

VIVA 4U

Frühjahr 2014

Ausgabe 15

Eine Zeitung von Betroffenen für Alle

Trauma ADHS Belastungen Persönlichkeitsstörung
HIV/Aids Schmerzen
Hepatitis C arbeitslos Notstand
Schlafstörung ?? ARBEITSFÄHIG ??
straffällig Ausgleichszulage abhängig
krank? Pension Mindestsicherung
Depression Komorbiditäten
Konzentrationsschwäche obdachlos
Kontrollverlust Schizophrenie verschuldet
Überforderung Ausgrenzung
Drogenkonsum Beschäftigung . . .

Beschäftigung... und was uns beschäftigt!



Gesundheit. *Klagenfurt am Wörthersee*
Die Landeshauptstadt



In dieser Ausgabe

Schwerpunktthema: Beschäftigung

Leitartikel	3
Sucht—Erklärungsmodelle	4
2014—Das Jahr der Angst ?	6
Erfahrungsberichte	8/11/12/13

Verschiedenes

Depression	9
Opfer und Täter	10/11
„Schatz-Suche“	14
„Selbst“	15
Gedichte	7/16-19
Die Einrichtung VIVA	22

Buchtipp	20
Mahlzeit	21
Termine, Veranstaltungen, Angebote	23
Rätsellecke, Impressum	24

Spendenaktion für „Viva 4 u“ - ein Maturaprojekt

Projektverantwortliche:

Guido Raffer



Felix Waltl



Mit der nun vorliegenden Ausgabe der **Viva 4 u** halten Sie ein Produkt in Händen, bei dem wir die schöne Möglichkeit erhielten mitarbeiten zu dürfen. Im Rahmen unseres Maturaprojekts an der HAK International waren wir erst auf der Suche nach Ideen und hatten bereits einige gesammelt, als uns Ernst Nagelschmied, Suchtbeauftragter des Magistrats Klagenfurt a. W. die Chance gab, eine der Ideen bei „Viva 4 u“ auch umsetzen zu können. Unser Bemühen bestand in erster Linie darin, für die zweimal jährlich erscheinende Zeitschrift ein Spenden-Modell auf die Beine zu stellen.

„Viva 4 u“ wird von der Drogenberatung VIVA herausgegeben. Für das Zustandekommen der Zeitschrift zeichnen unter der Leitung von Mag. FH Kerstin Fanzott, vor allem Klientinnen und Klienten verantwortlich. Dies geschieht in Form von selbst verfassten Artikeln über Abhängigkeit oder Sucht-

prävention, mittels Erfahrungsberichten oder Tipps für Leidensgenossen, Angehörige und Interessierte. Abgerundet wird der Inhalt mit Gedichten der Betroffenen, Angebotsneuheiten und Rätselspaß.

Uns war bei dem Projekt wichtig ein Konzept zu erarbeiten, das es ermöglicht Spender für so ein sensibles Thema zu erreichen. Das Resultat kann sich sehen lassen. Und mehr noch: Es ist uns zudem gelungen, auch die nächste Ausgabe von „Viva 4 u“ finanziell zu sichern. Eine Tatsache, die uns sehr freut und hoffen lässt, dass „Viva 4 u“ noch lange bestehen bleibt.

Ein **großes Dankeschön** ergeht an alle Firmen, welche sich beteiligt haben:



Da sind wir wieder!

Herzlich Willkommen zur 15. Ausgabe der „Viva 4 u“!

Beschäftigung – ein Thema welches sehr viele Menschen mit einer Suchterkrankung vor große Herausforderungen stellt, beziehungsweise beschäftigt.

Bin ich arbeitsfähig? Wie belastbar bin ich?

Viele KlientInnen der Beratungsstelle haben keinen Pflichtschulabschluss, keine Lehre, sind straffällig geworden und/oder sind schon längere Zeit nicht mehr am Arbeitsmarkt vermittelt worden bzw. konnten sich keine Arbeitsstelle halten.

Pension? Mindestsicherung? Bin ich versichert? Woher bekomme ich Geld?

Viele haben keinen Kontakt zur Herkunftsfamilie und/oder die Eltern, Verwandten leben ebenfalls unter dem Existenzminimum, sind ebenfalls krank oder leben nicht mehr.

Diagnose: Polytoxikomanie und vielleicht auch noch mit anderen psychischen Störungen gekoppelt, welche im Vorfeld der Suchterkrankung schon vorhanden waren, aber noch nicht diagnostiziert. Ängste, Zwänge, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Schlafstörungen, traumatische Lebensereignisse, Gewalt, Missbrauch, und vieles mehr.

Wer hält mich aus? Wie halte ich mich aus? Wo ist mein Selbstvertrauen?

Phasenweise arbeitsfähig—phasenweise eben nicht.

Das Schwerpunktthema „Beschäftigung“ wird von den KlientInnen aus der persönlichen Perspektive behandelt. Welche Möglichkeiten gibt es in Kärnten? Was sollte geschaffen bzw. ausgebaut werden? Wo sind die Vorteile und wo sind die Nachteile? Was macht mir Angst? ...

...Was beschäftigt uns? ...

Allen voran ist es grundlegend über die Thematik Suchterkrankung (wieder) zu informieren.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der „Viva 4 u“ hoffen, dass Ihnen die Ausgabe gefällt und Sie treue Leser und Leserinnen bleiben!



SUCHT – eine Krankheit

Das Wort „Sucht“ ist ein veralteter Begriff welcher durch den Begriff „Abhängigkeit“ ersetzt wurde. Beide Begriffe werden jedoch als Synonym in der Alltagssprache verwendet. In diesem Artikel wird ausschließlich von stoffgebundener Abhängigkeit (= *illegaler und legaler psychotroper Substanzen*) gesprochen. Was bedeutet es nun abhängig zu sein?

Suchtdefinition (WHO/ICD-10)
Dabei wird zwischen der psychischen Abhängigkeit, das heißt dem übermächtigen und unwiderstehlichen Verlangen, eine bestimmte Substanz wieder einzunehmen, und körperlicher Abhängigkeit, die durch Dosissteigerung und das Auftreten von Entzugserscheinungen gekennzeichnet ist, unterschieden. Insgesamt handelt es sich bei Abhängigkeit also um ein zwanghaftes Bedürfnis und Angewiesensein auf bestimmte Substanzen. Folgende Kriterien sind für eine Diagnose „Suchtmittelabhängigkeit“ relevant:

- Unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Suchtmittels.
- Verlust der Kontrolle über das Suchtmittel.
- Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung).
- Psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge.
- Es kommt zu körperlichen Entzugserscheinungen.
- Andere Interessen werden zugunsten des Konsums vernachlässigt.
- Nachweisbare soziale, körperliche oder psychische Folgeschäden.

(aus: http://www.suedhang.ch/Suchtdefinition_Begriff_Sucht.html)

Die Faktoren, die bei der Entstehung einer Abhängigkeit mitwirken, können in

Form eines Dreieckes dargestellt werden, in dem das Zusammenwirken der drei (bzw. vier) Faktoren als **multi-faktorielle** Ursache von Suchtverhalten betrachtet wird.

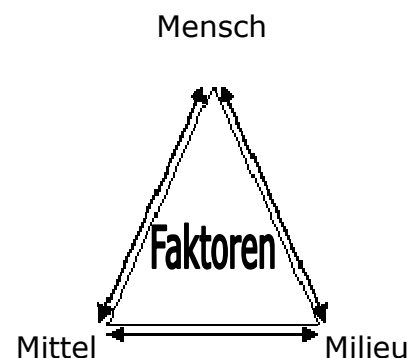
3 M-Modell

Mensch / Person (genetische, biochemische Faktoren, konstitutionelle Faktoren, persönliche Entwicklung und Reife, Familientradition, Lebensstil, Zufriedenheit mit dem eigenen Leben unter dem Gesichtspunkt der Diskrepanz zwischen Ideal und Real-Ich)

(Sucht-) Mittel (Potenz, Verfügbarkeit, Dosis, Häufigkeit, u. a.)

