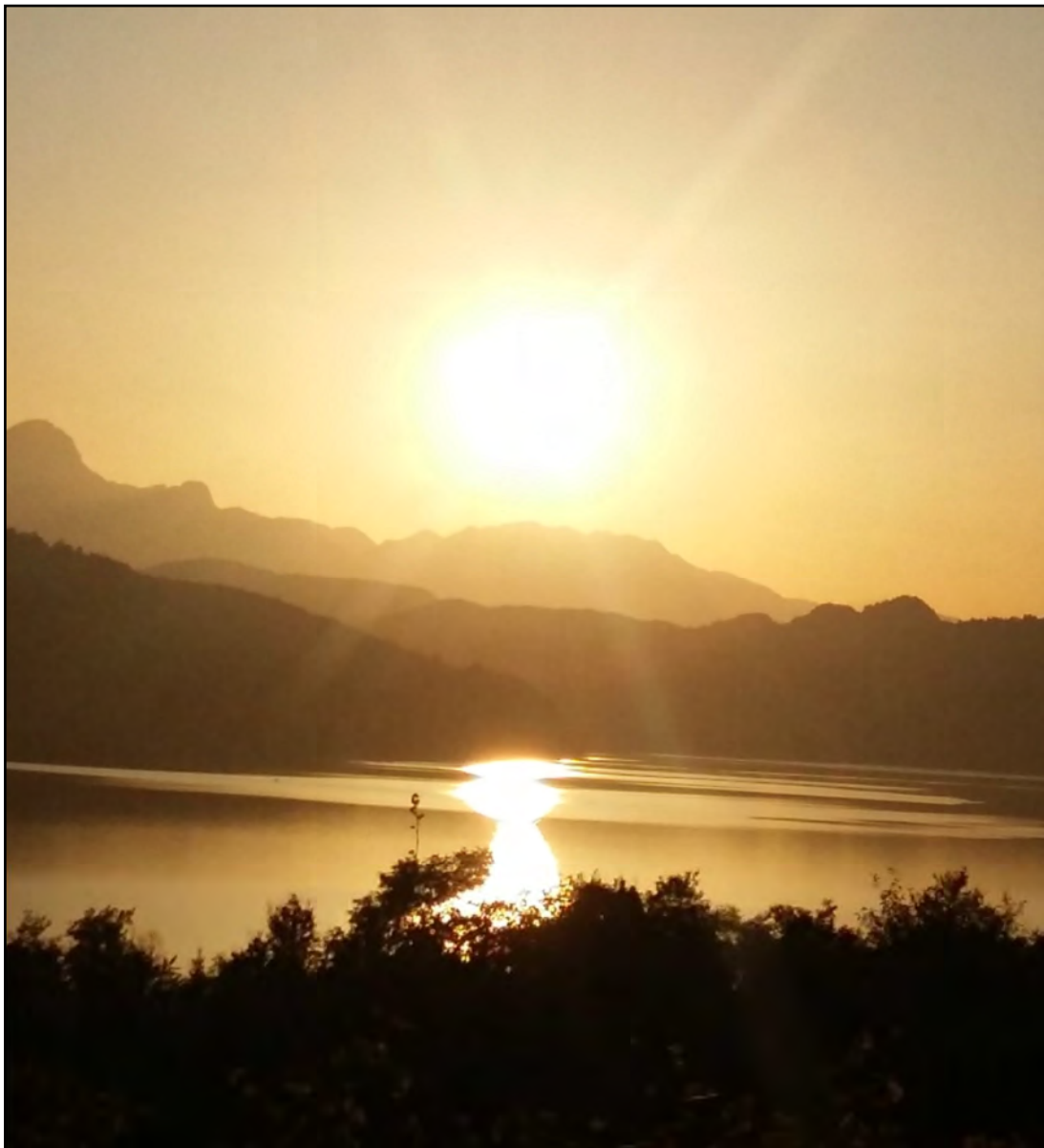


VIVA 4 U

Frühjahr 2020

Ausgabe 22

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




KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

In dieser Ausgabe

Vorwort	3
Leitartikel	4
Klavier-Modell	5,6
VIVA Impressionen	10, 11

Gedankenwelten

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

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

Was wir uns vornehmen

Das Jahr 2020 ist schon drei Monate alt und mit vielen neuen Vorsätzen geschmückt.

Sie sollten aber nicht gleich über Bord geworfen werden, wenn's nicht beim ersten Anlauf klappen sollte. Stattdessen sollte viel mehr im Hinterkopf behalten werden, dass jeder Tag ein neuer Tag ist und somit neue Möglichkeiten bietet!

