

VIVA 4 U

Herbst/Winter 2018

Ausgabe 21

Ein Zeitungsprojekt der Drogenberatungsstelle VIVA
von Betroffenen für alle



@www.Melanie-Riemer.at

In dieser Ausgabe

Vorwort	3
Leitartikel	4
Wissensquiz	5
Alles VIVA	8 - 12

Gedankenwelten

Astrid (Leitartikel, <i>Auf den Hund gekommen</i>)	4, 7, 15
Pati (<i>Gesundheit, Leben</i>)	6, 16, 23, 24, 28
Silke (<i>Erfahrungsbericht, Märchen, div. Themen</i>)	13, 19, 20 - 22,
Gisbert (<i>Gedicht</i>)	17
Anonyme Beiträge (<i>Erfahrungsberichte, Gedichte</i>)	6, 17, 18, 22, 23, 25 - 28
Nachruf an Andy Gross	14, 15
Das schmeckt	29
Impressum	30

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

Vorwort

Begleitet von einer traurigen Statistik, nämlich im Oktober bereits 20 verstorbene Personen aufgrund Überdosierungen in Kärnten, erscheint unsere aktuelle Ausgabe der „Viva 4 u“.

Nun steht immer wieder die Frage im Raum: Was kann man gegen die Todesfälle tun?

Klar ist, dass nicht eine einzelne Maßnahme, sondern nur ein Bündel von Maßnahmen notwendig ist, um dagegen erfolgreich sein zu können.

Zum einen: Drogensucht ist eine schwere psychiatrische Erkrankung, die vereinzelt immer wieder auch mit Tod einhergehen kann.

Zum anderen: Sollte man aber nichts unversucht lassen um diese Leben zu retten - da es sich um das höchste Gut des Menschen handelt und jedes Leben wertvoll ist!

So sehe ich jeden Versuch positiv, der bemüht ist, einen Beitrag zur Minimierung von Problemen im Suchtbereich zu leisten.

Die „Viva 4 u“, eine Zeitung von Betroffenen, ist so ein Beitrag, der nicht nur Informationen bietet, sondern in der KlientInnen, d.h. Insider, dieses Thema aufgreifen und Anregungen geben.

Es ist schön zu sehen, wenn an einem Projekt auch noch nach 10 Jahren mit großem Interesse und Begeisterung mitgearbeitet wird.

Die Themen verlieren auch nach 10 Jahren nicht an Attraktivität und die Qualität der Zeitung nimmt laufend zu.

Die Einmaligkeit dieser Zeitung ist auch dadurch gekennzeichnet, dass sie ausschließlich von KlientInnen erstellt und einer Mitarbeiterin begleitet wird.

Die Themenvielfalt zeigt die Kreativität der KlientInnen und das Engagement mit dem diese sich dem Projekt „Viva 4 u“ zuwenden.

Auch diese Ausgabe ist wieder sehr informativ, toll lesbar und man kann dem Redaktionsteam nur herzlich gratulieren!

Leiter der Drogenberatung VIVA

Ernst Nagelschmied



Drogenberatungsstelle VIVA

Leitartikel

Hallo, meine Lieben!

Das Jahr 2018 wird uns allen in Erinnerung bleiben, als jenes mit dem bisher traurigsten Rekord an Drogentoten. Anfang Oktober haben wir bereits den 20. Betroffenen verzeichnet.

So sehr man auch die Fortschritte in der Betreuung wahrnimmt, hat man trotzdem immer öfter das Gefühl, die Lage wäre kaum noch zu bewältigen. Die stetig ansteigende Zahl der Drogenkonsumenten hat mannigfaltige Ursachen. Als „Überlebende“ der älteren User Generation fällt mir natürlich auf, dass sich die Verfügbarkeit der Suchtmittel stark gewandelt hat. Nicht nur, dass man zu eigentlich jeder Tageszeit Verkäufer derselben antrifft, auch das Darknet trägt einen enormen Anteil daran. Freihaus Lieferung von allem, was das Süchtlerherz höher schlagen lässt. Klar: Nicht legal. Auch klar: Der eine oder andere Wirkstoff in dem Gebräu vermag einen umzubringen. Aber, noch klarer: Das kann einem in den Bällchen auf der Straße genauso passieren. Immerhin ist man suchtkrank und muss nehmen, was es gibt. Dass es im Darknet jede andere Sauerei zu erwerben gibt, man dies durch ein solches Verhalten auch unterstützt, das geht andere an. Wir haben unsere eigenen Sorgen.

Der Anstieg an Todesfällen liegt klar darin begründet, dass die vielen wechselnden Wirkstoffe jeweils in wandelnder Quantität und Qualität zusammen gewürfelt werden – egal, woher man das Zeug bezieht, nette Beigaben sind überall in rauen Mengen zu finden.

Zu der Zeit meiner Anfänge mit (tatsächlichem) Heroin, war das größte Problem der wechselnde Reinheitsgrad. Damals konnte diese Tatsache über Leben und Tod entscheiden. Als Ausweg führte man die Substitution ein: immer der gleiche Wirkstoff, immer die gleiche Dosis – keine Überdosis - Toten. Ein Rezept, das (bis heute) funktioniert.

Auf Änderungen innerhalb der Szene wird – gerade im medizinischen Bereich – stets versucht, zu reagieren. Mehr Betreuungs- und Therapieplätze werden installiert.

Diese in Anspruch zu nehmen lege ich jedem von euch wirklich wärmstens ans Herz. Bis dahin bleibt ihr der Läufer in diesem Rennen.

Ein Rennen, das leider niemand gewinnen kann – mit Ausnahme der finanziellen Nutznießer dieser ekel-erregenden Machenschaften.

Die Meinung eurer Astrid

Drogenberatungsstelle VIVA

Wer weiß was - Ein Wissensquiz rund um Sucht und Drogen

(MEHRFACHANTWORTEN MÖGLICH!)

- 1. Wieviele KlientInnen wurden 2017 in der Beratungsstelle VIVA betreut?**

A 60
B 655
C 132
- 2. Seit wann gibt es die Drogenberatungsstelle VIVA?**

A 15 Jahren
B 4 Jahren
C 35 Jahren
- 3. Was passiert im Klientinnen-Club (VIVA CAFE) der Beratungsstelle?**

A informeller Austausch und gemeinsame Gespräche zu verschiedenen Themen; gegenseitige Motivation.
B gemeinsames kochen
C ruhen und schlafen
- 4. Wie wird Hepatits C übertragen?**

A beim Küssen durch Speichel
B nur durch Blut zu Blut-Kontakt
C durch Nahrungsmittel
- 5. Was könnte eine Einstiegsdroge sein?**

A jede Substanz oder auch jedes Verhalten welches süchtig macht,
- kann als Einstiegsdroge gewertet werden
C Alkohol und Nikotin sind die Einstiegsdrogen
B Cannabis ist die Einstiegsdroge
- 6. Wie lange wartet ein von illegalen Substanzen abhängiger Klient in Klagenfurt auf einen Entzugsplatz?**

A 1 Woche
B 2 Monate
C 6-12 Monate
- 7. Was versteht man unter Safer-Use?**

A Beratung zur Vermeidung von Infektionen und Informationsaustausch bei Konsum von Substanzen.
B bei risikoreichen Konsumformen so sicher und schadenfrei wie möglich zu konsumieren
C allgemein das Spritzen-tauschangebot
- 8. Welche Begriffe verbinden sie mit dem Begriff Genuss?**

A Besonderheit des Konsums
B Selten und Bewusst
C täglicher Konsum
- 9. Muss man bei psychischer Abhängigkeit einen Entzug machen?**

A Ja
B Nein

Drogenberatungsstelle VIVA

35 Jahre VIVA - meine Erfahrung

Was hat sich getan?

Es war sehr klein und familiär in der Lidmanskysgasse. Die Gründerin, Irma Tranninger, hat ganz klein angefangen. Es wurde viel angeboten, man konnte seine Kreativität ausleben.

Ich persönlich hatte die Möglichkeit als Springerin zu arbeiten. Das war ein Anfang für mein weiteres Arbeitsleben. Es war sehr viel los und einfach anders, auch von den Leuten her. Es gab damals für Kinder Gutscheine für Kleidung, die man auch in Villach einlösen konnte.

Weihnachten war sehr heimelig, das Angebot mit Basteln, sowie Töpfern war sehr beliebt. Es gab damals auch sehr viele Angebote wie zum Beispiel: Selbstverteidigung oder Qi Gong. Es ist sehr lange her und es war eine andere Zeit, daher waren auch die Betreuer ganz anders. Es wurden auch damals von Fr. Tranninger Hausbesuche gemacht.