Milieu / Gesellschaft (soziales, berufliches Umfeld, Werbung, kulturelle Akzeptanz, Kosten, «Peergroup», u. a.)

Markt (Im illegalen Suchtmittelbereich wird oft auch noch als zusätzlicher Faktor der Markt einbezogen)



Nicht jeder Konsum eines Suchtmittels führt zu Abhängigkeit. Sucht ist ein Prozess, der in Phasen verläuft, in denen immer wieder Veränderungen möglich sind. Abhängiger Konsum liegt vor, wenn der Konsum zwanghaft ist, das Suchtmittel häufig und intensiv konsumiert wird, eine psychische und körperliche Abhängigkeit, sowie eine verminderte individuelle und soziale Funktionsfähigkeit vorliegt. (vgl. Böhnisch/Schille, 2002, S. 44)



Über die Ursachen von Drogenkonsum und Drogensucht gibt es zahlreiche verschiedene Theorien und Modelle aus vielen Wissenschaftsdisziplinen.

Die Forschung geht von einem Bedingungsgefüge verschiedener Faktoren aus, die in drei Gruppen kategorisiert werden: Persönlichkeit, Umfeld und spezifische Wirkung der Droge.

Als Persönlichkeitsfaktoren gelten unter anderem Selbstbewusstsein, psychische Stabilität und Konfliktfähigkeit.

Beim Umfeld spielen Konsumsitten, soziales Milieu, familiäre Situation und Einstellungen zum Drogenkonsum eine Rolle.

Einflussfaktoren bei der Substanz sind das Suchtpotential des Suchtmittels, die Dosis, das Konsummuster und die Dauer des Konsums.

Die Suchtentstehung wird als ein Zusammenspiel aller Faktoren dieser verschiedenen Bereiche gesehen.

Die Grenze zwischen akutem und chronischem Missbrauch ist schwer zu ziehen, da sie individuell unterschiedlich ist und zudem von der Art der konsumierten Droge abhängt. Viele Süchtige betreiben darüber hinaus einen polyvalenten Missbrauch (Mischkonsum), das heißt, je nach zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln und Situationen steigen sie zeitweilig auf Alkohol, Medikamente oder andere Drogen um.

Drogenkonsum ist oft ein Problem von Jugendlichen, die in der Phase der Pubertät erstmals zu Drogen greifen.

Hier wird vermehrt der Suchtmittelkonsum als Teil des Experimentierverhaltens bzw. Risikoverhaltens angesehen.

Psychosoziale Faktoren der Biographie und des Milieus spielen ebenso eine wesentliche Rolle. Jugendliche sind in der Phase der Selbstfindung. Sie müssen im Übergang zur Erwachsenenwelt ihre personale und soziale Identifikation finden und Entwicklungsaufgaben bewältigen.

Die Suchtgefährdung beginnt dort, wo der Drogenkonsum als Bewältigungsverhalten zur Lösung von Problemen eingesetzt wird. Drogenkonsum wird damit in kritischen Lebenssituationen und den damit verbundenen Belastungen zu einem – chemischen - Hilfsmittel für die Lebens- und Problembewältigung.

Diese Scheinlösung führt oft dazu, dass lebenswichtige Aufgaben nicht mehr gelöst werden können. Dieses „Nichtbewältigen“ hat Auswirkungen auf die gesellschaftliche Integration und bringt soziale und finanzielle Nachteile mit sich. (vgl. Böhnisch/Schille, 2002, S. 42ff)

Daneben stehen die Familienangehörigen und Freunde häufig vor unlösbar erscheinenden Problemen und Konflikten, die sie ohne Unterstützung nur selten bewältigen können.

In der Beratungsstelle erhält der Neugierige, Konsumierende oder Angehörige Information über Drogen und Gefahren des Konsums. Der oder die Abhängige findet Strukturen und Hilfestellungen um (wieder) zu lernen, das Leben möglichst unabhängig selbst- und eigenverantwortlich strukturieren zu können.

Viva

Literatur:

Schille, Hans Joachim (2002): Drogenerleben. In: Arnold, Helmut/Schille, Hans Joachim (Hrsg.): Praxishandbuch Drogen und Drogenprävention. Handlungsfelder – Handlungskonzepte – Praxisschritte. Weinheim; München: Juventa Verlag. S. 101-104.

Böhnisch, Lothar/Schille, Hans-Joachim (2002): Drogengebrauch als Risiko- und Bewältigungsverhalten. In: Arnold, Helmut/Schille, Hans Joachim (Hrsg.) (2002): Praxishandbuch Drogen und Drogenprävention. Handlungsfelder – Handlungskonzepte – Praxisschritte. Weinheim; München: Juventa Verlag. S. 41-50.

Böhnisch, Lothar (2010): Abweichendes Verhalten. Eine pädagogisch-soziologische Einführung. Weinheim; München: Juventa Verlag.

Hurrelmann, Klaus (2007): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozial-wissenschaftliche Jugendforschung. Weinheim; München: Juventa Verlag.



2014 – Das Jahr der Angst ?

Hallo Freunde! Wie ihr sicherlich wisst, ist seit 01.01.2014 das neue Pensionsgesetz in Kraft. Dies bedeutet, auf den Punkt gebracht, das es für alle unter 50 Jährigen keine befristeten Invaliditäts- oder Berufsunfähigkeits-Pensionen mehr gibt.

Betroffene werden eine sogenannte Gesundheits (Untersuchungs) - straße durchlaufen und dann eventuell Rehabilitationsmaßnahmen zugewiesen, um sie dann dem AMS zur Umschulung bzw. Arbeitsvermittlung aufs Auge zu drücken. Nur sehr schwere oder unheilbare PatientInnen könnten dann noch eine, allerdings unbefristete, Rente erlangen.

Wer das Prozedere kennt, weiß wie schwierig es schon bisher war, bei etwa 10minütigen PVA-Begutachtungen, eine Frührente zu erhalten bzw. zu verlängern. Die uns betreffende Gruppe der Substanzabhängigen wurde und wird dabei kaum bedacht. Im Rahmen der Recherche zu diesem Thema haben wir die meisten Sozialprojekte, die auch Arbeitsprojekte, Umschulungen etc. anbieten, kontaktiert – auch BBRZ und AMS. Einhellig lauteten die Informationen, das es keinerlei Idee gibt wie mit stark Abhängigen umgegangen werden soll. Zum einen ist Sucht und Persönlichkeitsstörung, was bei Süchtigen Hand in Hand geht, überall ein Ausschlussgrund. Ausnahmen könne es eventuell geben, wenn große Stabilität, Verlässlichkeit und vor allem Arbeitsfähigkeit vorliegt. Zum anderen haben ausnahmslos alle Befragten eingestanden, auf diese Situation nicht vorbereitet zu sein. Es würde noch diskutiert und versucht, Ideen und Lösungen zu entwickeln.

Es macht zumindest den Eindruck, das wieder einmal eine Gruppe ohne

Lobby die Frührentner im Allgemeinen für Panikmache erhalten müssen, um von den wirklichen Problemen, wie Verteilungsgerechtigkeit, Verteilung der Steuerlast und der Tatsache das sich einige Gruppen ohnehin immer ihre Vorteile mit Einflussnahme erhalten können, abzulenken. Aber dieses Thema wäre einen eigenen Artikel wert.