Vielleicht sollten wir uns nicht zu viel vornehmen, denn wenn das Ziel zu weit entfernt ist, verliert man es allzu gerne aus den Augen. Es sind die kleinen Erfolge die wir schätzen und täglich in Erinnerung rufen sollten. Mit einem Sprung kommt man nicht den Berg hinauf, aber mit vielen kleinen Schritten!

Ebenso gilt es, die Freude, die Hoffnung und den Humor nicht aus dem Leben zu verbannen.

Glücklich ist der, der neuen Herausforderungen mit Hoffnung und frohen Mutes entgegensteht. Der auch erkennt, dass er Hilfe von außen benötigt und diese dann auch fordert und zulässt. Niemand muss alleine kämpfen, denn Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche.

Die Angebote im kommenden VIVA-Jahr sind sehr vielfältig und so ausgerichtet, dass der „kreative-Geist“, mit vielen kleinen Zielen entfacht wird.

So kann im „TUN“, jede Menge Selbst-

wert geschöpft und Vieles leichter erreicht werden.

Wir wollen die Stärken, Fähigkeiten, sowie Ressourcen fördern und soweit ausbauen, sodass Alltagsanforderungen besser bewältigt werden können. Wir begleiten zu Ämtern und Behörden, weil wir wissen, dass diese Wege große Hürden darstellen können.

Wir beraten und informieren in allen suchtbezogenen Fragen. Wir begegnen jeden Menschen mit Wertschätzung, Anerkennung und Höflichkeit sowie Menschlichkeit haben höchste Priorität. Denn Menschlichkeit soll nicht nur im Dezember zum Tragen kommen, Menschlichkeit kann jeden Tag gelebt werden.

Mit Fachwissen, Kompetenz und Einfühlungsvermögen, versuchen wir alle Angebote umzusetzen.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit, viele positive Momente, sowie neue Möglichkeiten in diesem Jahr.



Drogenberatungsstelle VIVA

Leitartikel

Hallo, ihr Lieben! 2020 ist in vollem Gange. Verglichen mit dem vorangegangenen Jahr sind zumindest die Zahlen der direkt konsumbedingten Todesfälle deutlich zurückgegangen.

In Medien und Politik wird unsere Erkrankung immer wieder äußerst reißerisch benutzt, um den einen oder anderen davon zu überzeugen, dass Einsparungen im Sozialbereich ein Ergebnis dessen sind.

Diese Annahme sehe ich als teilweise richtig an. Wie in den meisten Fällen, ist aber auch hier nicht nur eine Ursache ausschlaggebend.

Hier will ich mich aber darauf konzentrieren, was sich so getan hat im Bereich der „Suchterkrankungen“.

Die Übernahme des Ambulatoriums durch die AVS kann ich als Patientin schon sehr positiv bewerten. Die Räumlichkeiten sind großzügig, mehr SozialarbeiterInnen sind in der Lage mehr Betreuung anzubieten – eine einfache Rechnung.

Aber auch sehr gute Entwicklungen brauchen Zeit, um sich in sichtbaren Ergebnissen niederzuschlagen. Hier braucht es ein wenig Geduld, auch bis sich alles eingespielt hat.

Dasselbe gilt für die Vergrößerung der Beratungsstelle VIVA. Die große Zahl an derzeit gebotenen Aktivitäten wird rege in Anspruch genommen.

Montag, Mittwoch und Donnerstag gibt es wieder das allseits beliebte VIVA Cafe. Essen, Körperpflege, Sprizentausch, Wäsche usw. sind nur einige der Möglichkeiten, die der Kontakt mit der VIVA mit sich bringt.

All das wird geboten, UNS geboten. Um unseren Alltag zu bewältigen, soziale Kontakte herzustellen und Sonstiges.

Ein Netz, zu dem natürlich auch Einrichtungen wie Streetwork, Oikos und andere soziale Institutionen gehören, ist heute so gut und stabil geknüpft wie noch nie zuvor.

Nicht die schlechteste Voraussetzung um in das Jahr 2020 zu gehen, nicht wahr?

In diesem Sinne hoffe ich, dass es Euch gut geht und das auch so bleibt!

Wie immer, Eure Astrid

Das Klaviermodell nach G. Koller

Das **Klaviermodell nach Koller** besagt, dass jeder Mensch seine eigenen Methoden und Ressourcen zur Krisen- und Konfliktbewältigung entwickelt hat.

Symbolhaft können diese, mittels Tasten einer Klaviertastatur, gezeigt werden. Diese Tasten können ganz individuell gefüllt werden.

Es wird ersichtlich, je weniger Tasten der Mensch zur Verfügung hat, um mit Stress und anderen negativen Gefühlen umzugehen, umso schwieriger sind die Bewältigungsmöglichkeiten.