Jetzt und vor allem während meiner arbeitsreichen Zeit und der Zeit der Kindererziehung habe ich nicht mehr viel an den Angeboten teilgenommen. Ab und zu besuche ich das VIVA CAFE und was mir wichtig wurde ist die Teilnahme an der „VIVA 4 U“. Jetzt sind die jungen KlientInnen an der Reihe und können die Vielzahl der angebotenen Sachen nutzen.

Es war eine schöne und hilfreiche Zeit und ich denke, dass es auch im Sinne der lieben Verstorbenen liegt, dass die VIVA weitergeführt wird.

Pati

ZERBROCHEN, von einem GEBROCHENEN Menschen

Ihr Schatz ist weg
`s verkräftet sie nicht
sie spritzt sich täglich Koks
und geht auf den Strich.
es ist ihr egal,
was man(n) mit ihr macht
für sie nur noch Koks
das ist doch fatal!
zum Schluss ist es so
dass sie nicht mehr will
mit feelings an Schatz
gibt sie sich für'n Kill.

Drogenberatungsstelle VIVA

Auf den Hund gekommen

Wie ihr bereits wisst, haben mein Mann Erwin und ich vor zwei Jahren einen sogenannten „Autobahn – Hund“ aufgenommen. Seitdem ist „Django“ fixer Bestandteil unseres Familienlebens. Vieles hat sich dadurch bei uns geändert. Einfach, um den Bedürfnissen dieses Lebewesens gerecht zu werden – und genauso soll es sein. Auch Tiere haben Gefühle und Ängste. Oft beobachte ich, wie sehr sich Menschen unter dem Einfluss von Suchtmitteln (inkl. Alkohol) verändern und damit das Gleichgewicht, das zur Beziehung zum Tier gehören sollte, vollkommen aus den Fugen gerät. Absolute „No – go´s“ begegnen mir in der Form immer wieder: Hunde, die sich zwischen einer Horde Betrunkener ängstlich am Boden zusammenkauern. Tiere, die beim „Einkauf“ bei lebensgefährlichen Temperaturen im Auto oder der prallen Sonne zurückgelassen werden und verzweifelt um Wasser und Schutz winseln. Tiere, die das eigene Herrchen/Frauchen sichtlich kaum wiedererkennen, weil es unter dem Einfluss von sonst etwas steht – und, noch schlimmer: User, die es für lustig halten, das Tier unter Drogen zu setzen und dessen Panik dann unter schallendem Gelächter auf Video aufzeichnen, um ein Like von anderen dummen Menschen zu ergattern.

zwei Jahren einen sogenannten „Autobahn – Hund“ aufgenommen. Seitdem ist „Django“ fixer Bestandteil unseres Familienlebens. Vieles hat sich dadurch bei uns geändert. Einfach, um den Bedürfnissen dieses Lebewesens gerecht zu werden – und genauso soll es sein. Auch Tiere haben



Gefühle und Ängste. Oft beobachte ich, wie sehr sich Menschen unter dem Einfluss von Suchtmitteln (inkl. Alkohol) verändern und damit das Gleichgewicht, das zur Beziehung zum Tier gehören sollte, vollkommen aus den Fugen gerät. Absolute „No – go´s“ begegnen mir in der Form immer wieder: Hunde, die sich zwischen einer Horde Betrunkener ängstlich am Boden zusammenkauern. Tiere, die beim „Einkauf“ bei lebensgefährlichen Temperaturen im Auto oder der prallen Sonne zurückgelassen werden und verzweifelt um Wasser und Schutz winseln. Tiere, die das eigene Herrchen/Frauchen sichtlich kaum wiedererkennen, weil es unter dem Einfluss von sonst etwas steht – und, noch schlimmer: User, die es für lustig halten, das Tier unter Drogen zu setzen und dessen Panik dann unter schallendem Gelächter auf Video aufzeichnen, um

Deshalb mein heutiger Appell: wenn ihr Kenntnis von solchen oder ähnlichen Situationen habt, bitte wendet euch unverzüglich an die Tierrettung.

Wenn ihr selbst durch ein solches Verhalten „glänzt“: BITTE, gebt das arme Tier ab. Ihr braucht es nirgends

auszusetzen (damit macht ihr euch außerdem genauso strafbar, wie durch obengenanntes Handeln!). Es gibt in Kärnten mehrere Auffangstationen, wo ihr das Viecherl abgeben könnt ohne Fragen beantworten zu müssen. Dort wird es gut versorgt und später vermittelt. Tierquälerei ist kein Kavaliersdelikt! „Django“ ist ein fröhlicher kleiner Kerl. Er bringt uns täglich zum Lachen und wir verbringen gern unsere Freizeit mit ihm. Unser Motto diesbezüglich ist ganz klar: wo unser Hündchen nicht erwünscht ist, wollen wir gar nicht sein. Vergesst bitte niemals, dass es sich hierbei um ein Lebewesen handelt. Wenn ihr die Verantwortung dafür nicht übernehmen wollt oder könnt, ist es bei Euch nicht gut aufgehoben.

Im Namen der Tiere

eure Astrid

Drogenberatungsstelle VIVA

ANGEBOTE VIVA



Alle Angebote der Drogenberatung VIVA zielen auf Gesundheitsförderung ab. Allen voran steht die gemeinsame Erarbeitung von Zukunftsperspektiven, Konsumreduktion, Abstinenz und Verantwortungsbewusstsein. Hilfreich dabei ist, an Verlässlichkeit, Teamgeist, Ausdauer oder auch an mehr Fitness zu arbeiten. Was ist alles möglich, wenn kunterbunte, neugierige und motivierte Menschen aufeinandertreffen? In der VIVA sind es Motivation, Selbstwert, Kampfgeist, Willensstärke und gegenseitige Unterstützung die dazu verhelfen, Ziele wie die eigene Wohnung zu erhalten, Alternativen zum Drogenkonsum zu erleben, den Selbstwert zu stärken, Bewältigungsstrategien in stressbehafteten Situationen zu erarbeiten oder aber auch den Altstadtlauf mit Bravour zu meistern. Zudem blüht und gedeiht im Therapiegarten alles außer Unkraut, es ist ein Theaterstück entstanden

und auch nicht zu vergessen eine neue Ausgabe der „VIVA 4 U“ konnte in Druck gehen. Reiten, Gesunde Ernährung, Theaterwerksatt knüpfen an den Leitgedanken „weil jeder Mensch zählt“ an.

Diese Angebote verhelfen dabei, sich selbst zu schätzen, die eigenen Ziele zu verwirklichen und Alternativen zum Drogenkonsum gemeinsam zu erarbeiten und zu erleben. In den Einzelgesprächen, bei Gruppenangeboten spürt jeder Einzelne wie wertvoll er/sie ist und man erfährt durch den Austausch und die Reflexion was alles möglich ist.

VIVA ALLGEMEIN

Wir sind ein multiprofessionelles Team, welches immer kostenlos und auch anonym in Anspruch genommen werden kann. Wir beraten, begleiten und betreuen Hilfesuchende oft über Jahre hinweg. Wir sind eine § 15 SMG Einrichtung, Personen ab dem 14. Lebensjahr können bereits in die Drogenberatungsstelle kommen. Das Vertrauen durch Verschwiegenheit und Anonymität ist unsere oberste Priorität. Wir vereinbaren Termine kurzfristig nach Anfrage und können diese flexibel auch in den Abendstunden anbieten. Wir sind für dringende Anliegen und Fragen telefonisch 24-Stunden über die Hotline 0800 20 16 15 erreichbar.

Wir arbeiten nach wissenschaftlich und fachlich fundierten Methoden und Arbeitsansätzen (Motivational Interviewing, Lebensweltorientierung, Partizipation, Soziale Diagnostik, Lebensbewältigung, Ressourcenorientiertheit...). Diese professionelle Beratung wird nur mit einer vertrauensvollen BeraterIn-

Drogenberatungsstelle VIVA

nen-Beziehung möglich. Betroffene und Angehörige kommen mit ihrer individuellen Lebensgeschichte in die Beratung. Viele haben komplexe traumatisierende Lebenserfahrungen gemacht. Durch Stabilisierung der Lebenssituation und Ressourcenarbeit sowie Motivation wird die physische und psychische Verfassung unserer KlientInnen verbessert.

PSYCHOSOZIALE BERATUNG UND BETREUUNG

Die existentielle Grundsicherung, der Aus- und Aufbau von Handlungsalternativen, die Entwicklung von Lebensperspektiven, die Auseinandersetzung mit dem Drogenkonsum (Abstinenz, Konsumreduktion, Rückfallprävention) sind nur einige Themen, die mit KlientInnen im Einzelsetting bearbeitet werden. Wir begleiten KlientInnen zu Behörden und Ämtern und sind nachgehend in der Justizanstalt und in den Krankenhäusern für unsere KlientInnen da.

