eines Reisepasses)
- Bescheide, Erkenntnisse und Urteile oder ausführliche ärztliche Gutachten wie Krankengeschichte, Befunde, etc.

Weiterführende Links

Online-Ratgeber Behindertenpass zur Überprüfung der Voraussetzungen und erforderlichen Unterlagen (BMASK)

Behindertenpass (Bundesamt für Soziales und Behindertenwesen – Sozialministeriumservice)

Ausführliche Broschüren unter anderem zum Thema Pflege, Senioren und Seniorinnen, Gleichstellung uvm. erhalten Sie beim hiesigen Sozialministeriumservice (Landesstelle Kärnten, Kumpfgasse 23–25, 0463 5864, (post.kaernten@sozialministeriumservice.at) oder <https://broschuerenservice.sozialministerium.at>).

Bei rechtlichen Fragestellungen kann neben den Arbeiterkammern (Klagenfurt, Bahnhofplatz 3, Tel. 0463 50477) auch der Zivilinvalidenverband (ÖZIV) herangezogen werden. Telefonische Auskunft (bzgl. Mitgliedschaft usw.) sowie Terminvereinbarung unter dieser Tel. 04242 232 940 oder mehrere Infos auf einem Blick unter folgendem Link: <http://www.oeziv-kaernten.at/?nID=117>

WICHTIG: JE MEHR INFORMATION UND WISSEN MAN ZU EINEM BESTIMMTEN THEMA HAT - UMSO LEICHTER WIRD DER UMGANG DAMIT.

Holen Sie sich vorzeitig Information – zum Pflegefall kann jede/r werden.

Fanzott Kerstin

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Gedicht

Ich will nicht Lebewohl sagen
Nicht sagen Auf Wiedersehen
Bis bald wäre nicht richtig
Genauso wenig wie Man sieht sich

Dieser Abschied ist so schwer,
noch so viel schwerer als gedacht
Aber, einfach weil es sein muss, sage ich
Schön, dass Du da warst
Und, ganz leise,
Geh nicht!

Für Papa von Astrid

Wie komme ich gesund durch den Winter?

Was braucht der Körper um den Winter gut zu überstehen?

Gerade jetzt brauchen wir viel Vitamin C. Enthalten in: z. B. Sanddorn, rote Paprika, Zitrusfrüchte oder Sauerkraut.

Stärkt das Immunsystem. Dreimal die Woche rohes Sauerkraut mit Kürbiskernöl. Topfen: stärkt die Lunge, entzündungshemmend. Täglich Smoothie nach Geschmack. Einmal täglich eine Banane als Energielieferant. Zwei Teelöffel Waldhonig – blutbildend, ein Allheilmittel.

Nüsse – Maroni – Datteln eine süße gute Nervennahrung. Rettich stärkt und entschlackt. Ballaststoffe – gedünstetes Gemüse.

Hirse - Karotte – wunderbar für Haare, Haut und Knochen, für die Augen. Zur Karotte ein paar Tropfen Öl dazu. Zweimal täglich Äpfel.

Gewürze: Kurkuma, Kardamon, Ingwer, Zimt, Anis, Nelke, Chili, Cayennepfeffer.

Empfehlung: Bratäpfel (sehr gut für die Nerven).

Banane der Länge nach bzw. oben einschneiden, Schokostücke rein, auf Folie legen, oben zusammenfallen und herausbacken bis die Schokolade rinnt. Datteln mit kandierten Kirschen oder Marzipan.

Gutes Gelingen und bleiben Sie gesund.

Variante – Ablenkung – Alternative – Heilung

Wie man weiß, gibt die Natur so viel Kraft für die Heilung in uns und sie inspiriert dort zu verweilen, weil man merkt wie gut das tut; schon allein das Grün, die Düfte, die Stimmungen. Gerade bei kranken Menschen, egal in was für einer Form: Menschen, die Stunden im Garten sind, ob sie arbeiten egal was – automatisch wird man abgelenkt, es animiert und man vergisst ganz von selber die Sorgen; Schmerzen sind kaum spürbar, man ist eins mit Pflanzen – Gemüse welches man setzt, man sieht es wachsen, die Freude dann beim Ernten.

Nach meinem Burn-out, aus dem ich mich gerade zurückkämpfe, habe ich meinen Balkon heuer mit Gemüse bepflanzt, es ist faszinierend, wie gut dies der Seele tut. Meine Heilkräuter, wenn ich aufstehe, meine Qi-Gong-Übungen mache, draußen frühstücke, was auch immer, spüre ich diese Energie und es tut mir gut. Auch ein kleines Biotop habe ich gemacht, die Vögel kommen, Schmetterlinge und sogar am Abend werden Glühwürmchen angezogen.

Pati

Gedanken einer Verbrecherin

Mein Leben
ist wie eine Eisenbahn
die nicht
niemals
wiederkehrt

Mein Leben
ist wie ein zweischneidiges Messer
das ich mir selber ins Herz ramme
um zu vergessen, was war

Um zu vergessen
wie ich missbraucht
vergewaltigt
getreten
verspottet
und geschlagen wurde

Um zu vergessen
dass ich EINMAL nicht Opfer war
und nun eine Fast-Mörderin bin
ein Stück Dreck, das niemand
mag, keiner...

nur mein Stolz ist mir geblieben
der bleibt mein, immerdar!

Die Eisenbahn kommt nie mehr
zurück
das Messer steckt quälend in
der Brust
und mein Leben ist vergangen.

Sei's drum! Es war doch
immer schon die Hölle!

By Nico

Drogensüchtige... Strafen oder therapieren?

In Seattle, Washington – also im Nordwesten der Vereinigten Staaten – wird seit 2011, meiner Ansicht nach, sehr interessantes Vorgehen erprobt und untersucht. Die *New York Times* beschreibt das Modell, namens LEAD (law enforcement assisted Diversion) sinngemäß folgendermaßen:

Nachdem der Handel mit Drogen aller Art in den dafür bekannten Stadtvierteln gänzlich ausuferte, wurde der Vorschlag einer früheren Strafverteidigerin, Lisa Daugaard, ins Auge gefasst, der vorsieht die Exekutivbeamten hinsichtlich ihres Umganges mit Usern zu schulen.

Tatsächlich ist es so, dass inzwischen PolizeibeamtInnen sozialarbeiterisch tätig sind – und zwar im Dienstwagen. Nicht nur, dass sie Drogensubstanz ein sammeln und dabei helfen sauberes Besteck zu besorgen. Auch sind sie nicht dazu angehalten zwangsläufig zu strafen, ganz im Gegenteil: Es geht soweit, dass

die Beamten selbst eine Art Therapievertrag mit den Süchtigen aufsetzen können, um sie in einem Drogenersatzprogramm unterzubringen oder eine Reha anzuregen. Eine Dokumentation zu diesem Thema auf *ZDF.info* war für mich sehr aufschlussreich, ebenso wie die Zahlen zu den Erfolgen. Erste Statistiken der Universität Washington zufolge werden jene auf diesem Weg betreute Personen, deutlich seltener straffällig, besonders hinsichtlich Drogendelikten. Natürlich gibt es zum jetzigen Zeitpunkt keine aussagekräftigen Langzeitanalysen, aber ich habe fest vor, dies weiter im Auge zu behalten und Euch auch in Zukunft darüber zu berichten.

Ich selbst finde jeden Ansatz, der uns von dem Bild des ewig charakter schwachen Junkies auch nur Millimeter entfernt, lobens- und unterstützenswert!

Hut ab!

Astrid

Über das Gleichberechtigung von die Mann und den Frau

Oft geben wir uns der Illusion hin, es gäbe bereits – zumindest in Mitteleuropa – weitestgehend gleiche Rechte für beide (alle) Geschlechter und stürzen uns auf eine so genannte gender-neutrale Sprache.

Doch Gleichberechtigung geht weit über gleichen Lohn, Aufstiegschancen, geteilte Hausarbeit und Sprache hinaus.

Wie ist eigentlich die Lage von Transgendern und Menschen, die mit männlichen und weiblichen Geschlechtsmerkmalen geboren werden und jenen, die sich bewusst gar nicht in starre Geschlechterrollen pressen lassen wollen?

Noch heute ist es die Regel bei Säuglingen so genannte geschlechtsausgleichende Operationen durchzuführen. Eltern, die diese Entscheidung ihren Kindern später, nach entwickelter Persönlichkeit, selbst überlassen wollen, wird dies sehr schwer gemacht. Bürokratie zwingt sie ihre Kinder als männlich oder weiblich zu deklarieren. Ob Geburtsurkunde oder Meldezettel – es gibt keine Ausnahme.

Um Ausgrenzung und Stigmatisierung zu entgehen, lassen sie ihren Kindern Unerwünschtes buchstäblich abschneiden. Dieses Denken in Schubladen verursacht unvorstellbar viel, oft verstecktes Leid, in zu vielen Bereichen des Lebens, neben nur einem Beispiel. Aber wir konzentrieren uns auf die Sprache – ohne Rücksicht auf Kulturgut, Sprach-Rhythmus und zwangsläufiger Überforderung aller, die

versuchen bewusst mit Sprache umzugehen.