Fängt nun ein Mensch mittels eines Suchtmittels an, seine Probleme und Krisen zu bewältigen, bleibt irgendwann nur noch die „Sucht-Taste“ übrig und eine gelingende Lebensgestaltung ist gefährdet.

Das heißt, je mehr Tasten – umso größer die Chance, Krisen zu bewältigen und nicht süchtig zu werden.

Beispiel:

Ein beliebiger durchschnittlicher Mensch hat folgende Möglichkeiten zur Krisenbewältigung zur Verfügung:

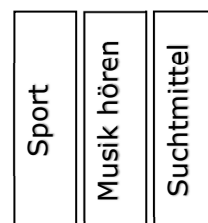


Obwohl man hier auch Komponenten findet, die diesen Menschen in eine Sucht führen könnten, besteht wenig Suchtgefahr, solange der Mensch alle **Tasten abwechselnd** verwendet.

Die „Melodie des Lebens“ ist so leichter zu spielen, mit all seinen negativen und positiven Erlebnissen. Es besteht eine sehr breite Auswahl an Konfliktlösungsstrategien, die davor bewahren können, von einer Taste abhängig zu werden.

Von Sucht bzw. Suchtdynamik kann erst dann die Rede sein, wenn der Mensch einige Tasten verliert oder wenn er immer weniger von ihnen benutzt.

Hat der Mensch (wie in diesem Beispiel) nun nur mehr drei Tasten übrig, so wird seine Handlungskompetenz beim Erleben und Bewältigen innerer, aber auch äußerer Krisen und Konflikte bereits empfindlich eingeschränkt:



Sucht tritt dann ein, wenn dem Menschen nur mehr eine einzige Taste zur Lebensbewältigung übrig bleibt bzw. gedrückt wird.

Der Mensch wird von deren Funktion somit abhängig.

Es ist sehr wichtig zu wissen, dass jede Taste – unabhängig davon, ob sie gesellschaftlich erwünscht, toleriert oder geächtet wird – als einzelne süchtig machen kann. (vgl. Koller 1999, S.63ff)

Suchtmittel

Ist dies der Fall, ist es hilfreich, sein Klavier wieder zu befüllen und Möglichkeiten wieder zu entdecken und Alternativen auszuprobieren.

Im Internet gibt es viele hilfreiche Listen angenehmer Tätigkeiten, die man zur Unterstützung und zur Erarbeitung der eigenen „Tasten“ heranziehen kann.

Koller, G. (1999): ZuMutungen. Ein Leitfaden zur Suchtvorbeugung für Theorie und Praxis. 3. Aufl. Wien



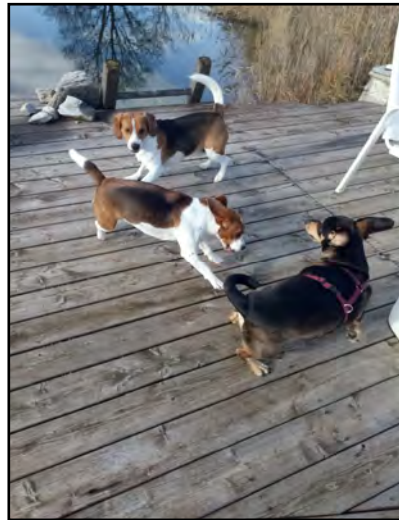
Auf den Hund gekommen

Dieses Jahr ist viel passiert bei uns. Mein Mann, unsere Tiere und ich haben unser Haus bezogen.

Das Beste an dieser Entscheidung ist natürlich, dass unser Django jetzt einen riesigen Garten sein Eigen nennen darf und dies auch mit territorialem Verhalten jederzeit kundtut. Es ist kaum zu glauben, wie wohl sich unser Djangolito hier fühlt.

Schon lange bevor wir hier eingezogen sind, hat er sich mit den beiden Beagles im Hinterhaus angefreundet. Balu und Wanda. Schnell war klar, dass sich hier eine Hundefreundschaft fürs Leben entwickelt. Ein „streunender“ Kater, der liebe Jimmy, wurde von den Vorbesitzern zurück gelassen und gehört nun auch zu unserer Arche.

Als wir noch in einer Zwei Zimmer Wohnung gewohnt haben, waren wir relativ oft zu Spiel – Dates verabredet. Zusammenpacken, ins Auto, weit fahren und Parkplatz suchen. Im besten Fall wurde dann eine Stunde gespielt (an der Schleppeleine, versteht sich), im schlechtesten Fall wurden wir versetzt.



Was für eine Befreiung für uns und unseren Süßen, einfach die Tür aufzumachen und schon sind zwei entzückende Spielgefährten da, die auch stundenlang frei(!!!) miteinander toben, faulenzten oder auch mal den Schwimmteich erkunden.