Die psychosoziale Beratung und Betreuung, durchgeführt von den SozialarbeiterInnen, umfasst ein breites Handlungsfeld und ist an die einzelnen Bedürfnisse der KlientInnen angepasst. Mit motivierender Gesprächsführung und Ressourcenorientiertheit, einem hohen Maß an Geduld und Akzeptanz wird mit jedem Einzelnen an Zielen und Perspektiven und der Übernahme von Eigenverantwortung gearbeitet.

PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHIATRISCHE BERATUNG

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und Erlebnissen stellt einen erheblichen Teil dar, um die Lebensqualität zu erhöhen und stabil den Alltag zu meistern. Viele Betroffene haben traumatische Erfahrungen in der Kindheit oder auch im Drogenalltag erlebt. Es geht nun darum, Verhaltensmuster der Suchtkrankheit zu erkennen, neue zu erarbeiten und diese dann umsetzen zu lernen. Psychiatrische Grund- und Zusatzkrankungen (Depression, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen u. v. m.) bedürfen auch einer adäquaten fachärztlichen Behandlung. Wir sind darauf bedacht, für jede(n) die passende Therapie- und Behandlungsmöglichkeit zu finden.

VIVA CAFE

Das VIVA CAFE ist ein von SozialarbeiterInnen begleitetes, strukturgebendes Angebot für KlientInnen. Montags, mittwochs und donnerstags jeweils zwischen 10.00 und 13.00 Uhr können KlientInnen ohne Termin in die Beratungsstelle kommen. Man erlebt es, wertgeschätzt zu werden, es

Drogenberatungsstelle VIVA

werden drogenfreie Gespräche fern weg von Gewalt und Drohungen geführt. Es entsteht ein Gefühl der Gemeinschaft zum Beispiel beim gemeinsamen Mittagessen oder bei KlientInnen-Geburtstagen. Denn der Weg aus der Suchtkrankheit ist meist mit viel Einsamkeit verbunden. Außerhalb vom Szeneleben kann der Alltag anders erlebt werden - eine neue Tagesstruktur entsteht.

VIVA CAFE am 14.06.2018:

Es ist Donnerstag. 10 Uhr Vormittag. Zwei Männer sitzen beim Tisch im VIVA CAFE der städtischen Drogenberatung, trinken Kaffee und unterhalten sich über Autos. Auf der anderen Seite des Tisches sitzt ein junger Mann und liest Zeitung. In der offenen Küche kocht eine Sozialarbeiterin mit einem Klienten. (...) Mit 20 Euro Budget werden in etwa 30 Menschen satt. Wer donnerstags ins VIVA CAFE kommt, geht nämlich nicht hungrig nach Hause. Jede Woche wird gekocht, gegessen und geredet.

Während die Zeiger auf der Wanduhr sich mehr und mehr Richtung 11 Uhr bewegen, kommt auch mehr Bewegung in die VIVA. Eine Klientin ist auf der Suche nach jemandem, der ihr helfen kann. Eine weitere sucht ihre Betreuerin. (...) Zwischendurch leert sich das VIVA CAFE – rauchen ist dort nämlich nicht erlaubt. (...) Der „harte Kerl“ mit den Piercings und Tattoos ist genau so „einer von allen“ in der VIVA wie das Mädchen, dessen Narben auf den Armen vieles vermuten lassen und der Junge, der lieber allein dort sitzt und Musik hört. Jeder ist wie er ist und das ist gut so. (...) Was steht hinter dem VIVA CAFE in der Klagenfurter Drogenberatung? Schon nach kurzer Zeit stellt man fest, dass die VIVA ein Ort ist, der Menschen Kraft gibt. Menschen, die von anderen aufgegebenen wurden. Es ist ein Ort, an dem sich betreute KlientInnen – viele sind Freunde geworden – wohlfühlen können. Ein Ort, an dem sie nicht aufgrund ihrer Drogengeschichten verurteilt oder abgewiesen werden. Ein Ort, der Mut macht und Struktur in den Tagesablauf bringt.

VIVA AKTIV

Ob Therapiegarten, Theaterwerkstatt, Zeitung „VIVA 4 U“, Reiten, kreatives Arbeiten oder einmalige Aktivitäten im Jahresrhythmus, alle Angebote haben eines gemein: Sie ver-



Drogenberatungsstelle VIVA

mitteln wieder ein Gefühl von persönlicher Leistung und Fähigkeit und fördern so den Selbstwert.

Drogenfreie Zeiten werden positiv erlebt, soziale Kontakte und die Verlässlichkeit gefördert und gestärkt. Sich an Rahmenbedingungen anzupassen, an Abmachungen zu halten und sein Interessenspektrum zu erweitern sind wesentliche Ziele bei allen Angeboten. Die positiven Erlebnisse dienen der Motivation, eigene Probleme zielorientiert zu meistern.

SCHADENSMINIMIERUNG

Die Safer-Use-Angebote sind zielgruppenorientierte und bedarfsorientierte Maßnahmen, die der Prävention von Infektionskrankheiten, der Überlebenssicherung und der Schadensminimierung dienen.

Die Ziele des Safer-Use-Angebotes sind das Gesundheits- und Risikobewusstsein zu verbessern, die Überlebenschancen der Betroffenen zu erhöhen und einen niederschweligen Anlaufpunkt in eine Beratungsstelle zu ermöglichen.

Während der VIVA CAFE Zeiten kann man das Safer-Use-Angebot nutzen. Kein Konsum ist frei von Risiken und Bedarf Aufklärung, Reflexion und Information! Dabei lernen KlientInnen ungezwungen und anonym die Beratungsstelle kennen. Es entstehen Beratungssituation und Betroffene beginnen mit einer regelmäßigen Beratung und Betreuung.

ANGEHÖRIGENBERATUNG

Angehörige haben im Einzel- oder Gruppensetting die Möglichkeit über Belastungen und Sorgen im Familienalltag zu sprechen und passende Lösungsstrategien zu entwickeln. Wesentliche Aspekte sind die emotionale Entlastung, die Stärkung der Eigenverantwortung, Information über die Suchterkrankung und mehr Sicherheit im Umgang mit den Betroffenen.

Ressourcenaufbau, Förderung der Eigenverantwortung und Erhöhung der Lebensqualität, sowie die Stärkung eigener Fähigkeiten um ein selbstbestimmtes Leben zu führen, sind die Hauptziele aller Angebote!

STATISTIK 2017

Im vergangenen Jahr wurden in der VIVA 132 Betroffene und 60 Angehörige betreut. 3000 persönliche psychosoziale Beratungsgespräche wurden verzeichnet, zudem fanden auch über 2000 telefonische Beratungsgespräche statt.

Im Rahmen der schadensminimierenden Maßnahmen wurden 500 Informationsgespräche geführt, zudem fanden 700 psychotherapeutische Interventionen und Gespräche statt.

Neben den Einzelbetreuungen können KlientInnen auch zahlreiche Gruppenangebote nutzen. So hatte das VIVA CAFE an 142 Tagen vormittags geöff-

net und 159 unterschiedliche Personen wurden gezählt.

Weitere aktivierende Angebote, wie das Reiten, der Therapiegarten, das Zeitungsprojekt wurden von 47 KlientInnen in Anspruch genommen.

Die Hälfte der betreuten KlientInnen befindet sich im Substitutionsprogramm. Der Großteil ist zwischen 20 und 35 Jahre alt und die prozentuale Geschlechteraufteilung liegt bei 60% Männer und 40% Frauen.

Scheuen Sie nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen - die Angebote sind vielfältig, so auch die individuellen Geschichten.

Die VIVA ist ein Ort, an dem jede/r KlientIn so SEIN darf, wie er/sie ist— mit Problemen, mit Lösungen, mit Geschichten, mit Vergangenheiten.

VIVA TEAM



Prim. Dr. Renate Clemens-Marinschek, DSA Birgit Jäger, MA, Gerhard Kulterer, Leiter DSA Ernst Nagelschmid, Mag. Heidemarie Kügerl, Mag. (FH) Kerstin Fanzott, Dr. MMag. Christine Petschnig-Rauchenwald, Mag. Martin Jaritz (v. L.)

Drogenberatungsstelle VIVA

Alles in Bewegung im Frühjahr 2018

Bewegungsgruppe

Jeden Montag treffen wir uns zwischen 12:30 und 13:30 zum Spazieren gehen. Beim relativ flotten Gang marschieren wir und genießen die frische Luft, motzen unsere Kondition ein bisschen auf und tun etwas Gutes für Körper, Geist und Seele.

Natürlich kommen wir auch zum Reden und haben jede Menge Spaß am Aktiv sein. Für den, der etwas schneller unterwegs sein wollte, gab es heuer auch wieder eine Laufgruppe, die sehr erfolgreich beim Altstadtlauf teilnahm.