Konsequenterweise müssten wir diese „Neutralisierung“ dann bei allen Endungen und Artikel anwenden und damit Sprache zu einem gänzlich verstümmelten Gebrabbel degradieren.

Das ist nicht Gleichberechtigung. Das ist Nivellieren von Unterschiedlichkeiten. Nun ja, keine Kategorien!

Ich begrüße bewussten Umgang mit Sprache, wozu natürlich die Auseinandersetzung mit sprachlichen Geschlechtsstereotypen gehört. Sprache spiegelt gesellschaftliche Verhältnisse wider, doch zäumen wir da nicht das Pferd von hinten auf? Sprache ist ein, über unzählige Generationen gewachsenes, sich ständig adaptierendes Kommunikationsmittel. Sie ändert sich und passt sich, zäh aber doch, gesellschaftlichen Veränderungen an. Aber Sprache zieht immer nach! Veränderter Sprachgebrauch alleine ändert keine Gesellschaft. Wenn wir wirklich in allen Bereichen des Lebens für eine gleichberechtigte und tolerante Welt streiten wird sich dies, mit der Zeit, auch in unserer Sprache widerspiegeln. Wenn wir uns die Welt ansehen, hat es nicht den Anschein, dass Sprachverschrottung zu mehr Toleranz und Menschlichkeit geführt hat. Das Pendel schlägt wohl eher in Richtung Rückwärtsgewandtheit und mittelalterlich anmutenden Werten aus.

Andy Gross

Rastloses Reimen rotierender, rabenschwarzer Renitenz! – deppenhaft dumpfer Druckdurchfall ...

Seit Kelten in der Kälte keltern, trinken **S**chreiende Schicksale schlotternder traurige Trojaner aus trebernden Töpfen. **S**chabrachen, schänden schamhafte **W**abernde Weinseeligkeit windet sich in **S**chalentiere. **G**rob geschrotete Gerstenwallende Wollust weiblicher Windungen. **f**laden geben genug genüssliche Getrie-

benheit. **M**ag morgen monsterhafte **Z**weifelhafte Zyprioten zerren zitternde
 Menschlichkeit meine Mickrigkeit meiden. zuwiderhandelnde Zwergpudel, zwecks
Rainer reimt mich in riesige, Reisig ge- Zurechtweisung, zwischen zerlumpten
 polsterte Ruinen – gleich reisenden Ra- Zypressen zur Zumutung zweifelhafter
 chen rammspitzbestückter Raspelröhren. Zerstreung!
Schneidende Stacheln schlitzten schlimme **K**ompromittierende Katastrophen kata-
 Schrammen in schrundige Schale. pultieren kalifatstreue Kamele?
Impertinenz irritiert instabile Islamopho- **L**asterhaftes Lachen lindert leutseeliges
 be. Was? Wer spricht da? Lagerleben!!!
An adipösen Anderen an arme Armenier
 ausborgen?

Andy Gross

Die Liebe ist ein Schlagertext

Du bist die Top-Cuvée in meinem Leben
 So viel süßer als jeder Wein
 Will nichts länger in Träumen geben
 Wirst du jemals bei mir sein

Ich bin verdorrt von ungeweinten Tränen
 Ach, wärst du doch bei mir
 Es ist ein lebenslänglich' Sehnen
 Das aus dem Ich wird einst ein Wir

Du bist die Erste meines Lebens
 Die mir als Kind die Liebe zeigt
 Mein Lieben war doch zu oft vergebens
 Weil wohl jeder sich vor dir verneigt
 Bist die – vom anderen Ende der Welt
 Warst Geliebte und auch manchmal Freund
 Mancher hat dich einfach – berufsbedingt – bestellt
 Dein Fliehen aus der Armut – die dich solange hat umzäunt

Du bist ein Bild aus vielen Frauen
 Die ich alle einst geliebt
 Nur mit Fantasie will ich nicht länger spielen
 Weiß ich doch, dass es dich gibt

Im Dasein zwischen Schlaf und Wachen
 Bist du greifbar nah bei mir
 Dort lass uns lieben und auch lachen
 Wie viel schöner wär's im Jetzt und Hier

Du bist die Top-Cuvée in meinem Leben
 So viel süßer als jeder Wein
 Will nichts länger in Träumen geben
 Wirst du jemals bei mir sein

Andy Gross

Spiritualität und Wissenschaft – Wege zur Heilung durch adaptive Realität!?

Einige, teils jahrtausendealte Philosophien und spirituelle Lehren erzählen uns von einem Sein, indem wirklich alles Eins ist und untrennbar miteinander verbunden.

Im Vedanta Weg wird es „Eines ohne ein Zweites“ genannt. Demnach ist unsere Realität und unterschiedliche Wahrnehmung nur eine Illusion, die durch unsere Bewertungen entsteht.

Alles ist Brahman! – Selbst unsere Illusion der Welt, genannt Maya. Man erzählt vom Atman der unser wirkliches, unverhülltes inneres Selbst ist. Der Atman selbst ist ein Teil Brahmans und selbst Maya, die Illusion die wir Welt und Realität nennen. Brahman ist die absolute Singularität in der Illusion einer dualistischen Welt.

Für mich ist Brahman die All-Seiende, Alles umfassende göttliche Energie, aus der Alles entsteht und zu dem Alles zurückkehrt.

Demnach ist das Ziel des Vedanta Weges nichts Geringeres als Erleuchtung. – Ein Zustand des Abstreifens aller Illusionen, Bewertungen und Anhaftungen und somit ein Auflösen allen Leidens.

Der wahrhaft Erleuchtete mag auf Erden wandeln, körperlich sein, Speis und Trank benötigen, doch ist er/sie in der Lage den Kreislauf von Geburt, Leben/Leiden, Tod und Wiedergeburt, hinter sich zu lassen oder zum Bodhisattiva – zum barmherzigen Lehrer und Wegweiser für Andere – zu werden und bewusst in der Illusion (Maya) zu verbleiben – ein wahrhaft barmherziges Opfer.

Für mich ist dieses Konzept eine tief empfundene Wahrheit. Doch will ich niemanden bekehren. Denn allein durch meine Beschreibung und Bewertung bin ich ja wieder in Maya – der Illusion. Wer bin ich, meine Illusion über die anderer zu stellen? Somit ist jeder Gedanke über Brahman, jedes Wort darüber, nur unzureichende Annäherung an die Wahrheit.

Sehe ich mir nun ein paar Aussagen zum Beispiel der Quantenphysik – „Der Beobachter macht die Realität“ oder der String-Theorie an, die so weit geht zu vermuten, dass jegliche „Realität“, ja das Universum selbst aufhören würde zu existieren, wenn niemand

es beobachtet, dann scheinen mir manch spirituelle Konzepte und Naturwissenschaften nicht mehr weit voneinander entfernt.

Der Physiker Erwin Schrödinger erdachte da ein spannendes Gedankenexperiment. Nehmen wir an, wir sperren eine Katze, zusammen mit einem radioaktiven Material, das jederzeit zerfallen kann und dessen Strahlung absolut tödlich ist, in eine nicht einsehbare Kiste. Es stellt sich die Frage: Lebt die Katze (noch) oder zerfiel das Material und die Katze ist tot? Bevor jemand den Deckel hebt und nachsieht, wissen wir es nicht.

Schrödinger ging jedoch gedanklich einen Schritt weiter. Er stellte die Behauptung auf, dass die Katze weder lebt noch tot ist, solange niemand nachsieht. Sie wäre somit in einem unbestimmten Zustand. Nicht lebend und nicht tot.

Tatsächlich kann die Physik heute nachweisen, dass Elementarteilchen – sogenannte Quanten – keinerlei bestimmte Eigenschaft besitzen, bevor wir keine Messungen vornehmen. Die Messung/Beobachtung also ist es, die dem Quant erst Eigenschaften zuordnet.

Wen dies interessiert, der kann ja auch mal die Heisenbergsche Unschärferelation googeln, die grob besagt, dass es unmöglich ist, zugleich Ort und Impuls (Geschwindigkeit/Richtung) eines Quants zu bestimmen. Bestimme ich Ort wird der Impuls „unscharf“ und umgekehrt. Dies ist tatsächlich im Experiment beweisbar.

Literatur dazu bieten laienhaft verständlich auch Stephen Hawking – „Eine kurze Geschichte der Zeit“ bzw. überarbeitet – „Die kürzeste Geschichte der Zeit“ und der österreichische Physiker – Mr. Beam – der sich mit Quantenverschränkung beschäftigt, Dr. Zeilinger mit dem Büchlein: „Das Universum in der Nusschale“.

Darin sind leicht selbst durchführbare Experimente, wie das Doppelspaltenexperiment – Lampe, Karton und Schere reichen aus um es nachzumachen –, die anschaulich den gegenseitigen Einfluss von Beobachter und Realität beweisen.

Worauf will ich mit dem Gedankensprung von religiösen Konzepten/spirituellen Betrachtungen zu Naturwissenschaften eigentlich hinaus?

Schon vor Jahrtausenden erkannten Menschen eine Wahrheit, die heute zunehmend mathematisch und physikalisch beweisbar/berechenbar ist.