Kurz möchte ich noch auf die nun entstandene Unsicherheit und Existenzangst der Betroffenen eingehen. Selbst wenn Mann/Frau sich, wie in meinem Fall, seiner/ihrer dauerhaften Arbeitsunfähigkeit sicher ist und dies auch durch Gutachten bestätigt wurde, bleibt eine große Angst und sei es nur das Prozedere der Gesundheitsstrasse, die eventuell vorübergehende finanzielle Einbuße, sowie die gefühlte Lotterie bei der endgültigen Entscheidung oder einen Gerichtsprozess bei Ablehnung, nicht durchstehen zu können.

Ich möchte nicht dramatisieren oder den Teufel an die Wand malen, jedoch habe ich die große Befürchtung, dass manche in tiefe Angst und Verzweiflung fallen. Gerade wenn man psychische Erkrankungen hat, gelangt man rasch an die Grenzen des Erträglichen.

Allen „Leidensgenossen“ wünsche ich viel Kraft und auch Glück, denn mit berechenbarer Fairness hat dieses System nichts mehr zu tun.

Ich sehe wohl die Notwendigkeit in Rehabilitation und Umschulung zu intensivieren, jedoch bitte mit Augenmaß und ein wenig Menschlichkeit.

Wir wissen wo es anfängt. Wo wird es enden? Ein kleiner Blick in die Geschichte täte hier gut.

Andy Gross



ZEIT

unerträglich langsam — zähem honig gleich
tropft zeit an mir vorbei
der zarte schein — des jungen frühlingslicht
ist nur ein schimmer — von in eis gefrorenes sein

ein schleier legt sich über kinderlachen
macht es langsam, dumpf und monoton
als will die welt selbst nicht mehr wachen
verzerrt und falsch — tönt alles wie zum hohn

dann wieder schnell — beginnt das rasen
geräuschkulisse schrill und hoch — ich kann es nicht erfassen

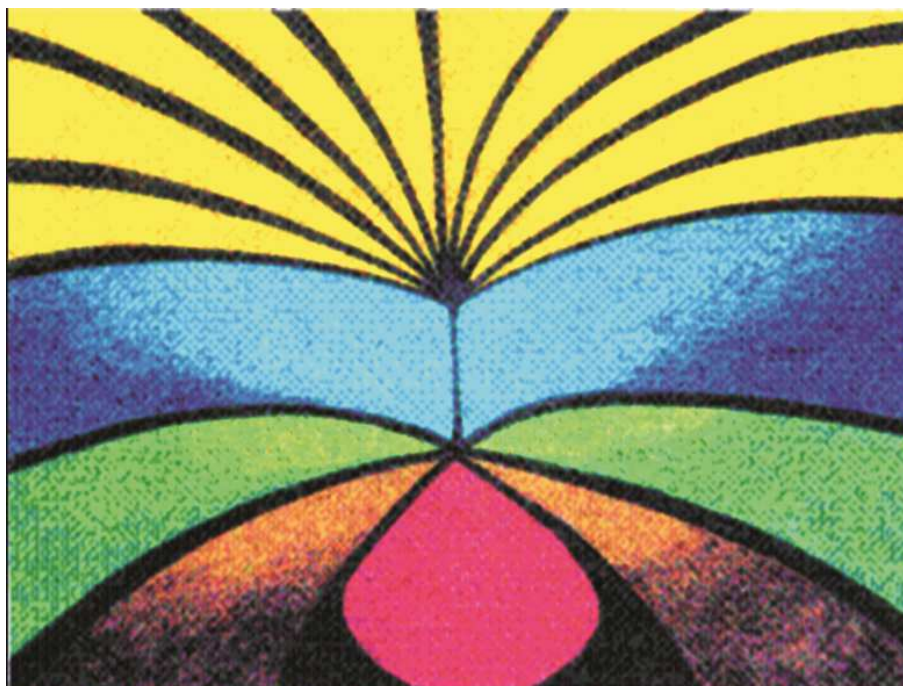
aus dem takt geworfen ist der fluss
schwillt an zu einem quälend kreischen
der zeit entrissen, grausam kuss
asynchron der eigene takt
oder schwebungen im außen
zu ungleich spannen zeit zerhackt

unrythmisch das sich nähern
der letztlich unvermeidlich entropie
meine zeit ist nur im innen — weiß nicht warum und wie
bin nur sternenstaub aus längst verlosch`ner galaxie

dies unstedet wabern scheint zu sagen
zeit ist illusion — beginn etwas zu wagen
drum sei nicht dumm — und lass dir sagen,
wirklichkeit ist nur das jetzt — der rest der menschen phantasie

Andy Gross





© Monika Schmits

Fundament FAMILIE

Wo fängt Beschäftigung an? Wie beschäftigen wir uns selbst, Kleinkinder, Jugendliche? Ich persönlich komme aus einer kreativen Familie. Meine Mutter, gebürtige Sizilianerin—Tänzerin, mein Vater Musiker. Da ich selbst in einer Welt der Vielfalt aufgewachsen bin und meine Eltern für diese künstlerische Ader bewundert habe, hatte ich nie Langeweile erlebt. Noch dazu durfte ich in Rom, in den ersten drei Jahren in der Volksschule schon eine Theatergruppe besuchen. Deswegen glaube ich auch, dass wir als Erwachsene unseren Kindern die Möglichkeit mitgeben sollten, sich entfalten zu können um ihre Persönlichkeit zu stärken. Denn jedes Kind ist etwas Besonderes und man sollte sie in ihrer Einmaligkeit begleiten, nicht erziehen. Erziehen, dieses Wort meide ich, denn es hat so etwas Befehlendes und Besitzergreifendes.

Kinder sind feinfühlig und spüren sehr viel was um sie herum geschieht und vor allem sind sie nicht unser Besitz.

Die Kinder und Jugendlichen sollten gestützt, ihnen vertraut und ihnen zugehört werden. Man sollte sie nicht immer wieder vorweg belehren, sie sollten ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Kinder sollen bestärkt werden und man sollte ihnen Aufmerksamkeit und Zeit schenken. Wenn wir wieder den Ursprung Familie, das Fundament des Aufwachsens, aufbauen und leben, dann wird den Kindern schon viel mitgegeben besonders die Wertschätzung jedes einzelnen (Familien) -Mitgliedes.

„Unsere Zeit ist wie ein Land. Kein Besitz den wir behalten, doch du kannst mit Herz und Hand deine Zeit gestalten.“

Patrizia

Depression

Am Freitag, den 07.02.2014 fand in der Drogenberatung Viva ein Vortrag zum Thema „Depressionen“ statt. Der Vortragende, Herr Prim. Dr. Gaugeler, ärztliche Leitung, Krankenhaus Waiern stand nach der theoretischen Abhandlung des Themas auch für viele Fragen zur Verfügung. An dieser Stelle möchten wir ihm nochmals für diesen interessanten Vortrag danken!

Zu Beginn wurde der Unterschied zwischen Depression und Trauer erklärt. Jeder Mensch ist einmal von einer Trauerphase durch einschneidende Lebensereignisse (Trennung, Tod, ...) betroffen.

Die Symptome Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit und eine gedrückte Stimmung sind in dieser Phase ausgeprägt. Sobald der Schmerz oder die belastenden Ereignisse nachgelassen haben, hellt die Stimmung langsam wieder auf und der natürliche Prozess der Trauer ist beendet.