Reiten

Jetzt im Herbst wird es auch endlich wieder mit dem Reiten im Reitstall Harbach losgehen. Im Sommer ist

nämlich eine Pause.

Wir können dort jegliche Art von Reitkunst kennenlernen. Also angefangen von Loungereiten, über Englischreiten bis hin zum Voltigieren.

Wir fahren jeden Dienstag um 11:00 mit einer Betreuerin zum Reitstall, helfen im Stall das Pferd striegeln und aufsatteln. Und dann geht's los.

Wie immer haben wir natürlich jede Menge Spaß dabei und werden auch positiv überrascht, was wir uns zutrauen können.

Es ist einfach nur toll, wieviel Vertrauen man in Tieren finden kann.

Silke

Alles Theater

Theaterworkshop zur 35-Jahrfeier der VIVA

Heuer gibt es einen Theaterworkshop in der VIVA, in dem BetreuerInnen und KlientInnen mit dem Theatermitarbeiter Andy ein Theaterstück für die 35-Jahrfeier vorbereiten. Lustig und sehr kreativ gehen wir alle an die Sache heran. Unter gewisser Anleitung von Andy entsteht ein ganz tolles Theaterstück.

Wir improvisieren was das Zeug hält und es macht jede Menge Spaß und wir haben viel zu lachen. Wie das Theaterstück am Ende aussieht ist noch offen. Ganz sicher ist, dass ein Schauspieler spielen wird. Nur ob von den KlientInnen jemand mitspielt oder ob es mit

Film oder Musik unterlegt wird, ist noch offen.

Es wird momentan jeden Montag Vormittag mit BetreuerInnen, KlientInnen und Andy am Theaterstück gearbeitet. Wenn ihr neugierig, auf ein ganz tolles Theaterstück geworden seid, kommt doch einfach zu unserer 35-Jahrfeier am 25. Oktober um 10.00 Uhr ins Gemeindezentrum St. Ruprecht und seht es euch selbst an, was daraus geworden ist. Ich für meinen Teil bin echt neugierig und mit viel Freude bei der Sache.

Silke

Nachruf an Andy Gross

Unvergessen ist Andy Gross welcher einen großen Beitrag vor allem in der „VIVA 4 U“ über Jahre geleistet hat. Viel zu früh wurde er aus dem Leben gerissen. Sein Engagement bei den Angeboten in der Beratungsstelle VIVA wird uns stets in Erinnerung bleiben. Vieles erinnert in den selbsterarbeiteten Theaterstücken „Svoboda“ und „Die Normalität des Elches“ an ihn und dass er 2017 beim Rote Nasen Lauf 10 km rannte, machte nicht nur ihn sprachlos, aber vor allem stolz. Wortgewandt, respektvoll, herzlich und genügsam, vor allem aber sorgend um seine Mitmenschen, war Andy jeden Tag, auch wenn es ihm selbst oft nicht sehr gut ging. Andy nahm jeden wie er ist, er versuchte nicht zu werten und zu urteilen. Er war ein Pädagoge, ein Philosoph, ein Suchender.... suchend nach einem schmerzfreien und sinnvollen Leben. Er hatte viele Interessen, informierte sich in den Bereichen Religion, Politik, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Physik...

Er kam 2011 aus seinem Schneckenhaus raus in die VIVA, konnte Freundschaften aufbauen, versuchte am Leben teilzunehmen, wie es ihm halt möglich war und gestaltete so unter anderem voller Tatenkraft 9 Ausgaben der „VIVA 4 U“, mit.

Wir von der Beratungsstelle sind froh Lebensabschnitte von Menschen begleiten zu dürfen und erinnern uns gerne an sein Wesen, seine Persönlichkeit, seinen Wortwitz zurück.

Ruhe in Frieden und Danke für deine Beiträge.

VIVA Team

IN ERINNERUNG AN ANDY:

Andy und ich waren nicht die besten Freunde. Doch er fehlt trotzdem. Wir haben uns viel unterhalten über alles Mögliche. Denn der Andy war für viele Sachen aufgeschlossen. Und was religiöse Fragen anging, obwohl er nicht gläubig war, hat er sich gerade über dieses Thema mit mir viel unterhalten.

Er war im Großen und Ganzen schon ein aufgeschlossener Mensch. Wie gesagt er fehlt schon sehr. Er hat auch für unsere Zeitung „VIVA 4 U“ viel geschrieben. Ich möchte mich von ihm nun in aller Stille verabschieden. Und werde ihn auch in meinen Gebeten mit-erwähnen. Mach's gut Andy.

Gisbert

Ich bin noch nicht lange bei der VIVA und habe Andy nicht sonderlich gut gekannt.

Er war für mich soweit ich ihn gekannt habe schon ein guter Kumpel, weil er so weltoffen und freundlich war.

Man konnte mit ihm über alles reden und jede Menge Spaß haben.

Leider konnte ich ihn nicht besser kennenlernen, da er viel zu früh aus unsere Mitte gerissen wurde.

Ruhe in Frieden!

Silke

Für Andy

Ein intelligenter Mensch
 Mit dem man sich wirklich gut
 unterhalten kann
 Immer einen guten Rat parat
 Einer, der einem zum Lachen bringt, bis
 man weint
 Nie herablassend
 Nie wertend
 Nie auf Kosten anderer amüsieren
 Immer ein Lächeln im Gesicht
 Jemand, der sich kümmert und sorgt
 Der es schafft, einen zum Nachdenken
 zu bringen
 Der andere annimmt, wie sie sind
 Einer, von dem man echt was lernen
 kann
 Weil man ihm gerne zuhört
 Er hinterlässt eine Lücke
 So eine, die nicht gefüllt werden kann
 Zu spät fällt mir auf, dass ich ihm nie
 gesagt habe
 Wie viel ich von ihm halte
 Zu spät? Ich kann fast hören, wie er
 sagt:
 „das Leben ist zu kurz, um etwas zu
 bereuen!“
 Und wieder etwas von ihm gelernt.....
 Danke, Andy!

Von Astrid

Brief an meinen lieben Freund Andy

Lieber Andy, es ist schon einige Zeit her, wo wir im Leben miteinander sprachen. Da wir in all den letzten Jahren sehr viele wertvolle Gespräche hatten, auch über den Tod, kann ich besser mit deinem Tod umgehen. Ich habe erkannt, auch durch dich, wie wichtig es ist, über Themen zu sprechen, die tabuisiert werden. Weißt du lieber Andy, im Mai hatte ich auch eine schwierige Erfahrung

gemacht. Es war knapp, zum Glück hatte ich viele Engel, die mich beschützt haben. Auch über dies haben wir gesprochen, du hast auch an eine Energie geglaubt.

Denn für uns beide wäre es zu billig gewesen, leben – sterben und danach nichts!? Weißt du wie sehr ich dich vermisse? Deine Gespräche, dein Lächeln. Auch wenn dich deine Schmerzen sehr gequält haben, hast du dich aufgerafft und versuchtest, das Beste daraus zu machen. Wir hatten so viel gemeinsam, wirklich so eine Seelenverwandtschaft. Dennoch hatten wir beide Berührungsängste, durch unsere Erlebnisse. Auch vermisse ich deine Meinung zu vielen Themen. Es ist nicht mehr so bereichernd ohne dich.

Ich danke dir auch für deine Freundschaft, für deine positiven Energien und für deine wundervolle Aura. Ich weiß nicht, was nach dem Tod sein wird, aber es gibt was, da bin ich mir ganz sicher. Ich lebe gerne, irgendwann wird jeder diese Reise antreten und es bleibt ein Geheimnis. Leben und sterben, Hand in Hand, denn wir kommen mit dem ersten Atemzug und gehen mit dem letzten. Ich spüre manchmal deine Energie. Lieber Andi, ich danke dir für die letzten Jahre! In tiefer Verbundenheit, deine Pati

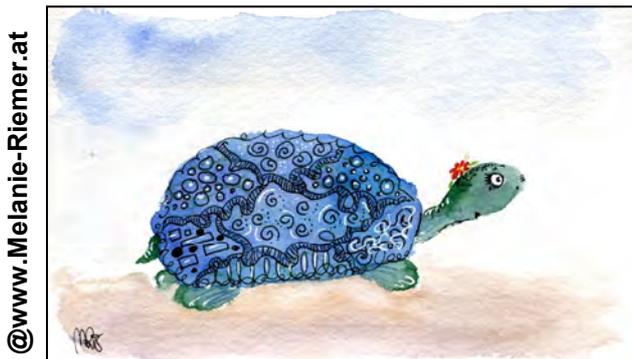
@www.Melanie-Riemer.at



Drogenberatungsstelle VIVA

Dialog zwischen Schnecke und der Schildkröte

Ein wunderschöner junger Tag kündigt sich an. Da wird es Zeit einen Spaziergang durch den Garten zu machen. Auf dem Weg, ach wie fein, der gute Löwenzahn, wie lecker du doch schmeckst. Jetzt geht es weiter in den vielfältigen Gemüsegarten. „Ups! Ja schönen guten Morgen liebe Schnecke, warum schaust du so traurig?“ „Weißt du, liebe Schildkröte, ich leide manchmal unter meiner Langsamkeit und mein Haus ist auch nicht gerade immer