Wer sich diesen, oftmals Hirnwindungen zerschmetternden Gedanken öffnet, wird eine ganz andere „Wirklichkeit“ entdecken, die auch auf unser alltägliches Leben und unsere Probleme anwendbar ist. Plötzlich wird alles denkbar und möglich. Alles wird Eins. Gibt es nicht gibt es nicht! Was immer wir denken, als real erachten, wird für uns persönlich wahr.

Und das eröffnet eine ganz andere Sicht auf Existenz, Wahrnehmung und auch Heilung. Längst weiß Medizin und Psychologie, dass positive Gedanken schier unglaubliche Selbstheilungskräfte aktivieren. Wer Positives erwartet erfährt Positives. Wer Negatives erwartet erfährt Negatives. Wir ernten buchstäblich, was wir säen.

Dies bürdet uns natürlich jede Menge Eigenverantwortung auf. Aber ist es nicht auch befreiend zu erkennen, dass Glück, Heilung und Sinn tatsächlich aus unserer Haltung entstehen? Wir sind nicht länger nur auf Ärzte, Therapeuten etc. angewiesen. Der Arzt, das Medikament heilt uns nur, wenn wir dies glauben und erwarten!

Wir manifestieren durch unsere Beobachtung und Bewertung gleichsam eine Realität, die von Leid und Schmerz oder heiterer, zuversichtlicher Gelassenheit geprägt ist. Gerade ich werde hier nicht behaupten, dass dies ganz einfach ist, gilt es doch alle angelernten Denkmuster regelrecht über Bord zu werfen. Viel zu oft trete ich noch in die Fallen hartnäckiger Gedankenspiralen, die nur allzu leicht in Krankheit und Schmerz führen.

Und doch gelingt es mir immer wieder, „meine“ harmonische Realität zu manifestieren, in der auch wahre Wunder geschehen, die nur scheinbar den Naturgesetzen widersprechen.

Es ist alles möglich, was wir erdenken können und wovon wir zutiefst überzeugt sind – ausnahmslos!

Mögt ihr mich für total irre erklären, aber wer erlebt, dass aus Vorahnung Realität wird, wer nach Meditation plötzlich kurzzeitig zu

unglaublichen Dingen im Stande ist, wer schon mit anderen, immateriellen Wesenheiten in Kontakt tritt, wer plötzlich im Hier und Jetzt Antworten erhält auf Fragen, die niemals ausgesprochen wurden, der kann am eigenen Verstand zweifeln oder wieder zum neugierigen, experimentierfreudigen Kind werden.

Ich bevorzuge das Zweite und bitte täglich darum, Zuversicht und Hoffnung nicht zu verlieren. Ich benötige viele Jahre, um gelegentlich echte Wunder zu erleben und falle noch fast ständig in alte, einschränkende Muster zurück. Ich wünsche euch von ganzem Herzen, dass ihr schnelleren, nachhaltigeren Erfolg haben mögt. Ich weiß auch nicht, ob ich je dauerhaft in diesem grenzenlosen, zeitlosen und selbstbestimmten Sein verbleiben kann.

Die Frage, ob dies jedoch wahrhaftig und echt ist beantworte ich – für mich – mit einem lautstarken JA!

Gestattet mir abschließend einen Hinweis: Fängt ihr erst einmal an, alles Bisherige in Frage zu stellen und eure eigene Realität zu erschaffen, öffnet ihr damit Türen, die sich kaum wieder verschließen lassen und so manches mag euch, zumindest anfänglich, auch ängstigen.

Denn an beschränkend Gewohntem festzuhalten mag doch eine, wenn auch trügerische Sicherheit geben. Ich ziehe endloses Staunen vor. Trotzdem gilt es, buchstäblich nicht die Bodenhaftung zu verlieren und mit dem Hier und Jetzt in Verbindung zu bleiben. Vertraut dabei auf kritische, wohlwollende Menschen, die euch gegebenenfalls auf dem Boden halten. Die Entscheidung liegt wie immer bei uns.

Verantwortung gebietet mir große Vorsicht einzumahnen, wenn ihr unter Psychosen, Schizophrenie und sonstigen geistig/psychischen Problemen leidet. Zu leicht kann einiges nach hinten losgehen. Zwar hab ich auch da mein eigenes Bild, doch Psychologie und Psychiatrie sehen da, sicherlich nicht unberechtigt, auch viele Gefahren. Mir steht es nicht zu, diese zu verharmlosen. Also, mit Achtsamkeit herangehen –wie bei allem!

Vielleicht offenbaren sich ganz neue Wege zu Heilung und Glück?

Andy Gross

Gedichte

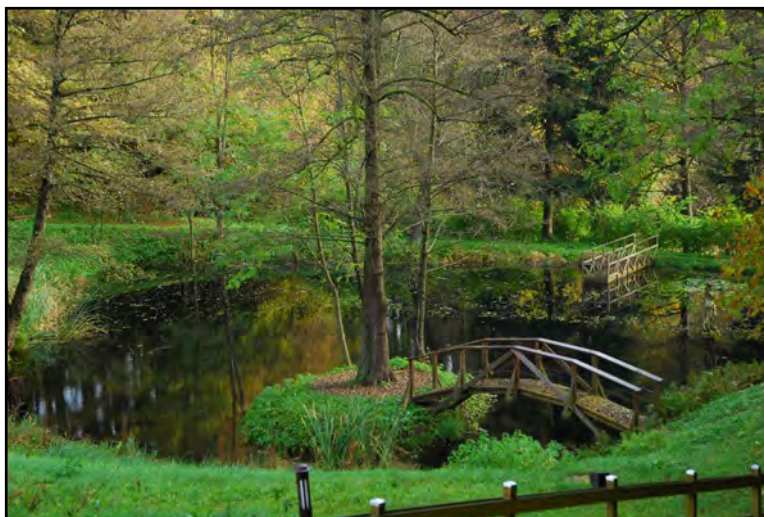
In der Heimat gewesen

Vor vielen Jahren bin ich gegangen
vor vielen Jahren hatte ich das Verlangen
was anderes von der Welt zu sehen
also sagte ich, Gisbert, lass dich gehen.

Und mein Weg führte mich nach Österreich
da bin ich auch heut noch zugleich
doch wenn ich denke an die Heimat
wo ich bin vor kurzem gewesen
wäre ich am liebsten geblieben.

Wenn es nach mir ginge würde ich gehen zurück
und würde versuchen zuhause mein neues Glück.
Doch mir sind die Hände gebunden
und ich bin wieder in Österreich verschwunden.

Gisbert



© Gerhard Kulterer

Nach einem Monat glaubst du, du hast es überstanden.
Doch es ist nur der Körper der es nicht mehr braucht.

Viel wichtiger aber ist es, was in deinem Kopf vorgeht.
Ob du es schaffst stark zu sein ... Nein zu sagen... Nein einmal.
Aber könnte es nicht wieder der Anfang vom Ende sein.

Bonnie

Was mich motiviert

Zuerst möchte ich mich vorstellen. Mein Name ist Bonnie, ich bin 25 Jahre alt und bin heroinabhängig. Das war natürlich nicht immer so. Bevor ich in diese Scheiße reingeschlittert bin, hatte ich ein halbwegs normales Leben. Ich bin zur Schule gegangen, habe meine Lehre zur Gastronomiefachfrau und Köchin gemacht und mit sehr gutem Erfolg abgeschlossen. Die Matura auf der WIFI habe ich auch angefangen, Englisch durchgezogen und mit einer 3 bestanden. Ich habe dann noch Deutsch, Rechnungswesen und BWL angefangen, doch leider ist die Motivation weniger geworden je größer die Sucht mein Leben zu bestimmen angefangen hat. Ich habe immer gerne herumexperimentiert mit Substanzen jeglicher Art. Habe das auch immer gut im Griff gehabt. In der Zeit zwischen 18 – 22 Jahren bin ich öfter auf Festivals gefahren, in verschiedenste Länder, habe dort gefeiert und mir alles Mögliche reingehaut. Am Anfang als ich die ganzen schnellen Sachen kennengelernt habe, hab ich jedes Wochenende gefeiert und war tagelang munter, auf dem Mephedrone und anderen Research Chemicals. Dann, als die erste Begeisterung vorbei war, wurde es weniger, oft lagen auch Monate dazwischen. Aber ich war immer so stark und wusste wann genug war. Ich war immer diejenige, die aufgepasst hat in der Gruppe. Dann kam die Trennung von meinem Ex-Freund. Ich habe mich nach 4 Jahren Beziehung von ihm getrennt, weil ich mich weiterentwickelt habe und er nicht. Ich fand, dass er zu viel feiert und ich wollte einfach ein normales Leben führen. Er hat seinen Job gekündigt als wir 2 Monate zusammen waren, dann ist er still und heimlich Stück für Stück bei mir eingezogen. Seitdem hatte er die ganzen Jahre keine Arbeit mehr. Ich wollte einfach mehr – mehr vom Leben. Ich hatte keine Lust mehr auf Drogen und den ganzen Scheiß. Wie paradox, dass ich dann diejenige war, die

die Trennung nicht verkraftete und mir ab und zu ein bisschen braunes Pulver kaufte, um es alleine in meiner Wohnung auszuhalten. Es kam wie es kommen musste und irgendwann war ich dann mittendrin. Am Anfang war ja alles gut und ich hatte natürlich kein Problem. Hätte ich niemals zugegeben. Vor allem ist es mir mit dem Pulver ja so gut gegangen.