Die Depression ist jedoch ein Krankheitsbild. Die Ursache kann mehrere Faktoren haben. Erbliche Belastungen, Stoffwechseländerungen der Botenstoffe im Gehirn und Medikamente - um nur einige zu nennen. Herr Dr. Gaugeler hebt hervor, dass auch bei einem jahrelang „gesunden“ Menschen in Bezug auf ein traumatisches oder einschneidendes Lebensereignis eine Depression entstehen kann.

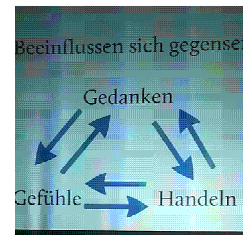
Etwa 20 % der Bevölkerung erkranken einmal im Leben an einer Depression.

Für die Behandlung einer Depression ist ein Arztgespräch eine wichtige Grundlage. Ein Therapieplan enthält meist neben einer medikamentösen Therapie auch noch eine Psychotherapie.

Am Ende des Vortrages wurden Beispiele genannt, die einem gut tun, um so Depressionen vorzubeugen.

Positives Denken

Unsere Gedanken, Gefühle und unser Handeln beeinflussen sich gegenseitig. Häufig redet man sich selbst Negatives ein. Die Gedanken kreisen und immer wieder ergibt sich eine Gelegenheit, sich selbst schlecht zu machen. Doch man kann üben und probieren, diese Gewohnheit bzw. Muster in eine andere Bahn zu lenken. Mit Sätzen wie beispielsweise „Das bringt alles nichts.“ umdeuten in: „Ich finde vieles interessant.“



Ich fühle mich gut.
Das macht mir Spaß.
Das habe ich gut gemacht.
.....



Ich bin durcheinander.
Mein Leben ist sinnlos.
Ich taue zu nichts.
.....

Liste „angenehmer Aktivitäten“

Dazu ist es nötig eine Liste mit Dingen zu schreiben, die man als angenehm empfindet oder in der Vergangenheit als angenehm erlebt hat. Zudem sollte man sich genau aufschreiben, wie oft man diese in seinem Alltag einbauen kann.

Kreuzwörterrätsel	1x pro Tag
Mit Freunden oder Bekannten gemeinsam essen	1x pro Woche
Eine Fremdsprache lernen	1x im Jahr
Seine finanziellen Angelegenheiten regeln	1x pro Monat
Telefongespräche führen	1x pro Tag
Essen kochen	1x pro Tag
Hausbüro betreiben

Opfer und Täter

Schnäppchenjäger des Todes

Ich klage an: Unbegrenzt Wachstum; Spekulation; Ausbeutung der Ärmsten durch multinationale Konzerne.

Ich klage die Gleichgültigkeit von uns allen an!

Ich klage Euch an! Ich klage mich an – wissend, mehr an Ressourcen zu verbrauchen, als die, die mir anteilmäßig, auf unserem beschränkten Planeten zustehen!! Ich klage uns „Schnäppchenjäger des Todes“ an, denn nichts anderes sind wir.

Ich klage an, weil es die Opfer unseres Reichtums nicht mehr können.

Textilarbeiter begehen in Massen Selbstmord, weil Sie ihr Sklavendasein nicht mehr ertragen. Wie eine Epidemie töten sich indische Bauern, weil Sie Agrarriesen wie Monsanto, Nestle, Bayer und Co glaubten. Gentechnik, angeblich der heilige Gral der Lebensmittelproduktion, hielt nie was sie versprach. Entgegen der Versprechen werden mehr Pestizide verbraucht, Schädlinge passen sich schnell an und die Bauern häufen Schulden über Schulden an. Sie dürfen kein eigenes Saatgut mehr verwenden. Detektive überwachen dies. Fast Alles müssen sie beim Agrarmulti kaufen. So sind die Verträge, nicht selten von Analphabeten unterzeichnet.

Ein Kreislauf der zwingend in Armut, Schande und Drama führt. Kulturbedingt ist Suizid fast zwingend, um die Familie von der Schande des Versagens zu schützen.

Ihre seit Jahrtausenden, angepassten Pflanzen wurden erfolgreich vom Markt verdrängt, obwohl diese mitten im Klimawandel ihr Überleben sichern können. Weigert sich ein Bauer, wird durch Pollenflug einfach sein Feld kontaminiert. Aber nicht der geschädigte Bauer wird entschädigt. Nein!!! Heimlich werden

Proben seiner Saat gestohlen, analysiert und wenn ein patentierter Genschnipsel nachweisbar ist, muss der Bauer für die mutwillige Kontamination auch noch Lizenzgebühren zahlen. Auch in Ländern wie den USA ist diese Vorgehensweise üblich. Zwar moralisch eindeutig im Recht, haben Sie gegen Multis mit fast unendlichen finanziellen Mitteln und einer aggressiven Lobby in den Parlamenten, Gemeinderäten usw. keine Chance.

Das Land, der Besitz gescheiterter Bauern ist dann unter Mithilfe korrupter Beamter zum Schnäppchenpreis zu haben. Dieses unendliche globale Elend. Damit wir Biosprit tanken oder im Supermarkt Rosen um 1 € kaufen können (auch aus Äthiopien – einem der trockensten Gebiete dieses Planeten). Millionen Jahre altes Tiefenwasser versiegt um unsere Gier nach „Mehr“ zu befriedigen.

Und wir wollen immer mehr und wir bekommen es. Das neueste Smartphone mit seltenen Erden aus Diktaturen. Blutdiamanten von Warlords und Massenmördern.

Immer mehr Fleisch ungeachtet der Horrorzustände in der Massentierhaltung. – und wir Alle machen mit. Wir sind zumindest Beitragstäter, doch auch Opfer. In Zeiten inflationärer Gütesiegel, die das Papier nicht wert sind auf das sie gedruckt wurden.

Wie können wir ethisch, nachhaltig und verantwortlich konsumieren.

Ich sehe nur mehr in zunehmender Konsumverweigerung den Anfang einer Lösung. „Arbeitsplätze, Wirtschaftswachstum, Bruttonationalprodukt, unser Wohlstand!“ All dies erklären Ökonomen dann gleich als gefährdet. Und ja, Sie haben recht, wenn wir dieses globale Horror-Wirtschaftssystem, aufgebaut auf



unmögliches exponentielles Wachstum nicht endlich überwinden.

Es wird so oder so globale Umwälzungen geben. Bevölkerungszahlen und Klimawandel werden uns zwingen. Aber wir pressen noch schnell aus der alten blauen Kugel was nur rausgeht. – Nach uns die Sintflut!

Nein das klappt nicht mehr. Wir Alle sind schon mitten drin in der Katastrophe. Es gibt weltweit eine riesige Völkerwanderung in fruchtbarere, vermeintlich rechtsstaatliche Gebiete.

Wir aber drängen in Seenot geratene Boote von unseren Grenzen in den wahrscheinlichen Tod. Frontex: Grenzsicherheitsbehörde für die Festung Europas. Was zählen schon ein paar Tote „Neger“, wenn`s uns doch noch recht gut geht.