@www.Melanie-Riemer.at

leicht.“ „Was ist heute schon leicht? Glaubst du mein Panzer ist leichter?“ „Aber du hast eine Begabung“, sagt die Schildkröte. „Wenn jemand Warzen hat und du darüber kriechst, dann fällt es nach einer Zeit ab, so hast du etwas Heilendes.“ „Und ich habe die Eigenschaft, dass ich Menschen durch meine ruhige Art und mein langsames Tun, zur Entschleunigung bringe.“ Den Rhythmus entscheidet jeder für sich selbst. Es hat alles einen Sinn im Leben. Siesta zu halten ist dafür da, dass man ein

paar Stunden ruht und sich der Körper und die Seele erholen können, ein paar Stunden vor der Nacht noch Energie auftanken.

Die Nacht: unser Organismus entspannt sich. Schau an was sich da abspielt, viele stehen unter Starkstrom, sie sind gehetzt, das löst massive gesundheitliche Probleme aus. Und dann kommt der langersehnte Urlaub oder eine Kur und siehe da, plötzlich streikt unser Körper, da lässt alles nach und es kommt Vieles raus was sich manifestiert hat. Jeder hat ganz sicher ein Mal am Tag einige Minuten nur für sich, ob



@www.Melanie-Riemer.at

es im Auto ist, in einer Pause oder beim Warten - man könnte diese Zeit nutzen, um sich ein kleinwenig zu erholen. Ich wünsche allen, gerade in der Zeit der Einkehr, dass man seinen Rhythmus und seine Schwungung findet und einen schönen Jahresausklang hat.

Pati

Drogenberatungsstelle VIVA

Alte und neue Wege

Einst ging ich von zu Hause weg und kam ins Land der Ösi's. Zehn Jahre sind nun vergangen. Doch lebe ich mich hier erst ein. Denn die alten Wege, die ich bin gegangen, haben mich nur gefangen in Selbstbetrug. Nun habe ich endlich eingesehen, diese alten Wege zu gehen, ist nicht das Beste. Denn was hat es mir gegeben dieses alte Leben.

Nun kommen erste Sorgen, doch wenn man älter wird muss man auch

denken an morgen. Und nicht in den Tag hineinleben so ganz ohne Sorgen. Endlich habe ich nun begriffen, dass das Leben auch aus anderen Dingen besteht. Und den neuen Weg, den man nun geht.

So kann ich, dank meines wieder-gefundenen Glaubens, mein Leben ändern und nicht zerstören. Sodass noch ein paar Jahre in Frieden und Glauben mir gehören.

Gisbert

#lostinside

Lost inside
 I'm so sad
 Nobody's there for me
 Except my sad memories
 And me - myself, on my own
 Nobody's caring about me
 Only my father tries to help
 It's too late
 I'm lost
 Lost inside...
 Then my drug problem
 And my eating disorder
 I feel so terribly fat
 And ugly
 I'm so lost
 So sad
 I miss my darling...
 I'm lost inside
 Broken
 I hate myself
 I'm #lostinside...

Drogenberatungsstelle VIVA

Alkohol als Einstiegsdroge

Ein Erfahrungsbericht

Mit 11 Jahren begannst du zu trinken. Erst nur ein paar „Eristoff-Ice“, dann Bier. Über 1 Jahr lang. Spiegeltrinker. Dann stiegst du um auf Schnaps, Wodka, Rum. Jetzt warst du ein Rauschtrinker. Du trankst, wann immer es möglich war – viel zu oft und viel zu viel. „Folgeschäden? NEIN, MIR passiert das nicht, ich kann es kontrollieren!“ , dachtest du dir. Du lebstest auf der Straße und 4 ½ Jahre lang im Gefängnis – trotzdem kamst du immer zum Alkohol zurück.

Bis ich dich kennenlernte. Liebe auf den ersten Blick. Damals warst du schon schwer Morphiumsüchtig, da du durch den Alkohol schwere Bauchspeicheldrüsenentzündung – (chronisch bis toxisch), gekriegt hast. Du spritzttest täglich Morphinum und Kokain – gegen die Schmerzen und weil die Flashes einfach „geil“ sind. Ich war damals schon im Methadonprogramm, da ich auch schwer süchtig war, vor allem nach Benzos, Kokain, Morphinum (Hydal). Du hörtest für mich auf zu trinken, was mich sehr glücklich machte. Doch dafür wurde es mit den Drogen immer schlimmer: Du hast jetzt keine Milz und keine Galle mehr; außerdem eine Fettleber und Diabetes. Dir muss wahrscheinlich der Fuß abgenommen werden ☹. Bin ich schuld daran...? *Ich möchte für dich da*

sein, dich pflegen, dir ein Bussi geben. Ich weiß, dass du bald sterben wirst. Du hast keinen Lebenswillen mehr, das spüre ich. Ich kann dich nicht sehen oder mit dir telefonieren, da ich in einer Anstalt in Linz bin und du in Kärnten. Telefonnummer habe ich auch keine mehr von dir. Dabei habe ich ein Armband für dich, in unseren Lieblingsfarben grün und blau! Und du hast Kuschtiere für mich...

Du hast nur noch 40 kg bei einer Größe von 1,84 m. Du wirst sterben.

Alles begann mit ein paar Drinks.

Für mich ist Alkohol

1. eine Einstiegsdroge und
2. die schlimmste Droge von allen.

Gebt auf euch Acht!!



Drogenberatungsstelle VIVA

Zauberwald - ein kurzes Märchen

Es war einmal ein Mädchen, das immer wieder den gleichen Traum hatte. Es konnte fliegen.

Da war ein bössartiger, feuerspeiender Drache auf einem Maisfeld, wo jeder Mann Reißaus nahm. Doch das Mädchen flog einfach darüber hinweg und reizte den Drachen damit nur noch mehr. Sie flog auf einen einsamen Berg, den Gaisberg. Jeden Tag flog sie dorthin und pflückte Blumen.

Eines Tages raschelte es im Unterholz. Neugierig und doch ängstlich schaute das Mädchen nach, was dort war. Und siehe da, es war ein Waldgnom. Um ihn nicht zu erschrecken, blieb sie etwas auf Entfernung

und folgte ihm dann in den Wald. Tief im Wald angekommen, staunte sie und glaubte zu träumen. Da waren jede Menge merkwürdiger Wesen. Waldwesen, von denen Kinder normalerweise träumten, sah sie vor ihren Augen. Mit etwas Abstand beobachtete sie die kleinen Männer, die in den Pilzen hausten, Zwerge, die fleißig ihrer Arbeit nachgingen und Waldelfen, die umherhuschten. Sie traute sich keinen Mucks zu machen, aus Angst, die Wesen zu erschrecken.

Doch plötzlich zupfte etwas an ihrem Hosenbein. Es war ein Gnommädchen, das neugierig geworden war, wer sich

da im Wald wohl verlaufen hatte. Als dann auch die Anderen sie entdeckten, waren sie ängstlich und neugierig zugleich. Langsam und bedacht traute sie sich an das Mädchen heran. Sie wussten ja nicht, was passieren würde.

Noch nie war ein Mensch in ihren Wald gekommen und das sollte auch so bleiben. Als sie merkten, dass es sich um ein sehr liebes Kind handelte, das sehr verwundert und verzaubert war, feierten sie ein Fest.

Sie machten ein Feuer, das dem Mädchen nicht kalt wurde und tanzten und sangen um es herum. Als das Mädchen jedoch merkte, dass es spät ge-

worden war und der Mond schon hell am Himmel stand, wusste es, dass es Zeit war nach Hause zu gehen. Traurig machte sie sich auf den Heimweg.

Die Gnome brachten das Mädchen wieder an den Waldrand, wo es glücklich, aber auch mit Wehklagen wieder nach Hause flog. Sie wusste, sie würde wieder kommen.

Doch jedes Mal, wenn sie auf die Lichtung flog, sah sie keinen mehr von den wunderlichen Waldwesen und wusste, dass sie alleine auch den Weg hinein nicht finden würde.