Wie dem auch sei, ich habe das ganze übersehen und habe jetzt schon viel zu viel Zeit verschwendet und nichts gemacht. Angefangen habe ich ja schon. Ich bin in Behandlung bei einem Arzt mit einem Substitutionsmittel. Ich bin so überglücklich, dass ich die Chance bekommen habe, bei Oikos eine stationäre Therapie zu machen. Ich habe so sehr gehofft, dass es funktioniert. Ich bin zu 100% davon überzeugt, dass ich den Ausstieg schaffe, nachdem ich ja schon länger keinen Beikonsum habe, wieder klar im Kopf bin und mein Leben wieder in die richtige Bahn lenken will. Ich habe so viele Träume, ich will unbedingt noch viel mehr von der Welt sehen. Die Studienberechtigungsprüfung machen und Soziale Arbeit studieren. Ich will nebenbei meinen erlernten Beruf ausüben und mir Geld auf die Seite legen, damit ich dann mal auswandern kann. Ich habe noch so viel vor in meinem Leben, ich möchte unbedingt so bald wie möglich einen Kurs fürs Schreiben machen. Ich schreibe für mein Leben gerne und bin gerade dabei ein Buch über mein Leben zu verfassen. Doch was mir am meisten am Herzen liegt ist, dass ich für meine Familie da sein kann, ohne Geheimnisse haben zu müssen, ohne die ganze Zeit nach passenden Lügen zu suchen. Ich will jeden Tag selbst entscheiden können, was ich mache, wann ich aufstehe und nicht immer daran denken müssen, dass ich zur Apotheke laufen muss.

Bonnie

Lied über die VIVA

Bei der VIVA sind die Leute, die sich um uns kümmern, gestern und auch heute.
Und diese Leute, man glaubt es kaum, sind wie der schönste Traum.
Ein Traum ist auch mal zu Ende, doch die VIVA gibt's hoffentlich ohne Ende.

Sie sind für Leute wie uns da, und das wissen wir auch zu würdigen, ja ja.
Stets mit Rat und Tat zur Stelle, ganz ohne Hemmschwelle.
Alle sind sie nett und gut drauf, so hoffen wir, dass alle bleiben wohlauf.

Das es einmal mit der VIVA zu Ende ist, davon gehe ich nicht aus – denn das wäre
ein Graus!

Auf die Viva, auf die Leut', niemand ist alleine, das ist eine Freud'.

Gisbert

Schlagzeilen des Tages – alphabetisch geordnet

Argus adaptiert augenweichen Anblick

Bachus beäugt begeistert beglückendes Bildnis

Cesars Co-abhängiger Chinchilla coexistiert

Daniel deprimiert donnernden Dampfhämmerndes darbenden Diebes

Einerseits erfreut Elvis elitäre Eingeweihte

Fliehende Freunde fallen fatalerweise flach

Griesgrämige Götter gestehen Greuel

Hatte Horus Helenas Hüllen halbiert?

Inzwischen inspiziert Isidor irritierenden Irrsinn.

Janus jagt jaulendes Jungtier – jäh' japsend

Kalimero kackt keck klebrige Köttel

Lazarus lebt leider lumpenverhüllt

Morpheus meidet mühsames Miteinander

Niemand neidet Nachbarns nervendes Nasenbluten

Orpheus ordnet ordinäre Öllampen ohne Ohnmacht

Perser provozieren pikant pharaonische Pykniker

Qualtinger quasselt Quester's Quadratlatzen quer

Richard Lugner rasiert rastlos Rehe

Sattelschlepper schrammt sorglosen Schulleiter

Tropensturm torpediert Trumps tosende Tollheit

UNO urgiert unerwartet unternehmerische Umsicht

Versicherer verlesen vorjährliche Verluste

WHO wollte wirklich... Wer will was?

Xerxes xundet Xanthipe/Xundheitlich, xenonbeleuchteter Xerxes

Yesterday – Youtube Yoga

Zwerge zwicken zittrige Zebrafinken zum Zelebrieren zwielichtiger Zwangshandlung

Andy Gross

Sinnesbefreiung von Z–A

Zwanghaftes **Y**oga **x**enophoben **W**iderlinge **v**ermag **u**nser **t**äglich **S**ehen **r**einer **Q**ualität **p**artiell **o**rdnen. **N**atürlich **m**ag **l**iebevoller **K**onversation **j**a **i**rgendwem **h**elfen. **G**eistfreier **F**riede **e**rhebt **d**och **c**harismatische **b**lue-eyes **a**ußerordentlich.

Andy Gross

Drogenberatungsstelle VIVA

Ja ... zu

JA zur Zukunft der Erde ...

Nicht erst seit die Folgen des Klimawandels immer spürbarer werden, gehört das Wort **Verzicht** zu den Kennworten einer zukunftsweisenden Haltung, die immer notwendiger wird.

Der Klimawandel ist eine Realität, der sich kein Mensch auf der Erde entziehen kann. Es gibt viele Strategien zur Rettung der Erde, etwa neue Technologien im Bereich der Energiewirtschaft. Doch letztendlich entscheidend ist eine Veränderung der Lebenseinstellung.

Besonders bei uns, in der sogenannten industrialisierten Welt. Klima- und Zukunftsforscher weisen darauf hin, dass die Welt ohne **Verzicht** keine Zukunft hat. Der Lebensstil in den Industrienationen raubt bereits jetzt vielen Menschen die Lebensgrundlage. Unsere Verantwortung liegt darin, unseren Kindeskindern keine restlos ausgebeutete Erde zu hinterlassen.

JA zur Lebensqualität...

Der dankbare und zufriedene Mensch stellt eine Gefahr für die Wirtschaft dar. Daher entwickeln Werbefachleute und Marketingprofis Strategien gegen die Zufriedenheit. Nur wer begehrt ist ein Glück für den Markt.

Die Hauptstraßen zum Sinn, zum Glück des Lebens gehen aber in eine andere Richtung. Es sind Werte, die erlebt werden wie: Freundschaft, Geliebtsein, Schönheit, Kunst. Es ist die Straße, die gepflastert ist mit schöpferischen Werten. Es sind verantwortungsvolle Aufgaben, beispielsweise das Begleiten eines Kindes ins Leben, aber auch Einstellungswerte: In einer schweren Krankheit Hoffnung erleben zu dürfen, in einem Unglück nicht verzweifeln zu

müssen, sondern Trost zu spüren, sich als freier Mensch selbst zu begegnen und SINN darin zu finden.

JA zur Achtsamkeit...

Oft genügt ein kleiner Schritt rückwärts. Dieser führt uns zur eigenen Aufmerksamkeit. Und der kürzeste Weg zu uns selbst führt über einen anderen Menschen. Nur ein kleiner Schritt rückwärts, hinein in die Achtsamkeit. Plötzlich sehe ich die Träne, die ein einsamer Mensch weint. Ich höre die zitternde Stimme eines verzweifelten Menschen, der keinen Ausweg findet. Ich spüre die Beklemmung eines Menschen, der Angst hat, den das Leben überfordert. Plötzlich und endlich sehe ich das DU.

JA zum Verzicht...

Jeder Mensch ist beschenkt mit Talenten. Sie kommen zur Entfaltung nicht über das HABEN, sondern über das **SEIN**. Das DA-Sein, Geliebt-Sein, Freisein.

Es mag erstaunlich klingen, der Weg ins **SEIN** führt niemals über HABEN.

Der kleine Schritt rückwärts - mit sinnvollem Verzicht, erhöht die Zukunftschancen unserer Erde, führt zu mehr Lebensqualität und in die sensible Begegnung mit Menschen.

Der Philosoph Martin Heidegger formulierte schon:

Verzicht nimmt nicht—Verzicht gibt.

Er gibt dir die Kraft des Einfachen ...

Monika L

Männerspielzeug

Ich hab mir heut' ein Schwert gekauft
 Ein lang gehegter Kindheitstraum
 Katana aus gefaltetem Damast
 Matt schimmernd bestimmt Stahl den
 Raum

Waffen schüren meist nur die Angst
 Doch gesteh' ich auch Faszination daran
 Ich meide die Gewalt – Hoff' das du nicht
 bangst
 So frag' ich mich – warum hab' ich's
 dann getan

Vordergründig ist`s die Schmiedekunst
 Der Bewegung Harmonie
 Halte mich für einfühlsam!? Empathie
 und Friede sind mir wert
 Ich gesteh' es heut'. Es ist alter Kinder
 Fantasie
 Und doch ist nun mein Eigen, ein
 potentiell tödlich Schwert

Ist auch in mir der Krieger, tief hinter
 Sozialisation

Frei will ich es bekennen, doch schämen
 werde ich mich nicht
 Auch an mir ist sie dünn, die Schicht von
 Zivilisation
 Hinter jenem Schleier – auch ich –
 Ein dumpfer Wicht

Mir einfach etwas Geiles gönnen, das tut
 einfach gut
 Traum von Agilität und Kraft ist ganz
 normal
 Es oft nicht zu sein macht nicht gerade
 Mut
 Dann sei mein kleiner Selbstbetrug eben
 ein Stück Stahl

Bin Mann und Kind
 Verspielt – noch nach wie vor
 Ich will auch das Spielen neu entdecken
 Und hoffe, ich verlier' dabei nichts
 Anderes
 Als einzig nur mein Ohr

Andy Gross

Ostergrauen

Nun bin ich so weit und will mir seeli-
 schen Beistand suchen

Und was passiert:
 Horden christlicher Schinkenräger eilen,
 traditionell, pflichtschuldig ins Ortskir-
 cherl. In Ermangelung, konfessionsfreien
 Besinnungs- und Bitt-Orte, wagte ich
 mich ins christliche Beetshaus und bin
 erschlagen von so viel Geistfreiem,

geheucheltem Glauben. Damit bekenne
 ich meinen Hochmut.