Wir brauchen eine Revolution, wenn mir auch vor dem Gedanken graut. Evolution würde ich vorziehen. Revolution bedeutet auch immer Tod und Leid. Aber wir satten Konsummarionetten wollen nicht sehen was wir anrichten. Es sind immer

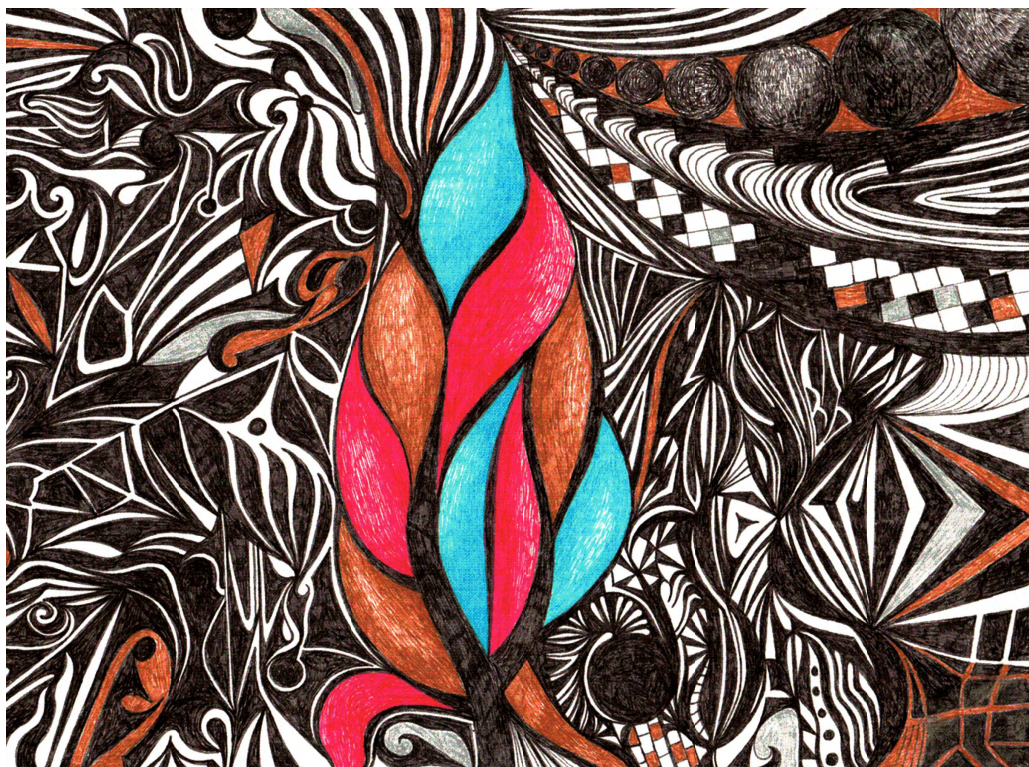
die Anderen! Was kann ich schon tun? Denkt nach! Ich bin sicher es fällt euch etwas ein. Jeder hat ein paar Möglichkeiten in seinem Habitat. Bin ich auch gegen Gewalt, kann ich nicht umhin eine gewisse Sympathie für jene die keine Scheu mehr haben die Gesetze des Wahnsinns und Unterganges zu brechen, zu empfinden.

Wie weit wir gehen wollen müssen wir mit unserem Gewissen ausmachen.

Erheben wir uns und unsere Stimmen, denn erst wenn wir Vielen aufstehen und handeln, müssen die „Großen“ im „Todesspiel Weltwirtschaft“ handeln – wenn wir Ihren Dreck nicht mehr fressen. Nicht mehr Mordkomplizen und Ausbeuter sein wollen werden sie umdenken, oder untergehen.

Wir werden unweigerlich mit dem Gewaltmonopol des Staates in Konflikt geraten, doch ist es nicht geboten, „Denn wenn Recht zu Unrecht wird, wird Widerstand zur Pflicht!“

Andy Gross



© Monika Schmits

Erfahrungsbericht

MEINE ERFAHRUNGEN IN DER TAGESSTÄTTE VON PRO MENTE

In der Kolpingasse, ganz hinten rechts, befindet sich die „Psychotherapeutische Ambulanz“ von PRO MENTE.

Aber nicht nur diese – unten im Erdgeschoss findet man die ebenso zu PRO MENTE gehörende Tages(werk)stätte.

Dort herrscht reges Treiben. Es wird – in dem Ergotherapieaum – gebastelt und gemalt, lackiert und zusammengeklebt (alles hauptsächlich nach Vorlagen); vor allem für das Geschäft in der Bahnhofstraße, wo die in der Ergotherapie hergestellten Dinge (zum Beispiel: Tonkatzen, Papp-Mache-Katzen, bunte Vogelhäuschen, wunderschöne Mobiles und Windspiele aus Ton und Holz, ... außerdem selbstgemachter Schmuck in verschiedenen Arten und Variationen – da ist für jeden was dabei!) von Tagesstätte-KlientInnen – (so können sich diese auch ein paar Euro dazuverdienen) verkauft werden.

Man kann in der Tagesstätte von PRO MENTE aber auch putzen, Wäsche waschen und bügeln; es gibt jeden Tag (MO bis FR) eine Kochgruppe mit bis zu fünf KlientInnen und ein bis zwei BetreuerInnen. Und es gibt einen CLUB, der hat - so wie die gesamte Tagesstätte – von 8 bis 16 Uhr geöffnet; da können die KlientInnen Kaffee trinken (um 50 Cent), zu Mittag essen (um 1,50 Euro) oder einfach nur „abhängen“ und plaudern, zwischen der Arbeit. Hinter dem Club gibt es auch einen kleinen Raucherbereich mit Aschenbechern (und leider keinen Stühlen) – für Raucher, wie zum Beispiel mich oder viele andere auch.

Ich war insgesamt zwei Wochen mit dabei und bin sehr dankbar für diese Erfahrung.

Ich war in der Ergotherapie tätig. Doch was für viele etwas Lustiges, Spaß und Freudemachendes und Ablenkendes ist – nämlich nach VORLAGEN basteln oder malen – das war für mich eher unangenehm und hat mir auch nicht viel Freude gemacht.

Denn ich lasse meiner Kreativität lieber spontan freien Lauf – ohne Vorlage – und male oder bastle am liebsten einfach so drauf los. Ich male zum Beispiel auch gern abstrakte Bilder, was dort leider nicht möglich ist.

Auch mein Altersunterschied zu den anderen Tagesstätte-KlientInnen war zu groß, sodass ich mich nicht wohl gefühlt habe. Der Großteil waren Männer durchschnittlich 55 Jahre alt.

Ich habe in den zwei Wochen, in denen ich regelmäßig dort war, nur eine einzige Klientin, die ein bisschen älter ist als ich, kennengelernt. Mit ihr verstand ich mich leider nicht so gut. Die Chemie stimmte einfach nicht - das war schade. Aber ich verstand mich auch mit mehreren anderen KlientInnen der PRO MENTE – Tagesstätte nicht. Wahrscheinlich, weil ich erstens viel jünger als die meisten anderen dort bin, zweitens weil ich nicht schizophren bin wie fast alle dort, sondern eine Borderlinerin mit einem Trauma und Polytoxikomanie und drittens weil ich von Grund auf ein sehr präsenter, unruhiger und extravaganter Mensch bin und mich auch eher bunt und auffällig kleide und schminke – damit kommen viele Menschen (dort und überhaupt!) nicht klar, und das kann ich ihnen auch nicht verübeln, ich verstehe es.

Jedenfalls waren diese drei Gründe ausschlaggebend dafür, dass ich nach nur zwei Wochen die Tagesstätte von

PRO MENTE wieder verließ – und jetzt dafür wieder vermehrt im VIVA – Club anzutreffen bin. Denn hier fühle ich mich viel wohler, vor allem weil hier viele junge Leute sind mit gleichen oder ähnlichen Problemen und Diagnosen, zum Beispiel Borderline, Trauma und vor allem Polytoxikomanie und Drogensucht.

Für mich ist die VIVA samt Club und Gesprächen mit meiner Sozialarbeiterin einfach DER Ort, wo ich mich wohl und verstanden fühle und wo ich hingehöre.