Die Steigerung seiner Lebensqualität hat sein Selbstbewusstsein so gestärkt, dass es sogar für Nachbarn schnell ersichtlich war. Ein bes-

seres Ergebnis wäre kaum möglich.

Dass gleich hinter unserem Haus ein Wald zur Verfügung steht, ist ein zusätzliches Sahnehäubchen.

Der Punkt, auf den ich hinauswill ist folgender: Die Anschaffung eines Vierbeiners ist eine wirklich wichtige Entscheidung, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Gerade ein Tier, das bereits aus einem zu Hause verstoßen oder abgegeben wurde, sollte nicht einfach nur nebenher existieren. Viele dieser Fellnasen haben bereits Furchtbares erlebt und sie einfach nur aus dem Tierheim zu holen – das allein reicht leider nicht! Sie haben alle Aufmerksamkeit, Pflege und Liebe dieser Welt verdient. Auch Erziehung und Disziplin MÜSSEN eine große Rolle spielen.

Drogenberatungsstelle VIVA

Deshalb mein Appell an Euch: wenn ihr Euch zu nur einer dieser Dinge nicht in der Lage seht oder allgemein Schwierigkeiten habt, Eure Bedürfnisse etwas hintanzustellen bzw. zu verschieben, bitte: **DANN NEHMT EUCH KEIN TIER!** Wenn ihr es doch schafft, seht Euch erstmal in den regionalen Tierheimen um, übernehmt erst eine Patenschaft, lernt das Tier

kennen und gebt ihm die Möglichkeit, Euch kennenzulernen. Sowohl Django, als auch unser liebes Beagelchen Wanda sind so zu einem liebevollen zu Hause gekommen, wo sie glücklich und gesund leben dürfen.

So, wie es sein soll!

Die Meinung Eurer Astrid

Der Zauber des Windes und Begleitung eines Bussards

Ich hatte eine mystische und geheimnisvolle Erfahrung gemacht - beim Suchen nach Wurzeln im Wald.

Das Gehen durch den Wald ist schon etwas geheimnisvolles und besonderes für mich. Diese Atmosphäre hautnah zu spüren, die Kraft der Wälder und Bäume, vor allem im Herbst die Veränderungen der Natur, ganz nah mitzuerleben – die Blätter die sich verfärben, der Geruch des Waldes – es berührt meine Seele und mein Herz.

Man sollte wieder mehr in die Natur hinausgehen um das Wunder neu zu entdecken. Die Bäume umarmen, den Wind auf der Haut spüren, dem Gesang der Vögel lauschen – einfach nur Sein und die Energien aufnehmen!

Umso stressiger unser Leben wird umso mehr braucht man einen Ort an dem man sich „erden“ kann – wieder ankommen, im Hier und Jetzt.

Bei dieser mystischen Erfahrung war nicht das erste Mal ein Bussard mein Begleiter. Es war was besonderes, diese majestätischen Bewegungen in der Luft – diese Freiheit und der ganze Überblick – ein unendlich schönes Gefühl.

Geht hinaus und erlebt die Vielfalt der Natur.

Eure Pati



Handy – Internet – Chats... Was passiert mit uns?

So faszinierend die Technik ist, so zerstörerisch kann sie auch sein. Was macht sie aus uns, abgesehen von der Strahlung, die unsere sensiblen Körper mit der Zeit angreift? Es ist noch nicht ganz erwiesen, aber Nervenkrankheiten, Gehirntumore sind im Ansteigen.

Wie schaut es mit unserer Kommunikation aus? Fast jeder wird vom Handy beherrscht. Schon beim Aufstehen, ist das Erste, der erste Griff nach dem Handy. Viele steigen noch kurz vor der Arbeit im Chat ein um Nachrichten zu beantworten usw. ... Sogar während des Autofahrens, sieht man wie manche am Handy hängen! Bei der Arbeit, auf den Straßen, fast überall folgt der Blick aufs Handy. Ich selber bin auch Opfer und versuche es, so gut es geht, abzustellen. Beim Einkaufen zum Beispiel nehme ich nie ein Handy mit. Beim Autofahren sowieso nicht. Nicht auszudenken wenn aufgrund dieser Unachtsamkeit ein Unfall passiert. Es gibt fast keinen Ort mehr, wo man nicht ins Handy hineinglotzt.