Silke



@www.Melanie-Riemer.at

Der Grüne Kreis - Information zur Einrichtung (Quelle: www.gruenerkreis.at)

Der Grüne Kreis ist ein Verein, der für Rehabilitation und Integration suchtkranker Personen steht. Seine Ziele umfassen selbstbestimmtes, sozial integriertes und weitgehend suchtfreies Leben. Der Aufbau der Therapie ist eine realitätsbezogene Arbeitsstruktur und aktive Freizeitgestaltung (Sport, Abenteuerpädagogik, Kunst). Es gibt verschiedene Arten von Behandlungsmöglichkeiten, die der Grüne Kreis anbietet:

Die ambulante Behandlung:

Die Voraussetzung dafür ist ein ambulantes Erstgespräch mit der Erhebung der jeweiligen Vorgeschichte. Weiteres ist ein körperlicher Voll- oder Teilentzug und die Klärung der Kostenübernahme nötig. Der hier benötigte Antrag kann bei den Drogenambulanzen gestellt werden.

Der Inhalt der ambulanten Behandlung gliedert sich in Begleitung im Alltag, medizinische Begleitung, Behandlung, Rehabilitation, Psychotherapie, klinische Gesundheitspsychologie, Sozialarbeit, aktive Freizeit, Angehörigenarbeit und dem persönlichen Ziel.

Standorte gibt es in Wien, Wiener Neustadt, Graz, Linz und Klagenfurt.

Die stationäre Behandlung:

Hierfür wird in einer therapeutischen Gemeinschaft gelebt, wo Selbsthilfe das zentrale Element ist. Wichtig ist auch Verantwortung für sich und seine Umwelt zu erlernen und zu über-

nehmen. Die Tagesstruktur wird vom Grünen Kreis vorgegeben und ist geregelt.

Es gibt 7 verschiedene Therapiephasen:

- Eingliederungsphase
- Motivationsphase
- Kurz- bis Langzeittherapie
- Umsetzungsphase
- Aspiranten Phase
- Betreuerphase Langzeittherapie
- Außenorientierungsphase

Die Angebote im stationären Bereich:

Der Voll- oder Teilentzug

Für Alkohol ist eine Dauer von circa 14 Tagen vorgegeben, für illegale Substanzen bis zu 8 Wochen. Unter einem Vollentzug versteht man den vollständigen körperlichen Entzug aller legalen und illegalen Substanzen. Beim Teilentzug werden alle legalen und illegalen Substanzen unter Beibehaltung eines Substitutionsmittels (Ersatz) entzogen.

Die Kurzzeittherapie

Voraussetzung hierfür ist eine ambulante Kontaktaufnahme mit dem Betreuerteam des Grünen Kreises, ein positiv absolvierter Voll- oder Teilentzug und die Klärung der Kostenübernahme. Die Dauer einer Kurzzeit-

therapie liegt bei maximal 6 Monaten. Zur Zielgruppe gehören erwachsene Suchtkranke, wo eine rasche Stabilisierung und Integration möglich ist. Eine ambulante Betreuung ist weiterhin erforderlich! Die Behandlung sieht so aus, dass die Klienten in der therapeutischen Gemeinschaft leben, am gesamten Therapieprogramm teilnehmen und vom ganzen Team begleitet werden. Die Ziele sind ein abstinentes oder substituiertes Leben ohne Beikonsum und eine rasche Wiedereingliederung in ein soziales Umfeld.

Die Langzeittherapie

Voraussetzungen hierfür sind eine ambulante Kontaktaufnahme, ein positiver körperlicher Voll- oder Teilentzug und die Klärung der Kostenübernahme.

Wann ist eine Langzeittherapie sinnvoll?

- bei langjähriger Suchterkrankung
- bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen (Komorbiditäten)
- bei überwiegendem Fehlen von sozialen Strukturen (Arbeit, Wohnung, Beziehungen etc.)
- bei ungenügenden Bewältigungsstrategien
- bei mehrfachen erfolglosen Behandlungsversuchen
- bei fortschreitender generationsübergreifender Suchtgeschichte

Die Dauer einer Langzeittherapie liegt bei 6-18 Monaten und kann bei Notwendigkeit verlängert werden.

Zur Zielgruppe gehören Jugendliche, Erwachsene, Paare, Mütter mit Kindern, Personen mit Polytoxikomanie, Personen mit psychosozialen Auffälligkeiten, Multimorbiditätsklienten (Mehrfachdiagnosen). Die Behandlung beginnt mit der Kontaktaufnahme und der Erstellung eines Behandlungsplans. In der Rehabilitation werden verschiedene Problematiken verarbeitet, damit es zu einer psychischen und körperlichen Stabilisierung kommen kann.

Weitere Ziele sind:

- ein Erleben von stützenden, zwischenmenschlichen Beziehungen
- ein Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen zwischen Sucht und Lebensgeschichte
- ein Finden von neuen Lebensinhalten und Bewältigungsstrategien
- das Erreichen einer nachhaltigen Rehabilitation und Integration
- die Gewöhnung an ein abstinentes oder substituiertes Leben ohne Beikonsum

Sie erreichen den Verein Grüner Kreis unter:

Ambulanz Klagenfurt:

Feldmarschall Konrad Platz 3
9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/590127

Handy: 0664/3840208

Hr. BA Thomas Liegl

Mail:

ambulanz.klagenfurt@gruenerkreis.at

oder

Thomas.liegl@gruenerkreis.at

Silke

Psychiatrie und Diagnose

Ein Erfahrungsbericht

Wenn man mehrmals in einer Psychiatrie landet, so wie ich, ist man gefangen in einem Diagnosemarathon.

Meistens beginnt alles mit einer Grunddiagnose, wo man in eine Schublade gesteckt wird und schwer wieder herauskommt.

Ich bin da sowieso der Meinung, dass Diagnosen was für Ärzte sind, wo sie mittlerweile sogar Nummern vergeben. Dass da auch ein Mensch dahintersteckt, der leidet und dem es nicht gut geht, der durch Höhen und Tiefen marschiert, wird eher seltener gesehen.

Meistens, nach einer Weile, kommen noch eine oder mehrere Diagnosen dazu, wo selbst ich mir nicht mehr sicher bin, ob die Ärzte überhaupt noch wissen, was sie da fabrizieren. Aber das Aberwitzige ist, wie die Ärzte auf diese Diagnosen kommen. Es ist nämlich meist nicht etwa durch ein längeres Gespräch, einer genauen Prüfung oder sogar einer psychologischen Testung

entstanden. Nein, meist ist es eine Momentaufnahme von vielleicht 10 Minuten, die dich dann einige Jahre deines Lebens begleitet.

Vielleicht ist das Klischee „Götter in Weiß“ da gar nicht so verkehrt. Weil, wenn man sich da auf die Beine stellt und mal sagt, dass da was nicht ganz stimmen kann, weil genaue Testungen was anderes belegen...

Na ja, Psychiatrie & Diagnose, ein Thema, das man nicht so einfach wegreden kann. Ich bin der Meinung, Ärzte sollten sich mal in die Köpfe ihrer Patienten versetzen, wie es denen wohl geht, wenn sie in die ihnen so bekannten Schubladen gesteckt werden.

Patienten sind keine „ICD-Nummern“, sondern Menschen und Ärzte sind keine „Götter in Weiß“, sondern eben auch nur Menschen.

Silke

Substitution - ja oder nein

Ein Erfahrungsbericht

Vor circa 10 Jahren machte ich meinen ersten Entzug – einen Benzo-Entzug. Es war grauenhaft: Krampfanfälle, Epis, innere Unruhe und Aggressionen, infolge derer ich mich sogar selber schlug, nur um es zu ertragen.

Ab dem 4. Tag machte ich den Entzug „kalt“ (!), weshalb das „Krachen“ noch schlimmer wurde.

Die Benzos, die ich noch weiter reduziert bekam, sammelte ich und verkaufte ich an einen damaligen Kumpel. Der

Drogenberatungsstelle VIVA

Entzug wurde jedoch immer unerträglicher, ich drehte täglich durch und schrie laut herum. Deshalb schlug mir meine Ärztin eine geringe Dosis Methadon vor (ich kannte es schon und war glücklich darüber) – ich sagte ja. Bis zum Ende des Benzo-Entzugs wurde die Dosis stetig erhöht und ich stieg auf Anraten meiner Ärztin auf L-Polamidon (jetzt Laevomethadon) um – bis ich süchtig war. Danach lernte ich in der Drogenambulanz viele Süchtige kennen, die mir Drogen jedweder Art anboten haben und die ich zumeist kaufte.

Nun war ich ein Junkie. Wäre das auch so gekommen ohne Substitution?!?

Ich weiß es ehrlich gesagt nicht. Meine Ärztin sagte jedenfalls zu mir: „Sie sind durch die Substitution total in die Szene abgerutscht!“ Recht hat sie. Aber egal. Ich kann mir nun ein Leben ohne Laevomethadon gar nicht mehr vorstellen...