Am Ende soll einfach jeder für sich selbst entscheiden, wo und in welcher Einrichtung er sich wohl und geborgen und zugehörig fühlt. Ich kann mir gut vorstellen, ja ich bin mir sicher, dass die Tagesstätte von PRO MENTE für viele Menschen, vor allem für solche mit schizophrenen Erkrankungen oder leichter geistiger Behinderung, durchaus eine Wohlfühloase sein kann – und für diese eben erwähnten Menschen ganz sicher ist!!

NISHA

Erfahrungsbericht - Drogen und Arbeit -

Drogen machen den Körper kaputt und man steht schließlich vor einem Problem. Kann man noch körperlich arbeiten, sich dadurch selbst erhalten? Man hat einfach nicht mehr den „Biss“! Man kann sich ja geistiger und kreativer Arbeit widmen... und trotzdem ... Körper und Seele schreien nach Arbeit!

Körpereigene Drogen soll mein Körper produzieren, meint meine Seele. Durch permanenten Drogenkonsum stumpft die normalerweise vorhandene Fähigkeit, Glückshormone zu produzieren ab, Bewegung hilft dem Körper diese wieder zu erlangen.

Aber ehrlich gesagt: Wollt ihr den Garten umgraben oder ist es doch der Jazzdance oder das Schattenboxen? ... Jedem das Seine! Denn, in der Gartengruppe bin ich

immer noch nicht, da geh ich lieber spazieren. Wie wäre es mit wandern? Oder wir malen ihre Häuser an? - Wäre das nicht ein gutes Projekt für uns? Die Häuser sind alle grau und dreckig und das macht traurig und deprimiert. Es gehört Farbe in unsere Welt.

Durch Arbeitsprojekte bei Pro Mente weiß ich, dass regelmäßige Arbeit eine Struktur ins Leben bringt, das man in der Lage ist, sein Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Denn so kann man viele innere Probleme lösen und hat Zeit, das zu tun was man eigentlich machen will, nämlich:

selbstbestimmt leben!

Moni



„Schatz—Suche“

DIE ANGST DES KRANKEN VOR GENESUNG

Ist jeder Schritt in Richtung sozialer und psychischer Genesung erst mit Freude gekrönt, stellt sich fast zeitgleich Panik ein.

Zweifel, und die Angst doch nur wieder ein wenig vom Normalen, dem Freudvollen zu erhaschen, wohl wissend noch nicht dauerhaft genesen zu sein.

Ein wenig Stolz auf das Erreichte wird zerbrochen von der Trauer in ein geglücktes Leben nur hineinzuschnuppern und dadurch mit all dem was Du ersehnt, aber alleine wie Du bist, wieder zu scheitern. „So!“, sagst Du dir. „So“ könnte es sein und doch siehst Du dich wieder konfrontiert mit deinen Zweifeln und Abgründen, die dein innerstes Selbst erschüttern.

Ich möchte! Ich will! Ich ersehne all Das, was für euch so selbstverständlich scheint. Liebe leben und erleben. Sich wert zu schätzen.

Du verfluchst die eigene Fähigkeit dich mit den Augen anderer zu sehen.

Kindlich, naiv, hoffst Du wieder besseren Wissens, auf die Errettung durch die gute Fee. Denn Du weißt, es bedarf nicht mehr viel! Aber noch immer ist da niemand der dich liebt und noch viel entsetzlicher — Niemand den Du liebst. Dabei weißt Du, dass nur die Kraft der Liebe dich ganz und heil werden lässt. Man sagt, sich erst selbst zu lieben mache einen liebesfähig.

Wenn da jemand wäre. Sie dir die Hände reicht, dich akzeptiert und schätzt, ist Selbstakzeptanz, Eigenliebe und die rasche Wiedererlangung der Fähigkeit ein „Du“ zu lieben wieder da.

Doch noch ist deine Angst zu groß!

Du kannst nicht auf Sie zugehen, fühlst du dich ihrer noch nicht wert.

Glaubst — alleine dein Interesse sei Zumutung fürs Gegenüber. Wird dir dereinst jemand begegnen. Sie, die auf dich ein Stück zugeht und dir so die Möglichkeit eröffnet auch ihr mit kleinen Schritten entgegen zu treten. Warum sollte Sie?

„Survival of the fittest.“ Da hast Du die Arschkarte gezogen. Du hast gehadert, bist 1000 mal gestorben und kennst dich nun ganz gut. Auch Stärken, Fähigkeiten hast du aus dem Schlund des Vegetierens hervorgezogen.

Doch bist du verzweifelt! ob du jemals von ihr gesehen wirst — dein authentisches Ich — deine Gabe zu geben. Dich, mit allem was dich ausmacht. Doch kämpfst du schon so lange am Einreißen deiner Mauern, Masken, Floskeln, all der zu lange antrainierten Schutzwälle.

Wohl ist's so schwer, wenn, wenn nur du von deiner Seite Steine aus der Mauer brichst. Ist da jemand, der von „Drüben“ hilft, wie einem Verschütteten in einer Lawine, der kratzt und hofft und sich alleine doch niemals befreit. So bleibst du, eingeschlossen in Eis und Schnee. Gerade warm genug um physisch zu überleben. Doch hält dich die Kälte stets umfängen.

Nur ein verfluchter, kleiner Schimmer Hoffnung lässt dich nicht... und endlich geh`n. Du gäbest dich einer anderen Sehnsucht hin, lässt Qual und Leid zurück und gehst hinein ins Licht, das Alles ist, was war, ist und je sein wird. Du gehst dann endlich heim – für eine Weile. Gerade so lange, bis du wieder weißt, dass Alles gut ist, keiner Schuld trägt, nicht einmal du selbst.

Andy Gross

Selbst

Der Mensch ist wertvoll, weil er ist - diesen Satz kennt womöglich der Eine oder Andere. Abgesehen davon, ob man diese Worte annehmen kann oder nicht, was bedeutet dieses „weil er ist“ genau?

Was macht dich und mich so besonders, so wertvoll? Ist es etwas Beobachtbares, etwas Materielles, Geistiges, etwas Objektives im Allgemeinen? Oder etwas Spirituelles, Feinstoffliches, etwas nicht Fassbares?

Ist die Antwort so komplex oder von verschiedenen Standpunkten betrachtet? Letztendlich besitzen Menschen unterschiedliche Selbstwerte und Selbstwertgefühle die auf dem Selbstbewusstsein basieren - doch Selbstbewusstsein bedeutet, sich seiner SELBST bewusst Sein! Gibt es etwas nicht entdecktes, etwas Verlorengegangenes oder zu selten Ausgesprochenes, das den Menschen vereint und ihn in jeden Moment gleichwertig wertvoll empfinden lässt? Kennt und weiß ein Mensch wirklich wer und was er ist, wenn er sich von anderen unterscheidet und dementsprechend fühlt? Besitzt dieser jenes Wissen, über sein wahres Ich, sein Selbst—das in jedem innewohnt.

Ich bin da—ich sehe meinen Körper, ich sehe meine Gedanken, Gefühle, Neigungen und Prägungen—Dinge die mich ausmachen, mich definieren—das bin ich! Ich bin doch mein Körper, meine Gedanken, meine Gefühle und Persönlichkeit!

All dies Beobachtbare ist nicht der Beobachter, nicht wirklich ich. Diese Verwechslung zwischen dem wahren Ich, dem reinen Subjekt und dem Objekt ist zudem einem stetigen Wandel unterworfen.