Was berechtigt mich zu solch einer
 verallgemeinernden Unterstellung?!
 Sind doch gewiss auch authentisch
 Suchende unter Euch – bitte habt Geduld
 mit mir.

Andy Gross

Muh - Mensch und Hof, ein Therapieprojekt

Liebe Leserinnen und Leser, bevor ich mit dem eigentlichen Artikel starte, würde ich mich Ihnen gerne ein wenig vorstellen. Mein Name ist Nadja und ich studiere Soziale Arbeit im nunmehr bereits fünften Semester. Momentan darf ich gerade mein Pflichtpraktikum in der Drogenberatungsstelle VIVA in Klagenfurt absolvieren und freue mich sehr, dass ich auch einen Beitrag zum tollen Zeitungsprojekt leisten darf.

In diesem Artikel würde ich mich gerne einer Thematik widmen, die meiner Meinung nach noch etwas zu wenig Zuwendung und Interesse in der Öffentlichkeit bekommt: Und zwar ist dies die alternative Drogentherapie für Kinder und Jugendliche. Dieses Thema habe ich mir deshalb ausgesucht, da ich mein Praktikum nicht nur in der Viva, sondern zeitgleich auch im Jugendamt Klagenfurt absolviere und gerne eine kleine Verbindung zwischen diesen beiden Organisationen schaffen würde.

In diesem Zusammenhang bin ich bei meinen Recherchen dann auf eine sehr spannende Initiative gestoßen, die ich gerne mit euch teilen würde. Es handelt sich um ein soziales Bauernhofprojekt und der zentrale Veranstaltungsort befindet sich in Deutschland. Man kann die spannenden Erfahrungen dort, aber sehr gut auch auf Österreich ummünzen, wie ich finde.

WAS ist muh?

Jetzt aber Vorhang auf für „muh!“ – mensch und hof!

Ein soziales Bauernhofprojekt vorrangig für Kinder und Jugendliche. Grundgedanke: „Drogentherapie auf dem Bauernhof“ - eine Therapieform, die in Ländern wie Dänemark, der Schweiz und Deutschland schon mit Erfolg angeboten wird. Der Ursprung dieses Projektes war eine pädagogische und therapeutische

Zusammenarbeit mit ausgewählten Bauernfamilien im bayrischen Oberland, die einen so großen Anklang gefunden hatte, dass man sich 2006 entschloss, diese Idee auch für die Jugendhilfe nutzbar zu machen. TOP: Besonders beeindruckend sei die Fähigkeit der ausgewählten Hoffamilien, auch die „schwierigsten“ jungen KlientInnen, die zum Beispiel etwa unmittelbar nach einem Gefängnisaufenthalt zu ihnen gekommen waren, in ihr Familiensystem aufzunehmen und dabei auch Krisenzeiten in Kooperation mit den MitarbeiterInnen von muh zu bewältigen.

WER ist muh?

Dominik Cammerer: Bereits seit dem Jahr 1994 im Bereich der konzeptuellen Neuentwicklung von stationären Langzeittherapien für drogenabhängige Jugendliche und Erwachsene (ergo: Therapie auf dem Bauernhof) tätig, arbeitet außerdem als Supervisor, Fallberater, Paar- und Familientherapeut, Mediator und als Mitarbeiter in der Jugendgerichtshilfe.

Georg Werthaler: Seit 1993 freiberuflich in der ambulanten Jugend- und Familienhilfe, seit Jahren an der Umsetzung von sozialen Projekten beteiligt, Supervisor, Fallberater, hat außerdem private Familienpraxis, Leiter eines Institutes für angewandte Pädagogik und Weiterbildung sowie des Bauernhofprojektes für gefährdete Jugendliche und Heranwachsende „muh!“, Mitglied im Jugendhilfeausschuss.

Für WEN ist muh?

Grundsätzlich kann man sagen, dass muh eine Anlaufstelle bietet für Jugendliche und junge Volljährige, die Bedarf und Anspruch auf Hilfe zur Erziehung nach SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz) haben. Dies sind insbesondere: suchtgefährdete und abhängige Jugendliche und

junge Volljährige, besonders belastete bzw. gefährdete Jugendliche und junge Volljährige, die Beziehungsabbrüche und Gewalt erlebt haben. Jugendliche, die unterschiedliche Heim-, Pflege-, Projekt- und Strafvollzugserfahrungen hinter sich haben und einzeln untergebracht werden sollen. Jugendliche und junge Volljährige, die auf die Verselbständigung und/oder auf eine Ausbildung vorbereitet werden sollen. Jugendliche und junge Volljährige, die eine klare Alltagsstruktur erlernen sollen (Pünktlichkeit, Fleiß, Zuverlässigkeit etc.) bzw. eine Auszeit brauchen. Jugendliche und junge Volljährige, die eine betreute Ausbildung v. a. in Landwirtschaft und Hauswirtschaft machen sollen und wollen. Straffällige Jugendliche und junge Volljährige mit einer Bewährungsaufgabe.

WIE arbeitet muh?

Die ProjektteilnehmerInnen leben einzeln auf den Höfen und werden dort durch die muh!-Betreuer aufgesucht und beraten. Intensive Unterstützung durch soziale Integration und eigenverantwortliche Lebensführung, die eine stabilisierende Grundlage bietet, um die notwendigen individuellen Veränderungen wagen und schaffen zu können.

Familientherapeutische Aufarbeitung der meist belastenden Beziehungsstrukturen in der Herkunftsfamilie. Individuelle Aufarbeitung der häufig feststellbaren intensiven Sucht-, Gewalt-, und Kriminalitätserfahrungen der ProjektteilnehmerInnen.

WELCHE Arbeitsphasen beinhaltet muh?

Entscheidungsphase vor Projektbeginn
Vorgespräche durch das Amt für Jugend und Familie mit den Eltern

Projektvorstellung mit KlientIn, Eltern, Amt für Jugend und Familie

Bedenkzeit für KlientIn und Eltern

Aufnahmeentscheidung der Beteiligten
Hilfebescheid durch das Amt für Jugend und Familie.

Projektvorbereitungsphase optional Be-

ziehungs- und Vertrauensaufbau mit dem/der KlientIn; pädagogische Diagnostik; Drogenscreenings; Alkoholtestung; medizinische Arbeitstauglichkeitsuntersuchung; familientherapeutische Begleitung des Übergangs ins Projekt sowie der Hoffamilie; individuelle Ablösung aus Peer-Gruppe bzw. dem Szeneleben; Vorbereitung des Umzuges; Vorstellung auf dem Hof; Bedenkzeit über die Aufnahmeentscheidung.

Bauernhofphase

- Aufnahme auf dem Hof
- Probewoche (Mitarbeit auf dem Hof, gegenseitiges Kennenlernen)
- Kontaktsperre (kann abhängig von Problemlage bis zu 3 Monate dauern)
- Binnenorientierung (Mitarbeit auf dem Hof, Eingewöhnung, individuelle Stabilisierung, eventuell Suchttherapie, Beginn Familientherapie)
- Außenorientierung (Mitarbeit auf dem Hof, Berufsorientierung, Freizeitgestaltung, Vorbereitung auf Verselbständigung bzw. Rückführung)
- Stellensuche (Bewerbung, Probearbeiten, Arbeits- bzw. Ausbildungsvertrag)
- Wohnungssuche oder Umsetzung und Begleitung bei Familienrückführung
- Sicherstellung der Finanzierungsgrundlagen
- Vorbereitung des Umzugs

Verselbstständigungsphase

- Umzug in eigene Wohnung
- stabilisierende Beratung von KlientInnen und Ausbildungsbetrieb (Probezeit)
- Regelung behördlicher und privater Formalitäten (Ummeldung, Versicherung und dergleichen)
- Aufstellung eines tragfähigen finanziellen Haushaltsplanes
- Unterstützung bei der Alltagsbewältigung
- Förderung adäquater Freizeitstrukturen
- stabilisierende Betreuung
- Nachbetreuungsphase
- Einzeltermine nach Vereinbarung

- bei Bedarf Beratungsangebot für KlientInnen und Familie zur Bewältigung und Klärung unerwarteter Situationen und Schwierigkeiten
- Hilfe insbesondere bei Problemen in Ausbildung und Arbeit

WELCHE gesetzlichen Grundlagen gibt es im Projekt muh?