Ich bin noch eine der Glücklichen – aufgewachsen ohne Smartphone! Wir hatten Festnetz und sonst nichts und konnten uns trotzdem aufeinander verlassen. Niemand konnte sich früher vorstellen, dass uns so ein kleiner Computer einmal beherrschen könnte und uns so fesselt, dass wir uns vom menschlich sein entfremden, nämlich

der Kommunikation zwischen den Menschen. Früher hat man sich übers Festnetz verabredet, man hat sich getroffen und unterhalten, ohne dass jemand vom Handy gestört wurde.

Kinder und Jugendliche verkürzen Wörter und Sätze, sie verlernen die Aussprache bzw. richtig zu schreiben.

Rund um die Uhr erreichbar zu sein lenkt unser wertvolles Leben. Nervosität, Aggressivität steigen an, sowie Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit. Viele Menschen können nicht mehr „abschalten“.

Ist dies der Preis? Dass diese schönen zwischenmenschlichen Werte immer mehr verloren gehen? Ich kann noch vergleichen, aber unserer Nachkommen kennen diese Zeiten nur mehr aus Erzählungen! Leider gehen viele Beziehungen auseinander, durch die Chats, wo leider die meisten nur auf Sex aus sind. Ich war selber bei so einem Chat dabei und es ist unglaublich wie da gelogen und betrogen wird – niemand weiß wer sich hinter so einem Profil versteckt. Ich für meinen Teil schaue den Menschen lieber in die Augen und kann Mimik und Gestik beobachten. Ich hoffe die Menschlichkeit geht nicht ganz verloren, denn wir alle brauchen den persönlichen und liebevollen Kontakt untereinander.

Eure Pati



Die Angebote der Drogenberatung VIVA sind vielfältig und legen ein besonderes Augenmerk auf den Ausbau des Selbstwertes.

Es werden die Kompetenzen im Sozialverhalten, der Ausdauer, der Gesundheit gefördert und ausgebaut. Sozusagen die „Tasten“ erweitert.

Drogenberatungsstelle VIVA

Die Liebe

Leicht zu sagen wie man sich im Leben ohne Liebe fühlt,
so schmerzhaft wie im Winter, einfach nur kühl.

Ich verzweifle so zu bleiben,
ich fühle mich durchlöchert von Pfeilen.

Schmerzhaft den anderen zu sehen,
weil ich weiß, ich muss bald gehen.

Immer schwächer fühlt es sich an,
immer zerbrechlicher wird der Weg
und der Tod tastet sich heran.

Mein Atmen verstummt,
am Ende frage ich mich, wo bleibt mein Verstand,
wahrscheinlich dort wo ihn keiner sieht
und das wäre der Rand.

Ich will nicht das die Leute um mich weinen,
sie sollen nämlich um das was ich hatte, feiern!

Welche Vorbilder haben mein Leben geprägt

Da ich das Glück hatte in Rom aufzuwachsen und wir unsere Urlaube in Sizilien verbrachten, habe ich schon sehr viele beeindruckende Momente erlebt. Das südländische Flair, das Meer, die Landschaften – das sind Orte und Gefühle für mich, die ich sehr faszinierend finde und die mich geprägt haben. Ich merke einfach, je älter man wird, desto mehr spürt man die Wurzeln wo man aufgewachsen ist. Also nicht nur einzelne Personen könnten Vorbilder sein, sondern die ganze Umgebung in der man lebt und sich aufhält.

Ja, Vorbilder hatte ich einige. Zu allererst waren mir meine Eltern Vorbilder. Ich komme aus einer sehr musikalischen, tänzerischen und kreativen Familie. Mein Vater war Schallplattenproduzent und ich war von klein an mit bei Rockkonzerten und Kinder Festivals – das merke ich heute ganz speziell, dass mich das geprägt hat, weil ich mir ein Leben ohne Musik nicht vorstellen kann. Meine Mutter war Samba Tänzerin und als Mädchen konnte mir nichts Besseres passieren so eine Mutter als Vorbild zu haben. Die Kostüme, das Glitter, das gut riechende Parfum, der Schmuck – damals eine ganz besondere Welt – die mich aber bis heute noch prägt. Natürlich hab ich dann auch angefangen zu tanzen, ein Jahr lang Bauchtanz, diese Tanztechnik mag ich besonders

gerne, der Ausdruck von Erotik und Fruchtbarkeit. Auch in der Volksschule war ich Teil einer Theatergruppe, das hat mir sehr viel Spaß gemacht. Mich begleiten schon mein ganzes Leben lang Tanz, Gesang und Bewegung.