Diese Ansammlung von Identifizierungen können also nicht mein wahres Wesen sein, denn beziehungsweise auf meinen Körper, Gedanken und die Persönlichkeit würde dieser Wert der den Menschen so wertvoll macht, schwanken. Doch dieser Wert ist unantastbar—nicht von dir und auch nicht von mir selbst zu verändern und zu zerstören. Das Selbst, der Wesenskern ist dieser erhabene, schöne Wert.

Das Selbst ist zu unterscheiden vom Ich—den Identifizierungen der Wahrnehmungen. Sogar das reine Ich—Bewusstsein ist ein Objekt wie zum Beispiel ein Hammer in einer Hand. Und nur eine verdrehte Sicht der Dinge würde den Menschen dazu verleiten sich für den Hammer zu halten, würde er diesen in Händen halten, oder sonst wie besitzen.

Mein Selbst ist verhüllt von den Fluktuationen des Bewusstseins—der Identifizierung mit dem Körper, mit der Persönlichkeit, den Gedanken. Ich denke ich sei der Körper. Ich denke ich sei meine Gedanken. Ich denke ich sei meine Persönlichkeit! - nichts davon entspricht der Wirklichkeit, auch wenn sie eine Wahrheit ist.

Selbsterkenntnis ist nicht das Wissen vom Selbst. Es ist ein Witz - Selbsterkenntnis ist das Selbst zu sein - im Selbst zu sein. Mit sich selbst verbunden zu sein, wobei man nie wirklich, sondern nur scheinbar getrennt war. Die Wege nach Hause haben verschiedene Namen - möge der Suchende zum Finder werden... bis er keines von Beiden ist. Angekommen im zeitlosen Hier und Jetzt - im Sein.

GPA



HOFFNUNG – HOFFEND

Ich sitze allein
In der Dunkelheit der Nacht
Nur eine Kerze brennt
Sie duftet nach Zimt
Und wirft lustige Schatten auf die Wände
Die fast so dunkel sind
Wie die Schatten selbst

Und so sieht es auch in mir aus
Dunkel, voller Schatten
Doch mit dem warmen, wärmenden Licht einer Kerze
Die herrlich nach Zimt duftet
Und deren Licht und Wärme mich hoffen lässt
Ja, ich habe Hoffnung
Ich bin – wieder – hoffend

Ich war und bin ein Junkie
Ich habe alle möglichen Substanzen durchprobiert
Bis ich nun bei meiner – den Tabletten – angelangt bin
Ja, ich schlucke noch immer täglich Tabs
Und bin oft entzückt
Doch ich habe Hoffnung
Ich bin – wieder – hoffend

WARUM?

Weil ich Menschen um mich habe, die mir helfen
Weil ich bete und der liebe Gott meine Gebete erhört
Weil die Heilige Maria und die Engel mich beschützen
Weil ich langsam wegkomme von den Tabs – ich reduziere sie, jeden Tag
Weil ich WEISS, dass ich es schaffen kann, ganz von dem Zeug wegzu-
kommen – und ich es schaffen werde, denn ich bin STARK
UND WEIL ICH NICHT ALLEIN BIN AUF DIESER OFT SO GRAUSAMEN
WELT
Weil es so viele Menschen gibt mit gleichen oder ähnlichen Problemen,
die mich verstehen – und für mich da sind

Deshalb, ja deshalb habe ich Hoffnung
Deshalb bin ich – wieder – hoffend!!!!!!

NUN HOFFE AUCH DU!!!!!!!!!!

NISHA

Dank aus dem Herzen eines Klienten

Liebe Leser und Leserinnen!

Mit diesem Schreiben möchte ich ein Dankeschön an die VIVA aussprechen. Denn ohne ihre Hilfe und die Hilfe ihrer SozialarbeiterInnen wäre mein Leben in Österreich nicht so verlaufen. Zu erwähnen sind auch die vielen KlientInnen, bewusst nicht mit Namen, denn ich möchte keinen herausheben oder erniedrigen, denn das steht mir nicht zu. Jeder der sich angesprochen fühlt, wird es wissen.

Doch nun zum Eigentlichen – die VIVA war für mich immer wie ein Ort der Zufriedenheit, denn wie schon oben erwähnt, wäre mein Leben bestimmt anders verlaufen. Die SozialarbeiterInnen und auch verschiedene KlientInnen haben dafür gesorgt, dass mein Leben nicht im Chaos geendet ist. Auch der Band (Sweet Emotion; Leitung Dr. Prodingner), in der ich mitwirken kann, habe ich, wenn ich ehrlich bin, auch sehr viel zu verdanken. Mein Leben war sehr hügelig, steinig und auch oft sehr bergig. Jetzt, so glaube ich, bin ich da angekommen wo ich ankommen wollte. Sicher gibt es noch viele Hürden zu meistern und vielleicht werden sie auch nie ganz vergehen, aber das gehört wahrscheinlich zum menschlichen Dasein dazu. Ich möchte hier dieses Schreiben beenden, es ist auch, so denke ich, alles gesagt.

Meine besten Grüße gehen an ALLE genannten (ohne einen Namen zu nennen)!

Liebe Grüße von Gisbert



...Zum nachdenken...

ICH

Darf ich ich sein?

Man ist zu dick
Zu dünn
Zu normal
Zu abnormal
Zu krank
Zu gesund
Zu sensibel
Zu gefühlskalt

Darf ich ich sein?

Man wird kritisiert
Das Rouge ist zu pink
Der Hintern oder Bauch zu rund
Das Gewand ist zu auffällig
Oder zu unauffällig
Man ist zu schön
Oder zu hässlich
Man ist einfach
NICHT RICHTIG

NIE

Darf ich ich sein?

O BITTE
LASST MICH DOCH SO SEIN WIE ICH BIN!

Laut, leise
Bunt, dunkel
Auffällig, unauffällig
Dick oder dünn
Schön oder hässlich
Normal oder abnormal
Gesund oder krank
Sensibel oder auch nicht

Lasst mich doch so sein
WIE ICH BIN!
Auch mit meinem pinken Rouge!

Ich lasse euch doch auch so sein
WIE IHR SEID.

Von: NISHA

WENN IHR DIE TABS AUSGEHEN

Ein Mädchen
Nach außen hin ganz normal
Doch sie hat ein Geheimnis
Ein Drogengeheimnis
Ein Tablettengeheimnis

Ja, dieses Mädchen
Nahm früher Drogen
Nun nimmt sie Tabletten – Tabs Jeden Tag
Bis sie ihr ausgehen
Und sie kein Geld mehr hat für neue

Und wenn diesem netten, freundlichen,
hilfsbereiten Mädchen.....
.....ja, wenn ihr die Tabs ausgehen
Dann ist sie nicht mehr nett
Nicht mehr freundlich
Und auch nicht mehr hilfsbereit

Nein, wenn ihr die Tabs ausgehen
Dann ist sie nur noch
ENTZUGIG

Verzweifelt
Voller Schmerzen, und innerer Ängste
Und Halluzinationen
Und ihr ganzer Körper krampft
Und sie ist so schrecklich unruhig
Innerlich wie äußerlich

Und dieser Zustand ist so unerträglich
Dass das nette Mädchen dann stiehlt
Oder andere eklige Dinge macht
Nur um sich wieder ein paar Tabs kaufen zu
können.

Ja, sie macht ALLES für ihre Tabs
Die sie braucht - TÄGLICH

Sie spritzt zwar nicht mehr
Aber Tabletten sind auch nicht besser

Wenn ihr die Tabs ausgehen
Wird sie zum Tier
Ohne Stolz, ohne Würde
Dann bittet und bettelt sie.....

Bitte lieber Gott mach, dass ihr nie die Tabs
ausgehen und sie ihre Würde behalten kann.