Bei muh! – Mensch und Hof handelt es sich um eine intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung in einer eigenen Unterkunft, welche mit seinen sozialen Bauernhofprojekten Hilfe gewährt nach:

§ 27 SGB VIII ff. "Hilfe zur Erziehung"

§ 35 SGB VIII „Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung“

§ 41 SGB XIII "Hilfe für junge Volljährige"

(Achtung: Gesetze beziehen sich auf Deutschland)

WIE erreicht man muh?

Die Geschäftsstelle befindet sich in der Ledererstraße 4, 82362 Weilheim in Deutschland. Telefonischer Kontakt 0881-9011420 // Fax 0881-901142 Mobil 0170-3404546 (Wernthaler) oder 0171-8332711 (Cammerer) info@muh-menschundhof.de

www.muh-menschundhof.de

Zum Abschluss noch ein kleines Zitat, das sehr gut zur beschriebenen Einrichtung passt und welches der amerikanische Philosoph Hermann Melville bereits im Jahre 1876 erkannte:

„Die Landarbeit macht den Menschen seine Sorgen vergessen. Diese gelassene Beschäftigung lässt nur gelassene Betrachtung zu.“

Liebe Grüße und eine schöne Weihnachtszeit allerseits!

Nadja



© Gerhard Kulterer

Es Weihnachtet wieder!

Alle Jahre wieder ist es soweit: Anfang November werden die Lichterketten aufgehängt, die Hütten aufgebaut und poliert, ein Standplatz muss gefunden werden und los geht der Christkindlmarkt!

All' die Leute die herumflanieren haben den selben leeren Ausdruck im Gesicht, weil sie nicht mehr wissen, was „Weihnachten“ bedeutet... für sie bedeutet es nur Stress. Wo ist die Liebe hin? Ist sie davongelaufen, weil sie das ganze Elend nicht mehr sehen kann?

Sie hat sich zurückgezogen in die kleinen Dinge ... das Lächeln eines Kindes, das Zwitschern der Vögel, der warme Körper neben dir ...

Verliert nie die Hoffnung, die Liebe tarnt sich, aber sie ist noch da, man muss nur genauer hinsehen! Auf das wir nie die Hoffnung verlieren mögen, auf unserer Suche nach Liebe, auch nicht im neuen Jahr ... es werden sich neue Türen öffnen und andere schließen und hinter jeder Tür könnte die Liebe sein!

Auf ein liebevolles Weihnachtsfest!

Frau Bär

und draußen tobt das Leben

Eingesperrt in einen Käfig
 mit Stäben der Justiz
Totaler Stillstand
 Während draußen, hinter dem
 Stacheldraht ...
 ... wunderbar das Leben tobt.

Ein Moment, ein Auszucker
 Ein Mordversuch
 Dessen Gründe nur ich kenne
Nun bezahle ich mit Stillstand
 Totalem Stillstand, Leere ...
 ... und draußen tobt das Leben.



by Nico, 08.09.2016 Kreativwerkstätte 3D

Gedicht

Wie so oft sehe ich wieder dieses Mädchen.
 Die Abstände werden immer kürzer.

Sie sieht mich mit leerem Gesichtsausdruck an, die Augen rot unterlaufen,
 das Gesicht weiß wie die Wand.

Die Augen sind leer und doch sehe ich wie hoffnungslos und
 hilferrufend sie zu mir blickt.
 Sie steckt sich wie immer einen gerollten Schein in die Nase und
 zieht braunes Pulver in ihre Nase.

Dann packe ich den Spiegel vor mir weg und mache weiter wie bisher!

Bonnie

Drogenberatungsstelle VIVA

Gedanken an Verstorbene



Anlässlich des im November verstorbenen 12. (offiziell) Drogentoten, den viele in unserer Einrichtung und in der Drogenszene gekannt und geschätzt haben, möchten wir in liebevoller Erinnerung an all die wunderbaren Menschen, die uns schon verlassen haben still gedenken.

Alphabetwahnsinn von A-Z

Als beängstigende **C**lowns **d**ie **E**inheit fordern, **g**ehen hilflose **I**llusionisten, **j**äh kopfschüttelnd **l**eise.

Meine **N**asenflügel **o**lfaktorischer **P**rovenienz **q**uasseln rastlos **S**ätze, **t**ropengleich umher. **V**ielleicht **w**ollte **X**aver **Y**olandeas **Z**wicken?

Arktischer **B**eklemmung **c**onveniert **d**auerhafte **E**rkenntnis.

Fragwürdigerweise **g**ehört **h**undertjährige **I**nspiration **j**a **k**einen **L**ippenlesern.

Manch' **n**aseweiser **O**berlehrer **p**redigt **q**uer.

Räuber **s**tibitzen **T**afelsilber **u**nbeeindruckt. **V**erständlicherweise **w**ollte **X**erxes **Y**outube **z**weckentfremden.

Andy Gross

Drogenberatungsstelle VIVA

Gedichte

Schattenlarven in meinem Kopf
 Termiten nagen meine Knochen
 Zeit pulsiert durch mein Blut
 Ist das von dir?

Lebenslicht strahlt blendend
 Hinter geschlossenen Lidern
 Der Erdkern wärmt meinen Nabel
 Universum gleist in die Schädelbasis

Ist das Alles von dir?

Im Raum zwischen Wachen und Traum
 Spiegelt Leben rein und klar
 Im Fühlen brandet Erkennen
 Jenseits von Worten ins Sein

Ist das Alles von dir
 Und war immer schon in mir
 Ein klares Zeichen nun
 Damit ich es auch glauben kann

Andy Gross

Oh ja! Die scharfen Sinne des edlen
 Räubers
 Mit Eiskristallen in Fall und Schnurrhaar –
 Streife ich auf weichen Tatzen durch
 mein riesiges, unberührtes Revier

Der Geschmack von Eisen – nach
 erfolgreicher Jagd
 Reste von Adrenalin lassen noch jede
 Faser meines Körpers beben
 Rasender Herzschlag und hechelnder
 Atem weichen Sättigung und wohliger
 Trägheit

Geschlossene Lider und schläfriges
 Schnurren verbergen stete Wachsamkeit
 Jederzeit zum Sprung bereit
 Doch für heut' hab ich mich entschieden

Die Intelligenz eines Korallenspermiums
 Kräftige Schlagseite bei ausreichender
 Dichtheit
 Die Beweglichkeit des Sarsenstein's
 Träume von Archaischem.
 – Eng verbunden mit Natur

Doch bleibe ich abgeschnitten von
 meiner gefühlten Bestimmung.
 Zu gewohnt und einfach noch
 Mich in süßlichen Schwaden dumpfem
 Vergessen zu verlieren. – Noch!

Andy Gross

Gesund und fit

Meine gesunde Kräuter-Ecke

Heuer hab ich zum ersten Mal versucht auf meinem Balkon viel mehr Heilkräuter und Gemüse anzupflanzen, da ich mich ins Leben zurückkämpfe aus einem „Burn-out“ war dies meine Alternative, weil ich Pflanzen liebe und mir selber so geholfen hab und zusätzlich meine Wohnung viele Blumen beherberg. Es fordert viel Arbeit, bei Gemüse muss ich mir noch Tipps holen und mich einlesen. Es ist faszinierend, wenn man täglich zusehen kann, wie der Salat wächst. Tomaten, Paprika, Kohlrabi, Lauchzwiebeln, Melanzani, Erdbeeren... Wie das wächst. In der Küche alles vorbereitet, alleine schon bei uns im Hof – haben wir von Kirschbäumen, Lindenblüten, Eberesche, Latschenkiefer und Maiwipfel – bis zu Löwenzahn, Salbei, Hauswurz, Ringelblume, Warzenkraut. Das Schöne daran, du brauchst nicht mehr so oft ins Geschäft, weil du selber so viel hast. Einige Rückschnitte, daraus Kräutersalz, Tees, Salben, Öle, Hustensaft, Schmerzsalbe – heuer meine erste aus Latschenkiefer, sehr gut gelungen. Kräuterpolster, Kirschkern-Säckchen, Magentopfen – verschiedene Aufstriche mit Joghurt, mit Müsli – Nüsse – Obst selber täglich Smoothies, aller Arten. Mein Salat so groß und knackig und vor allem keine Schnecken. Ich habe auch ein kleines Biotop, da sind die Vogerln gekommen und ich habe wohl blühende Pflanzen, um die Schmetterlinge zu locken. Und mitten in dieser grünen Oase zu sitzen, das bedeutet für mich Glück und Erholung. Die Weinrebe - wenn sie zugewachsen ist und mein ganzer Stolz ein Ginkgo-Baum. Er ist der König, Bäume mit einer wundervollen Aura.

Vielleicht haben Sie bemerkt, allein schon dies niederzuschreiben, was für eine Freude ich dabei habe. Nächstes

Jahr probiere ich ein Obstbäumchen. Gibt es alles schon für einen Topf. Da ich die Sonnenseite habe, das heißt in der Früh kamot kühl und ab ca. halb 4 bis die Sonne untergeht—meine Pflanzen können gut wachsen. Noch ein Tipp von mir, es hilft vom Alltag wegzukommen, die Düfte aus frischen Heilkräutern wenn ich draußen sitze: Thymian, Melisse, Pfefferminze, Basilikum, Tomate – die Aromen alleine bringen mich auf ganz andere Gedanken. Wenn der Hahn kräht—bei mir in der Nähe gibt es eine Familie die Hühner und einen Hahn haben—dann freue ich mich so und es ist wie ein Urlaubstag am Bauernhof. Das ist meine Alternative zum Gesundwerden und bleiben! PS.: Viele Insekten vor allem Fliegen mögen den Duft der Tomate nicht, deswegen nur Vorteile.