Substitution ja oder nein? – überlegt es euch BITTE gut!!

Angst

Ein Erfahrungsbericht

Wer kennt das nicht, die Angst?! Es gibt so viele verschiedene Arten der Angst. Die schlimmste Form ist die Todesangst. Durch traumatische Erlebnisse, die so tief in der Seele sitzen und immer wieder auftauchen, in ganz verschiedenen Situationen. Wie geht man damit um? Wenn man alleine ist, ist es sehr schwer ohne sich immer mehr hineinzusteigern, diese zu besiegen!? Es ist doch nur ein Wort. ANGST.

Versuchen wir es auszutauschen, mit einem positiven Wort, vielleicht VERTRAUEN oder MALEN oder BEWEGUNG. Immer wieder wenn die Angst auftaucht sollten wir versuchen, es anzunehmen und vielleicht anschreien: „Geh weg, was willst du? Es ist kein Platz für dich, verschwinde einfach!“ Ein Versuch wäre es Wert, oder?

Die beste Therapie ist noch immer die Natur. Hinaus und die Energie tanken, sich mit den Bäumen verbinden. Einen Baum berühren eine Zeit lang dort verweilen. Eine gesunde Angst ist auch zu unserem Schutz, denn sonst würden wir einiges machen, was uns eventuell gefährden könnte.

Eine unbegründete Angst wird mit der Zeit belastend. Ängste, die aus einem Trauma entstanden sind, gehören psychotherapeutisch behandelt.

Ich glaube, dass Gespräche sehr hilfreich sind, um sich die Angst anzuschauen und sich dieser zu stellen. Es ist sicher nicht leicht und ein langer Weg, aber es ist zu schaffen.

Pati

Rituale finden in der schnelllebigen Zeit

Schnelllebige Zeit

Was ist nur los mit unserer Welt? Es scheint als gäbe es keine Stille mehr. Menschen laufen wie Roboter herum. Schauen Sie sich um, wie kalt und unpersönlich alles ist! Niemand schaut sich mehr in die Augen, alles ist konzentriert auf Smartphones! Auch Kinder wachsen schon mit Technik auf! Es ist nicht mehr wie früher, wo man noch Kastel gehüpft ist, oder fangen spielte oder mit Schnur-springen den Nachmittag verbrachte. Wie aufregend war das, im Maisacker ein kleines Lager zu bauen. Niemand hätte sich früher gedacht, dass die Technik die Welt beherrschen wird. Von in der Früh an wird man schon getrimmt, alles steht unter Zeitdruck!

Wo steuern wir mit diesem Tempo hin? Es hat sich vieles zum Nachteil verändert. Alleine schon bei der Ernährung – Fast Food, schnell muss es gehen mit fatalen Folgen! Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf Erkrankten, Krebs, alles im Zunehmen.

Psychische Erkrankungen entstehen durch deren gewaltigen Stress: Burn-out, Manie, Depressionen, Psychosen, Drogenkonsum! Furchtbar, es trifft auch immer mehr junge Menschen.

Rituale können helfen, dem Stress entgegenzuwirken, daher geht's gleich weiter mit meinem nächsten Artikel.

Rituale

Kommen wir noch einmal zurück auf unsere täglichen Rituale!

Gerade auch bei Suchtproblemen ist es ganz wichtig, eine Tagesstruktur zu haben. In den Tag hinein schlafen, das finde ich zu schade und der Tag ist zu wertvoll um diese verlorene Zeit! Wenn wir aber versuchen, uns den Tag zu verschönern und kleine Rituale einzubauen, dann werden wir spüren, wie gut es unserer Seele tut.

Gerade jetzt in der Herbstzeit, wo die Tage kürzer werden, ist es von Vorteil, zum Beispiel eine Entrümpelung zu machen. Auch eine geistige! So können wir dann beginnen, kleine Rituale einzubauen. Mit räuchern oder dem Einsatz von Duftölen; es gibt sehr viele Möglichkeiten.

Auch in sich hinein-spüren, was brauch ich während der verschiedenen Tageszeiten? Wie gehe ich mit mir und meiner Gesundheit um? Sich selbst, bei Suchtproblemen, beobachten. Was konsumiere ich? Lässt sich das nicht vielleicht doch mit Tees, pflanzlichen Mitteln ausgleichen? Nachdenken und hinterfragen, ob nicht vielleicht doch Bewegung wichtig wäre, um Aggressionen, Depression usw. abzubauen? Einen kleinen Tempel schaffen für eine Meditation und ein Dankes Ritual! Ich wünsche jedem das Seine und die Möglichkeit, eine bessere und gesündere Lebensweise zu entwickeln.

Eure Pati

Meine Erfahrung mit Ritzen & Co und die posttraumatische Belastungsstörung und Borderline Persönlichkeitsstörung

Alles hat in der Kindheit begonnen. Ich hatte es nicht sonderlich leicht, da ich eine schwere Form von Krampfanfällen hatte. Daher wurde ich auf der einen Seite in der Kindheit behütet, auf der anderen Seite, bei jeder kleinsten Kleinigkeit bestraft. Ein Trauma nach dem anderen folgte. Ich wollte schon mit 16 aus dem elterlichen Regiment ausbrechen. Ich haute ab, doch meine Mutter holte mich, aus Angst mich nie wieder zu sehen, wieder ab. Der Horror ging weiter, bis ich 18 war, bis ich die erste Erfahrung mit der Psychiatrie machte. Selbstschädigendes Verhalten wie Ritzen, Essstörung, bis hin zum Drogenkonsum, waren an der Tagesordnung. Als erstes bekam ich als Diagnose die Borderline Persönlichkeitsstörung und Polytoxikomanie. Doch ich in meinen Fall denke mir, dass Diagnosen nur was für Ärzte sind, damit sie etwas rein schreiben können. Ich sehe nur den Menschen der leidet. Ich lasse mich in keine Schublade stecken. Ja, die Borderline Diagnose begleitet mich bis jetzt. Damals bin ich auf viele stationäre Therapien gegangen. Ich war oft stationär, irgendwo in ganz Österreich. Doch nichts hat etwas gebracht. Vor 13 Jahren wurde ich dann von den harten Drogen frei. Durch ein Erlebnis mit meinem kleinen Bruder. Peter

fragte mich damals beinhart, ob ich auf der Geschlossenen war. Und das mit einem Alter von nur 3 Jahren. Das war echt so hart für mich, das hat mir meine Augen geöffnet, dass ich meinen Arzt anrief und auf Entzug ging und seitdem nie wieder harte Drogen angriff. Auch die Essstörung und das Ritzen wurden langsam besser. Ich hatte einfach keine Lust mehr darauf ständig irgendwo im Krankenhaus zu liegen. Ich wollte mein Leben in den Griff bekommen.

Mittlerweile lebe ich in Kärnten. Engagiere mich ehrenamtlich, bin betreut durch die VIVA, schreibe in der Zeitung, musiziere viel, auch in einer Band! Und trotzdem habe ich manchmal noch Zeit nachzudenken (was manchmal auch nicht gut für mich ist) um blöde Aktionen zu setzen. Die Persönlichkeitsstörung begleitet mich bis heute, auch die Traumastörung. Nur jetzt habe ich mich endgültig entschieden, dass ich es angehe. Krame nicht mehr in der Vergangenheit herum – das bringt mir nichts – sondern versuche mein Erlebtes im Jetzt einzubauen und das Beste daraus zu machen.

Jetzt muss ich lernen damit umzugehen und stolz auf mich zu sein, was ich schon alles geschafft habe.

Namen wurde von der Redaktion geändert.

Drogenberatungsstelle VIVA

SCHOCKGEFROREN

Allein sitze ich da
 Allein in der Tiefe der Nacht
 Leere, Finsternis
 In meinem Kopf
 Suizidale Gedanken drängen sich mir,
 IN MIR, auf ...

Vor mir liegt sie
 Eine traumatisierte Frau
 Sie wollte doch nur einkaufen gehen
 Für Ostern
 Als ich kam und sie niederstach ...

Ich fühlte mich gut dabei
 Ein narzisstischer, psychopathischer
 Mittelpunktsmensch ...
 Sie war unschuldig und rein
 Und ich kam um sie zu richten
 Nur bin ich nicht Gott
 Sondern nur ein kleiner Mensch

Stolz darauf?!?
 Dennoch bleibt mein Herz
 SCHOCKGEFROREN ...

DAS IST MEINE STRAFE und MEIN VERDIENST und GLÜCK ZUGLEICH.

Von der Sucht zum Mordversuch Eine Drogenabhängige erzählt.