Meine Mutter war Italienerin und mein Vater war aus Kärnten. Ihn zog es dann zurück in die Heimat nach Klagenfurt, dort gründete er dann seine Firma und die Familie kam mit. Meine Freunde und meine Heimat zu verlassen war für mich sehr schwer, diese Zeit ist mit sehr viel Schmerz verbunden. Von dem Moment an, als wir in Klagenfurt waren, haben sich sehr viele dramatische Ereignisse ereignet. Das Schlimmste war, als ich mit 10 Jahren meine Mutter verloren habe. Ich bekam damals ziemlich viel aufgebürdet – ich musste auf meinen Bruder schauen, das Haus putzen – weg war sie meine Kindheit. Meine Stiefmutter hat mich ständig geschlagen und ich wollte die Sprache nicht lernen. Ich hatte sehr viele negative Gefühle zu bewältigen.

Durch einen Bekannten kam ich zum Kampfsport. Durch ihn bin ich zu meinem nächsten Vorbild gekommen – Bruce Lee, ein super Kämpfer. Dadurch lernte ich die chinesischen Philosophien kennen, die mich bis heute begleiten. Ich nehme auch immer andere Kulturen als Vorbilder, Indianer, Azteken, Tibetaner und viele

mehr beeinflussen heute meinen Alltag. Ich lebe auch ein bisschen nach der Feng Shui Lehre.

Kampfsportler begleiten mich schon mein ganzes Leben als Vorbilder. Ich habe mit Judo begonnen und bin dann auf Shotokan Karate umgestiegen. Da lernte ich Disziplin, Härte und den Widerstand, egal was passiert, nicht aufzugeben!

So kam es dann auch, dass ich meine größten Herausforderungen (Krebserkrankung, Traumatisierungen, Herzinfarkt, Gehirnblutung ...) meistern konnte.

Meine innere Stärke und mein Glaube haben mich am Leben erhalten.

Menschen die vieles erlebt haben und immer wieder aufgestanden sind und nicht aufhörten zu kämpfen, das sind heute für mich die wirklichen Vorbilder.

Solange man gehen kann und atmet, sollte man immer in Bewegung bleiben und nie aufgeben. LEBEN HEISST BEWEGUNG.

Also lebe dein Leben und mach was draus, denn irgendwann müssen wir die große Reise sowieso antreten.

Eure Pati

Gedanken

Viel zu oft	Ist es jetzt nicht an der Zeit
Orientiert man sich	Nach innen zu schauen
Passt sich an	Zu hören
Verbiegt sich	Zu fühlen?
Bis man fast daran zerbricht	Herauszufinden, wer man ist
Und vergisst, wer man wirklich ist	Und schlussendlich sein eigenes Idol zu werden
Vielleicht hat man es auch nie gewusst	Und zugleich sein größter Fan!

Eure Astrid

Mein härtestes Jahr — den Glauben an sich nie verlieren!

2018 und 2019 waren wohl zwei der prägendsten und schlimmsten Jahre die ich seit meiner Krebserkrankung im Jahr 1998 (Diagnose 17. November) durchmachen musste.

2018: Herzinfarkt, Krankenhauskeim, zweimal schwere Bauchspeicheldrüsenerkrankung, akutes Nierenversagen (allergische Reaktion auf Antibiotika) und zehn Gallenkoliken.

2019: sieben Gallenkoliken, durch Unfall Kiefer angebrochen und Gehirnblutung, schwere Prellungen; der Unfall ereignete sich zuhause aufgrund Schwindel (Reaktion auf Schmerzmittel).

Abgesehen von den körperlichen Verletzungen war meine Psyche schwer angegriffen. Ich habe mit massiven posttraumatischen Belastungsstörungen zu kämpfen, hatte Panikattacken und musste aufgrund dieser psychischen Ausnahmestände abermals fünf Mal mit der Rettung ins Krankenhaus.

Während dieser schweren Zeit, vor allem nach dem Herzinfarkt, habe ich versucht meine äußersten Reserven wieder zu aktivieren. Begonnen habe ich mit körperlicher Bewegung – ich begann wieder zu gehen. Ich steigerte mich täglich und so ging ich 1-3 Stunden am Tag.

Zu dieser Zeit habe ich im Europapark Capoeira Kämpfer beobachtet und von da an, war es für mich klar – diese Sportart ist meine Zukunft, mein Ziel.

Täglich habe ich auf das hin gearbeitet. Ich musste ein Jahr lang auf meine Gallen-OP warten, in dieser Zeit musste ich sehr auf mein Essverhalten achten.

Durch die Einnahme der Blutverdünner, nach der Herzoperation (5 Stents) konnten die Ärzte erst die Gallenoperation durchführen und ich konnte dann die Einnahme meiner Medikamente reduzieren. Mit viel Disziplin und Durchhaltevermögen konnte ich diese Zeit überstehen.

Zweimal wäre ich fast gestorben – beim Herzinfarkt und der Gehirnblutung.

Was ich aber vor allem vermitteln möchte ist, dass man nie aufgeben sollte!