Pati

Ganz, ganz wichtig zum Eigenschutz

- Es ist nicht unhöflich gerade in der Grippe-Zeit, die Hände nicht zu geben!
- In den Ellebogen husten, oft Hände waschen.
- Beim Lift die Tasten nicht mit den Fingern, sondern mit der Beuge der Finger berühren.
- Sich so wenig wie möglich in überfüllten Warteräumen oder überall, wo viele Menschen sind aufhalten.
- Bei den WC's aufpassen, vor allem ganz selten wird der Deckel zuge-tan.
- Bitte denken Sie an unsere Mitmenschen und es gibt für unterwegs kleine Händedesinfektionen.

Schützen Sie sich, so bleiben Sie gesund.

Pati

Die Lust an der Katastrophe

Ursprünglich wollte ich mich hier nur mit der Inflation von Katastrophenszenarien a la Hollywood beschäftigen und den Gründen für unsere Begeisterung daran. Seit Jahren delectieren wir uns an rasenden Zombiehorden (Resident Evil, Walking dead, I Zombie udgl.), entgleisten Pandemien, Massen dahinfraffender Viren und Bakterien und Kriegs – und Ballerszenarien aller Arten und Abarten in TV, Kino und am PC. Dabei stellt sich mir vor allem die Frage, woher diese Lust an Endzeitszenarien kommt?! Ich hätte behauptet, dass uns in kriegsfreien Gesellschaften etwas dem Menschen ureigenes abhanden gekommen ist. Wir haben genetisch angelegte, einst überlebensnotwendige Angst, Flucht- und Angriffsprogramme tief in uns verankert. Jedoch sind die meisten von uns nicht mehr ständig Raubtieren, Gewalttaten und/oder tödlichen Keimen ausgeliefert. Einst ständig wache Gefahrenreflexe haben in Alltag ihre Funktionen beinahe verloren. Ich bin davon überzeugt, dass der besorgniserregende Anstieg von Phobien und Angststörungen auch mit der Diskrepanz zwischen Instinkt und der zugleich gesellschaftlich geforderten Unterdrückung desselben in engem Zusammenhang steht. In einer nie dagewesenen Sicherheit für die meisten von uns, ist dafür kein Platz. Daraus lässt sich schließen, dass schwersttraumatisierte Kriegs – und Gewaltflüchtlinge, in der Regel, wohl keinen gesteigerten Bedarf an globalen Blutorgienphantasien haben. Wer hat sich noch nicht vorgestellt wie es wäre in so einer apokalyptischen Welt zu bestehen? Würde ich scheitern? Wäre ich stark? Alle Probleme wären so klein wenn es um's nackte Überleben geht. Braucht jede Gesellschaft also ein gewisses Maß an Gewalt?

Brot und (Gladiatoren) Spiele wie einst bei den Römern? Heute bei Fest – und Fußballausschreitungen zu besichtigen. Moderne Gladiatoren?! Oder doch nur total instinktgesteuerte Frühmenschen? Seit 50 000 Jahren haben wir uns schließlich nicht wesentlich verändert. Intelligenzniveau - gleich! Wir erlebten, historisch bemerkenswerte, 72 Jahre Kriegsfreiheit in Mitteleuropa. Nur mehr Weniges erinnert an eine „normalere“ gewaltreichere Zeit. Ich will das nicht verlieren.

Sehe ich den globalen Irrsinn, den Zerfall von Friedensbündnissen, befürchte ich, dass wir uns bald wieder so richtig fürchten dürfen - vor möglichen, tatsächlichen Bedrohungen. Zu viele Erdogans, Orbans, Putins, Katschinskys, Le Pen's und viele mehr. Heute morgen dann die Spitzenmeldung - Trump ist US-Präsident! Ohne Alarmismus schüren zu wollen, will ich meinen Ekel, mein Entsetzen gestehen. Vielleicht ja alles nicht so wild?! Möglicherweise alles nur mediale Zuspitzungen zur Anhebung der Quoten? Es mag ja wirklich nicht alles ganz so wild sein, aber ich fürchte mich doch lieber bequem am Sofa sitzend, vorm schlurfenden, ächzenden Zombie, als vor dem ewigen Pendelschlag der menschlichen Geschichte. Von Aufklärung zur Verfolgung. Von Trennung, von Staat und Kirche zu neuen Kreuzzügen. Von Frieden zum Krieg.

Wo, Menschheit, geht die Reise hin? Sind es, gewaltbegünstigende, globale Systeme und ein paar dutzend Despoten ohne Nachwuchsproblem oder doch eine uralte, nur schlummernde Gewalttätigkeit in jedem von uns?

Andy Gross

Pati s Gedankenwelten

Zeit - Zeit - Stress

Kennen Sie diese Sätze? Ich habe Stress. Ich habe keine Zeit. Die Zeit läuft mir davon. Eine Woche ist viel zu kurz! ... Na dann, wissen Sie wovon ich spreche? Nun möchte ich Ihnen meine Meinung und meine Erfahrung dazu schildern.

Die Zeit bleibt immer gleich, Sekunde, Minute, Stunde! Nur das Hetzen, das Eilen von Termin zu Termin, von einem Ort zum anderen, das lässt die Zeit einfach schneller vergehen. Die ständige Erreichbarkeit, wir stehen unter Druck, unter Strom – Handy, Internet – immer am Punkt. Natürlich fehlt da das Zwischenmenschliche. Das gemütliche Beisammensein.

Eine Handy-freie Zone würde zur Entschleunigung beitragen. Aus meiner Beobachtung: wir essen bei Tisch, bekommen häufig SMS oder werden angerufen—ma Entschuldigung, komme gleich wieder!—Zwischenzeitlich ist das Essen kalt geworden, man weiß nicht einmal mehr worüber man geredet hat. Plötzlich muss man weg, weil der Partner oder die Partnerin Stress machen, was es auch immer ist.

Es ist vieles so kalt geworden! So geht es das ganze Jahr. Wenn wir jemanden treffen, egal wo, - ma hab Stress, muss dies und jenes! Müssen tun wir gar nichts. Ich finde das sehr traurig, denn gerade beim Entschleunigen, wenn ich etwas ausmache, dann wäre es schon wichtig, dass man in dieser Zeit kein Handy mitnimmt bzw. ausschaltet und von — bis für den da ist, dann passt die Kommunikation; Hier hat mich niemand gestört, hier konnte ich mich ein wenig herunterholen und auch Kraft tanken.

Hier passt ein afrikanisches Sprichwort:

Du hast die Uhr, und ich hab die Zeit.

Tipps und Ratschläge:

- * 5 bis 10 Minuten einbauen um Kraft zu tanken.
- * Unter der Dusche die schlechte Energie runterspülen.
- * Ein Räucherstäbchen anzünden.
- * Am Balkon, sofern man einen hat, oder auch ein Fenster kann man gut gestalten, mit Pflanzen, Lichterketten, Tisch-Deko...

Zeit – Verschoben – Reue – Sterben

Es ist die Zeit, der Herbst und der Winter. Zurückblicken, was hab ich in den zwei vorigen Jahreszeiten erlebt?

Frühling: Leben erwacht und blüht.

Sommer: in seiner prachtvollen Mitte, alles wächst und gedeiht, wir können Kraft tanken, aus unseren Regionen Obst und Gemüse essen. Was hab ich Positives erlebt, was kann ich mitnehmen und davon zehren?

Herbst: eine wundervolle Jahreszeit, die Tage werden kürzer, Laub fällt, die Farbspiele, Sonnenauf- und untergänge ganz intensiv erleben. Aber auch eine Zeit, die wir gerne verdrängen würden und dennoch, erleben wir das vom Sterben, auch mit unserem eigenen Leben und Ableben. „Der Tod überall, so nah bei uns, gerade hier, hat man erlebt - ma hätte ich nur zugesagt; warum hab ich das nicht wahrgenommen; warum sah ich nicht, die Signale, die dieser Mensch gesendet hat? Ich kenne sehr viele Menschen, die es bereuen und danach darunter leiden. So ist es mit dem „Hätte und Wenn!“ Es kommen viele Fragen, was wollte dieser mir noch vermitteln?! Zu spät, leider.

Wir alle haben nur dieses Leben, nehmen wir Anteil an dem Leben, suchen wir nach Alternativen! Hobbies, Sport, kreatives Gestalten, selber Ideen entwickeln, wie kann ich meiner Krankheit, Sucht einen Strich durch die Rechnung machen,

eine gute Tagesstruktur schaffen?

Die eigenen vier Wände so zu richten und eine möglichst Handy freie Zone; seine eigenen Rituale schaffen.

Wo in unseren Herzen Ruhe genährt wird, mit einem Gebet, gerade wo auch Kinder sind, Rücksicht nehmen, wie kommen Kinder dazu bzw. wie sehen und erleben unsere Kinder diese Welt der Egomanen? Was passiert in solchen kleinen Seelen!?