Ich bin seit 10 Jahren süchtig und auch substituiert – mit Laevomethadon. Angefangen bei Alkohol, Cannabis und Benzos, bin ich schnell zum Junken von Heroin, Mephedron und vor allem Kokain und Morphin gekommen. Ich bin dafür sogar einen

Monat auf den Strich gegangen und meine Beziehung mit meinem damaligen Freund, den ich noch immer liebe und der auch süchtig ist, ging nach 4 ½ Jahren in die Brüche. Ich wurde einsam, depressiv und suizidal. Ich tat alles für Alk und Koks – Hauptsache ich

Drogenberatungsstelle VIVA

war „steif“. Ich ging auch zeitenweise wieder auf den Strich. Wurde immer suizidaler.

Vor gut zwei Jahren dann der Auszucker: Kein Geld, Smartphone verkauft und „abgeputzt“, wollte ich eine 65-jährige Frau erstechen und ausrauben. Ich kam in eine Anstalt für geistig abnorme Rechtsbrecher, die mich noch kälter werden ließ.

Nun wollte ich dort eine Frau ersticken.

Wieder keine Reue (vorerst?).

Meine Diagnose: Psychopatin. Gefühllos. Eiskalt innerlich.

ZERBROCHEN, von einem
GEBROCHENEN Menschen

ISOLIERT

Ich sitze da
in der Stille der Nacht
eiskalt ist mir
eiskalt IN mir

Drei Uhr morgens
ich kann nicht schlafen
habe Platzangst
hier in meiner Zelle

ISOLIERT

Eingesperrt
zum Schutze der anderen
ich könnte ja (wieder) was tun...

Dann endlich
um 6 Uhr morgens
höre ich Schritte
ganz, ganz leise
kaum hörbar

Dann das befreiende Geräusch der
VERSPERRTEN
Tür:
„Tschlack!“
das sich eingebrannt hat in mir

ein Pfleger
ein Mensch
der mir meine Schilddrüsentablette gibt

ich freue mich
Jemanden zu sehen...
Dann wieder:
„Tschlack!“

und ich sitze
wieder
da
in der Stille der Nacht

und zähle die Minuten
bis es um halb 8 Frühstück gibt
und es wieder „Tschlack!“ macht

und ich jemanden sehe
einen Menschen
wenn auch nur für 1 – 2 Minuten.

Ja, so ist es
wenn man
ISOLIERT
ist.

Wahres Glück

Wahres Glück
hab ich dich im Blick?
bist plötzlich da
so schön und wahr!

Wahres Glück
Bist du ein Stück
ein Stück von mir?
das entlock' ich dir!

Wahres Glück
hab dich im Blick
du bist ein Stück
von mir
entlockt von dir
bist immer da
Auf ewig, immerdar.

Das Leben ist schön

Denkt darüber nach, was heißt Leben? Ist es nicht schön, in der Früh aufzustehen und den Tag immer neu anzufangen? Dankbar zu sein für jeden Moment, für unsere Gesundheit, für Alltägliches wie Luft und Wasser. Es ist viel zu schade, den Tag zu vergeuden, liegen zu bleiben und sich gehen zu lassen. Natürlich ist jeder Tag anders, aber wenn man immer versucht einen Weg zu finden um das Positive herauszuholen, dann lohnt es sich und man fühlt sich viel wohler. Ich hatte so viele Schicksalsschläge in meinem Leben, einen vor zwanzig Jahren, mit 35 Jahren meine überstandene Krebs-OP! Daneben hatte ich meine Ausbildung zur Altenbetreuerin, meine

Söhne, das volle Programm, Chemo Bestrahlung über 8 Monate hinweg.

Meine Prüfungen, alle geschafft! Heuer 2018 ein kleiner Herzinfarkt, 4 Stents wurden gesetzt aber letzten Endes ist alles gut gegangen.

So schnell gibt man nicht auf, es ist nicht immer leicht mit der Psyche, aber man findet Wege, dies alles durchzustehen. Was auch immer passiert, es stärkt unser Ich und man reift aus jedem Erlebnis.

Mein Appell: Schaut gut auf euch und geht behutsam mit eurer Gesundheit um. Es lässt sich alles meistern. Ich wünsche euch allen ein gutes und gesundes Leben.

Pati

Rezepte

Tofu-Omlett

Zutaten für ein Omlett:

100 g Kirschtomaten

100 g Tofu

Schnittlauch (gehackt)

3 große Eier

50 ml Sojamilch

Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

Zubereitung:

Tomaten und Tofu klein schneiden. Eier, Sojamilch, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verquirlen. Öl in der Pfanne erhitzen, Eiermischung hineingeben, 5 min stocken lassen.

Tomaten und Tofu darauflegen. Kurz zugedeckt (von der Herdplatte weg) erwärmen lassen.

MAHLZEIT

„Manti“ – Rezept für 3 Personen

Zutaten:

1 Packung Spiralnudeln

1 Knoblauchknolle (fein gehackt)

1 Becher Naturjoghurt

½ Becher Wasser

Etwas Zerlassene Butter

Salz

Zubereitung:

Nudeln kochen – bis sie „al dente“ sind. Joghurt mit Wasser sämig machen und über die Nudeln geben. Salz, Knoblauch und die zerlassene Butter darüber gießen.

Mahlzeit – lasst es euch schmecken. (dies ist eine türkische Spezialität)

Lasst es euch
schmecken!

VIVA IMPRESSIONEN



Drogenberatungsstelle VIVA

VIVA IMPRESSIONEN



Drogenberatungsstelle VIVA

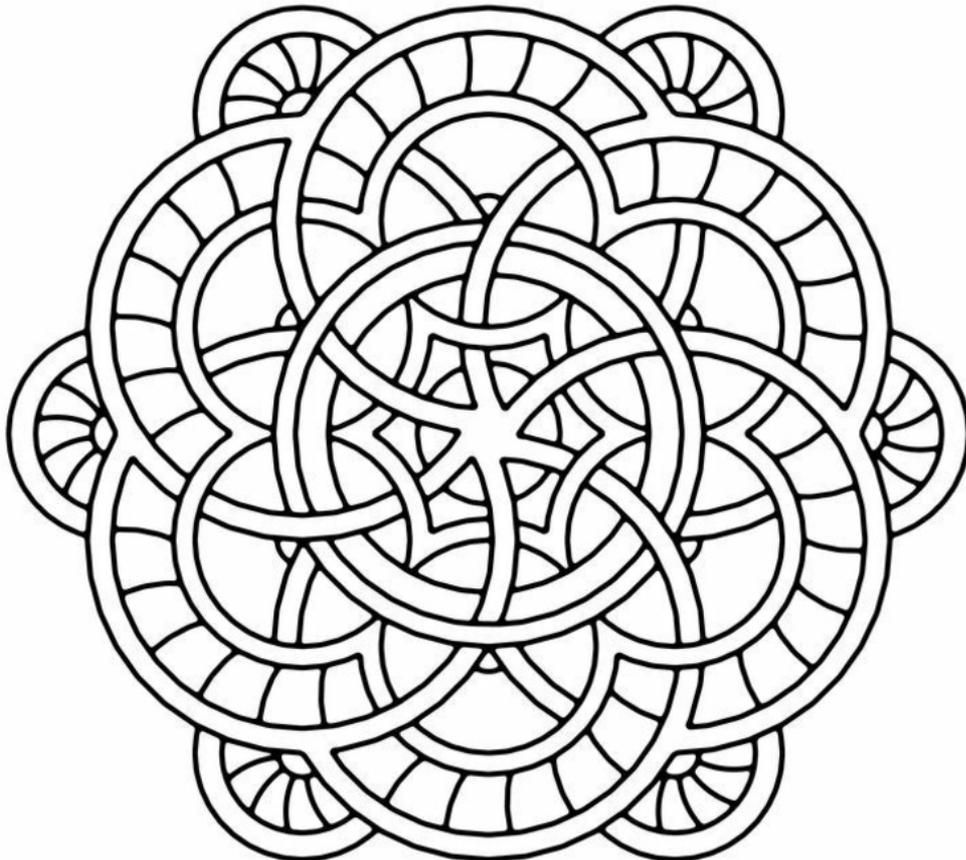
ANGEBOTE

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

Aktuelle Unternehmungen werden in der VIVA an der Pinnwand ausgehängt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VIVA CAFE	Reiten	VIVA CAFE + Frühstück	VIVA CAFE + Mittagessen	
Spritzentausch (10 — 13 Uhr)		Spritzentausch (10 — 13 Uhr)	Spritzentausch (10 — 13 Uhr)	
EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE

<https://deavita.com/selber-basteln/mandala-vorlagen-malen-hobby-idee-bilder.html>



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

Fotos: **Melanie Riemer, Künstlerin;**

Drogenberatung VIVA

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.