Ich trainiere jetzt seit acht Monaten Capoeira und meine Herzleistung ist von 34% auf 110% gestiegen. Wie man sieht geht das Leben immer weiter, wenn man den Glauben an sich nicht verliert. Es zahlt sich aus, solange man atmen und gehen kann, für sich zu kämpfen.

Eure Pati

Die geheimnisvolle Begegnung

Es war eine ganz besondere Art der Begegnung, so leicht spirituell und geheimnisvoll.

Ich sah eine Aura in einem türkisen Blau, eine angenehme Wärme ging von ihm aus! Von diesem Moment an, war ich gedanklich gefesselt. Aus unerklärlichen Gründen berührten sich zwei Seelen, die sich anscheinend schon vorher kannten und wieder fanden.

Jedes Mal wenn ich ihn sehe bin ich gerührt. Ist es eine alte Ritter-Seele? Als ich mit ihm ins Gespräch gekommen bin, bestätigten sich eine tiefe

und eine besondere Art der Weltanschauung.

Faszinierend diese Weisheit, dieses „anders sein“.

Diese Ausstrahlung ist unglaublich schön.

Es gibt im Leben Begegnungen, die dich entweder ein Stück begleiten oder sich festigen zu einer besonderen Freundschaft und trotzdem geheimnisvoll bleiben.

Eure Pati



Gedanken

Jedes Mal wenn wir sprechen, sagst Du wie sehr Dich die Menschen ärgern

Immer hast Du etwas zu erzählen, was Dich furchtbar aufregt

Die ganze Welt behandelt Dich ungerecht

Bis zu dem Punkt, wo Du Freunde, Familie aus Deinem Leben drängst und für tot erklärst

Deshalb muss ich Dich nun etwas fragen:

Wenn es Nacht ist und dunkel

Du ganz allein bist mit Deinen Gedanken

Und kein anderes Geräusch zu hören irgendwo

Kommt Dir da nicht ein einziges Mal der Gedanke

Dass Du Dir selbst im Weg stehst und tatsächlich

Nur das erntest, was Du sähst?

Eure Astrid

Süßer Reisauflauf mit Zwetschkenröster

Reisauflauf

2 l (laktosefreie) Milch

1,0 kg (Milch)reis

450 g Zucker

4 EL weiche Butter

7 Eier

Zubereitung

Die Milch mit dem Reis aufkochen. Den Milchreis ca. 30 Minuten kochen (wird eine ziemlich feste Masse). Danach auskühlen lassen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen.

Das Eigelb mit 1 EL Butter und Zucker verrühren und unter den Milchreis rühren. Den Eischnee unter den Milchreis heben und dann die Masse in eine Auflaufform geben. Den Reisaufwurf ca. 45 Minuten bei 180°C im Backofen backen. Dazu passen Vanillesoße oder Zwetschkenröster usw. Wer möchte, kann noch **Rosinen** oder **Nüsse** rein machen.

Zwetschkenröster

2 kg Zwetschken

300 g Zucker

250 ml Wasser

2 unbehandelte Zitronen, Saft davon

1,5 Stangen Zimt

8 Gewürznelken

Das Wasser mit dem Zucker, Zitronensaft, der halbierten Zimtrinde und den Gewürznelken (evtl. in ein Teeei geben) aufkochen, die halbierten, entkernten Zwetschken dazugeben, unter Rühren aufkochen und noch so lange leicht weiter kochen, bis die Zwetschken halb zerfallen sind. Die Gewürze entfernen und anrichten.

Für ca. 10 Personen



Lasst es euch
schmecken!

Rezept Faschierter Braten

Zutaten:

etw. Butter zum Anschwitzen

3 Eier

3 kg Faschiertes

Majoran, Salz, Pfeffer, Petersilie

4 EL Semmelbrösel

3 Zwiebeln

1,5 l Suppenbrühe

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Petersilie werden fein gehackt und in Butter angeschwitzt.

Das rohe Faschierte wird mit Salz, Pfeffer und Majoran gewürzt.

Nun zur Fleischmasse die gerösteten Zwiebel und Eier darüber geben (darauf achten, dass die Zwiebel abgekühlt sind, bevor das Ei dazugegeben wird, damit es nicht stockt!)