Stress – Überforderung – Strafe

Erwachsene sagen immer wieder „Bin überfordert. Ich arbeite; hab Haushalt, Familie dies und jenes!“

Ist es nicht so, dass Kinder auch überfordert sind? Kinder, die schon von klein auf, obwohl sie so gerne noch schlafen würden, zum Teil Frühstück wegfällt, in aller Früh schon einem Frühstress ausgesetzt werden, manchmal wird sogar auf die gesunde Jause vergessen! Wie kommt das Kind in die Schule – hungrig, traurig!? Was für ein Start. Ich habe nichts gegen Emanzipation, aber dann sollte man schon diese Situationen durchdenken. Am Abend Überforderung – müde und der Wunsch nach Ruhe, nur nach Hause kommen. Man darf nicht vergessen, das viele Volksschulkinder auch eine vierzig Stunden Woche vor und hinter sich haben, woher nimmt sich der Erwachsene das Recht das Kind auch noch zu bestrafen, mit leerem Magen ins Bett ... Es ist nicht überall so, aber vielen geht es gleich. Ein Kind ist nicht unser Eigentum. Gerade Kinder aus Patchwork-Familien haben es auch nicht gerade einfach.

Von Kindern kann man sehr viel lernen, ein Kind hat seine eigene Persönlichkeit und hat Recht auf Privatsphäre und Heimkommen. Wer das nicht verstanden hat, sollte keine Kinder in die Welt setzen. Ein Kind kann sich nicht wehren, es ist total ausgesetzt, der Gewalt, den Stimmungen, Gereiztheit, nur weil der Erwachsene mit sich nicht zurechtkommt, wie soll dann das Kind zurechtkommen!? Ich selber hab so gearbeitet, dass ich Zeit hatte für meine Kinder, je nach Arbeit hatte ich sehr viele verschiedene

Tätigkeiten gehabt, manchmal auch das Glück meine Kinder, als sie noch klein waren mitzunehmen. Gemeinsam viel zu erleben. Am Abend gemütlich beim Abendmahl, danach eine Geschichte vorlesen, zum Schutzengel gebetet. Am Abend schon für in der Früh den Tisch, Gewand und Jause vorbereitet. Ich habe immer versucht (so gut es ging) sie positiv zu begleiten. Ihnen Vertrauen zu geben und vor allem ihnen zugehört—das ist das Um und Auf und nie meine Kinder geschlagen. Ich wurde geschlagen und ich habe das für ganz arm empfunden und feige. Es sollte nicht der Tröster sein, aber meine Kinder waren sehr offen und sonnig. Schauen Sie einmal einem Kind in die Augen, wenn es angeschrien wird! Zum Glück, wird heutzutage reagiert und bestraft.

Schaffen Sie gute Werte und begleiten Sie Ihr Kind so gut es geht, sagen Sie wenn Sie Ruhe brauchen, geht ein wenig in den Hof oder in's Zimmer, dann hat man vielleicht noch die Zeit/Nerven dazu, nur ein Spiel noch zu spielen. Alles Liebe und Gute bei der Umsetzung.

Pati

Tauchen Sie ein in meine Kindheits-erinnerungen der Vorweihnachtszeit

Ich kann mich noch gut erinnern, wie schön und geheimnisvoll das war. Allein die Vorbereitungen. Der Duft nach Keksen, wo die Mutter und Großmutter, diese nach dem Backen verstecken mussten, denn vorher haben sie uns am besten geschmeckt.

Wir bastelten noch viel selber, ob es die Weihnachtssterne aus Stroh oder Folien; Engerln aus Nudel, Zwetschken-Krampusse, oder Nüsse mit Gold ausmalten. Im Hintergrund liefen Weihnachtslieder. Dann am Abend das Vorlesen von Weihnachtsgeschichten und Lieder singen. Der Kachelofen—mit dem Knistern vom Holz—einfach urig.

Man saß in der Küche und hat gemeinsam Sterz mit Kaffee gegessen.

Wir haben Nüsse geklaut, die Oma

richtete schon die Äpfel bereit, die guten Bratäpfel.

Am schönsten waren auch die Tage als draußen die Schneeflocken so leicht vom Himmel gefallen sind, die Autos hat man kaum gehört. Ein Briefchen an das Christkind geschrieben.

Die Rituale und Bräuche, zum Beispiel die Stiefel vor die Tür stellen, darin wurden dann Mandarinen, Nüsse, Zwetschkenkrampusse, Mannerschnitten, und der Schoko Nikolaus oder Krampus entdeckt. Das hat was gehabt.

Mein Bruder und ich—nur fernsehn! „Das Mädchen mit den Schwefelhölzchen“. „Am dam des“, Kasperl, Pippi Langstrumpf, Pan Tau, Barbapapa, die Sendung mit der Maus, La Lina, Calimero usw. Einfach schön.

Am 24. 12., das Einläuten, die Sternspritze, der Weihrauch, das goldene Haar vom Christkind.

Deswegen, heute ist es anders, zwei Monate vorher sieht man alles schon in den Geschäften, es wird den Kindern eine ganz wertvolle Erfahrung genom-

men. Es ist die Gier nach noch mehr, anstatt den Kindern das Geheimnisvolle zulassen. Es ist eh alles so hektisch.

Lassen oder versuchen Sie wieder diese alten Traditionen zu leben, vielleicht, dass man so wenig wie möglich in die Geschäfte geht, schon vorher oder am Abend, wie auch immer—alleine die Lebensmittel kaufen geht. Ab Dezember ist dann eh Christkindl-Markt.

Ich wünsche Euch/Ihnen eine ganz schöne und friedliche Zeit. Niemand ist gefeit vor Krankheit ... hören Sie zu; reichen Sie die Hände; urteilen Sie nicht, bevor Sie sich selber ein Bild gemacht haben. Versuchen wir so gut es geht den Schwächeren zu helfen, viele sind oft ungewollt in eine Notsituation geraten. Es tut niemanden weh, wenn man genug zum Teilen hat!

Alles Liebe wünscht Pati

Tafelspitz

Zutaten für 4 Portionen:

Suppengrün
Fleisch (1 kg Tafelspitz)
Ca. 4 l Wasser
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
Pfeffer, Salz,
Semmeln
Krenn
Salz
Sauerrahm

Suppengrün und Zwiebel grob schneiden—in Öl anbraten und mit Wasser (Brühe) aufgießen; zum Kochen bringen und Fleisch dazugeben. Würzen und ca. 1,5 h köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln kochen, Zwiebel schneiden; Kartoffel schälen und schneiden und mit den Zwiebeln zu Röstkartoffeln bereiten.

Für den Semmelkrenn – altbackene Semmeln würfeln, in einer Pfanne erhitzen, mit 3-4 Schöpfern Suppe aufgießen, vom Herd nehmen mit geriebenem Krenn, Salz und 1/2 Becher Sauerrahm verfeinern.

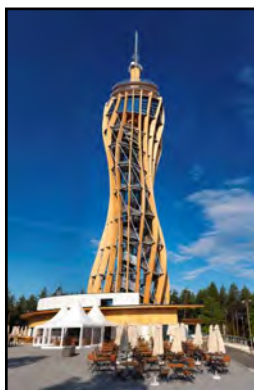
Guten Appetit!!



Pyramidenkogel

Ausflug auf den höchsten Holz-Aussichtsturm der Welt

Bei strahlendem Sonnenschein sind wir am 10. November auf den Pyramidenkogel gefahren. Wir, das waren 4 KlientInnen, eine Praktikantin und ich Heidi, Sozialpädagogin in der VIVA.



<http://media.kaernten.at/>

Die sportlichen unter uns sind zu Fuß die 441 Stufen bis nach oben marschiert.

Auf der Aussichtsplattform hatten wir einen traumhaften Ausblick auf die umliegenden Seen und die Berglandschaft, der Wald ist im Herbst besonders schön anzusehen.

Es wurden viele Fotos gemacht und da noch etwas Schnee zu finden war, wurde kurzerhand der Schneeball geworfen. Die Mutigen unter uns fuhren dann mit zackigem Tempo die Rutsche hinunter.

Bei einem Kaffee wärmten wir uns anschließend im Restaurant auf.

Danke, es war ein schöner Ausflug.

Ein Ausflug dorthin lohnt sich auf alle Fälle!!



<http://media.pixelpoint.at/de/category/image/10>

ANGEBOTE

Öffnungszeiten Club: immer ab 09.45 Uhr bis 13.00 Uhr, außer bei „besonderen“ Terminen (zum Beispiel bei Ausflügen)

Aktuelle Unternehmungen werden im Club an der Pinnwand ausgehängt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Club	Einzeltermine	Club + Frühstück	Club + Mittagessen	Einzeltermine
Spritzentausch (10 – 13 Uhr)		Spritzentausch (10 – 13 Uhr)	Spritzentausch (10 – 13 Uhr)	
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:

Drogenberatungsstelle VIVA
Rudolfsbahngürtel 30, Klagenfurt am Wörthersee

Druck:

Stadtdruckerei, Abt. Stadtkommunikation

Fotos: z.T. von KlientInnen zur Verfügung gestellt

Haftung:

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.