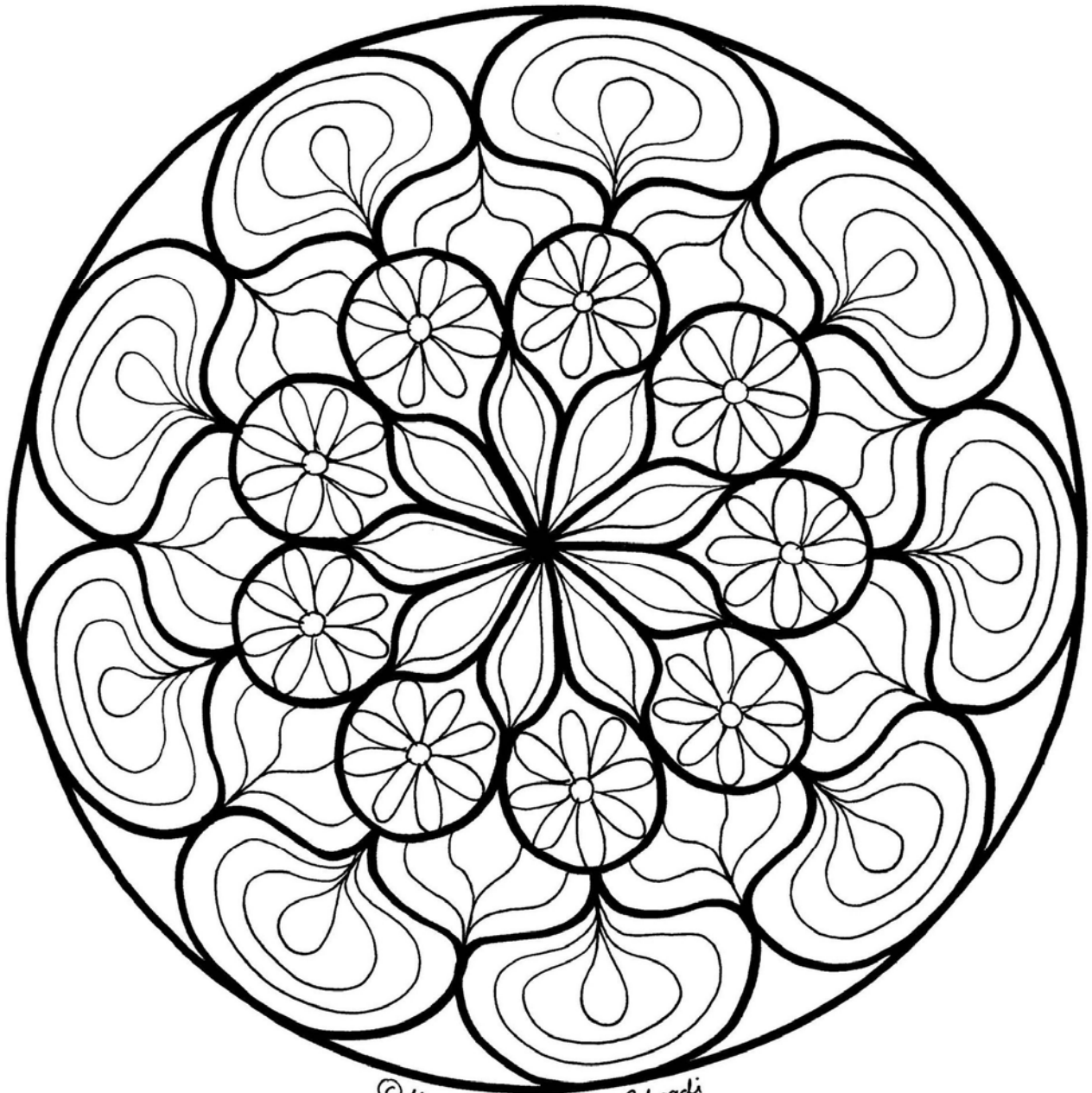
Die Semmelbrösel zur Bindung in die Fleischmasse dazugeben und die Masse gut durch kneten und in eine Bratenform geben.

Mit heißer Suppe übergießen und im vorgeheizten Rohr 2 Stunden braten.

Als Beilage eignen sich Butterkartoffel und Salat.



Lasst es euch
schmecken!



© Mandala by Mitjam Schrödi

<https://socialbunty.com/>

Drogenberatungsstelle VIVA



ANGEBOTE

Aktuelle Unternehmungen werden in der VIVA an der Tafel ausgehängt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VIVA CAFE	Reiten	VIVA CAFE + Frühstück	VIVA CAFE + Mittagessen	
Spritzentausch (09.30-12.30Uhr)		Spritzentausch (09.30-12.30Uhr)	Spritzentausch (12.00-15.00Uhr) <i>ab März</i>	
EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE	EINZELTERMINE

Einzeltermine werden bitte persönlich oder telefonisch im Vorhinein vereinbart.

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

E-Mail:
drogenberatung.viva@klagenfurt.at

IMPRESSUM:

Gegründet 2005

Redaktion und Herausgeber:

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

Druck: Stadtdruckerei, Abt. Stadtkommunikation

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

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