Wer ist dieses Mädchen? Du? Ich?
Vielleicht war ich es einmal.
Vielleicht wirst du es einmal sein.
Vielleicht – hoffentlich! – auch nicht.

NISHA

Der Schattenmann

ich bin der schattenmann

Längst verloschen scheint jedes leuchten
 kleinstes glimmen, karges hoffen
 beinah stets, in ohnmächtig wiederstreit
 mit jener dunkelheit, die ihn umhüllt
 die er selbst schuf, die einst ihn hat
 befreit
 er passt sich an, analysiert, agiert,
 marionette die er meinte selbst zu
 steuern
 jahre zogen in das land
 hat er es zu spät erkannt
 das die puppenschnüre ihm entglitten
 im sehnen nach normalem sein

ich bin der schattenmann

ein lächeln hier, verständnis da,
 funktionell
 doch selten echt entspannt
 ein starker sinn fürs „richtige“
 wenn er glaubt er hats erkannt
 nun erinnert er ganz frühe jahre
 mit angst, verzweiflung, wut und tränen
 oft beinah tötend – spürt plötzlich er ein
 sehnen
 möge platzen der kokon, die rüstung
 doch gänzlich ungeschützt sich dann zu
 wähen
 noch weiss er`s nicht

ich bin der schattenmann

ein halbes leben training zu entsprechen
 den vermeintlich adäquaten
 längst nicht mehr kind, noch nicht ganz
 mann
 der nun erkennt wie antrainiertes
 wiedert an
 er wollte meist das richt´ge tun
 kaum echter altruismus
 er musst`es tun
 so spät erkannt, das selbst das richtige
 aus falschem grund
 nie wahrhaftig ist und hat jede faser
 seines seins verbrannt

ich bin der schattenmann

einst schaute er das paradies
 in unendlich, heftig lieb entbrannt
 mit seel und körper sich mit ihr zu
 schnell verband
 doch war es alles was er ersehnte
 weil er sich geborgen fand
 er glaubt, er hat es nun erkannt
 nur was vom ungeschönten selbst
 benannt
 das hat wahrlich, ewiglich bestand

ich bin der schattenmann

nun steht er da, erkennt und zahlt
 mit großer angst
 es sei zu spät, er sei zu alt
 erkenne dich selbst, das kommt in dosen
 doch manchmal ist`s ein unerträglich
 tosen
 alles erlebte ist im augenblicke zeitgleich
 da, wie aus der zeit gerissen
 erst baby, kind dann jüngling
 und jetzt „da“

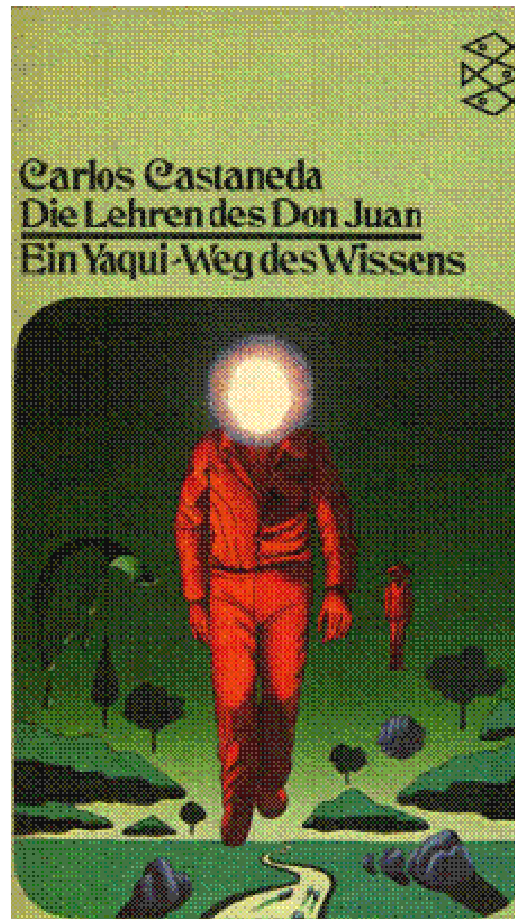
ich bin der schattenmann

der schmerz des körpers und der seele
 bricht sich bahn
 im erkennen was er wurde fühlt er den
 wahn
 ihn oft ersehnd, nur um zu ruh`n
 im irrsinn kichernd, würd`nichts zu leide
 tun
 gäbe er sich einfach hin
 wär da wohl frieden
 könnt allem sehnen ruhig entflieh´n
 dann auch jeder hoffnung ende
 etwas bestärkung, wäre dies die wende
 muss ich denn alles ganz alleine finden
 verflucht in einsamkeit – gefühle die
 erblinden

ich bin der schattenmann

Andy Gross

erLESENeS



Mit dem Enthusiasmus und der Neugierde des Forschens unternimmt es der Autor, ein junger Ethnologe, in die Welt der „nicht alltäglichen Wirklichkeit“ der Yaqui Indianer Mexikos einzudringen. Er schließt Freundschaft mit einem alten Medizinmann dieses Stammes, der ein „Wissender“ ist und bereit ist dem Schüler beim Überschreiten der geheimnisvollen Schwelle aus einer profanen Welt in die Gefilde einer neuen Dimension der Wirklichkeit helfend zur Seite zu stehen.

„Verglichen mit der Ernsthaftigkeit mit der Castaneda zu lernen versucht hat, nimmt sich das gewöhnliche Hippie-Hasch-Brauchtum wie der letzte Tingel-Tangel aus.“ (Der Spiegel)

Das schmeckt!



Gurktaler Reingalan

Zutaten für 4 Portionen:

- 1/4 kg Kartoffel (mehlig)
- 1/4 kg Bröseltopfen (trocken)
- 1/4 kg Mehl (universal)
- 2-3 Eier
- 3 EL Grieß
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen. Danach die Kartoffeln fein reiben, beziehungsweise mit Kartoffel-Presse zerkleinern und mit den anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Arbeitsplatte mit Mehl bestauben und aus dem Teig Tischtennisball große Kugeln formen. Teigknödel in reichlich! Öl (Rapsöl) goldgelb heraus frittieren.

Serviertipp: als Beilage Apfelmus oder für die pikante Variante Rahm-Gurken-Salat dazu geben.

8	2	7	9	3	6	1	5	4
3	4	9	7	5	1	6	2	8
6	1	5	2	8	4	7	9	3
7	5	2	6	8	9	3	1	1
4	9	8	3	1	2	5	6	7
1	6	3	5	9	7	4	8	2
2	1	6	5	9	7	4	8	2
2	1	6	5	9	7	4	8	2
9	8	1	4	2	5	3	7	6
5	7	4	8	6	3	2	1	9

Lösung:

30 Jahre VIVA

Das Angebot der Drogenberatung VIVA ist seit 30 Jahren Bestandteil der Stadt Klagenfurt a. W.

Die bereits „seit 1979 im Bereich der Stadtverwaltung durchgeführte Beratung, die bisher nur provisorisch untergebracht war, hat sich in den letzten Jahren bewährt“ (Zeitungsartikel, 1990).

Seit **1983** ist die Drogenberatung VIVA ein eigener Bereich des Magistrats Klagenfurt. Die ersten Räumlichkeiten befanden sich in der Lidmannskygasse unter der Leitung von Irmgard Traninger und zwei Sozialarbeiterinnen - Christine Petschnig und Cordula Pötscher.

„Heilen statt Strafen“ lautete damals schon das Motto der Mitarbeiterinnen. Von Beginn an hatte die Drogenberatungsstelle den Rechtsstatus um „Therapie statt Strafe“ durchführen zu können (§ 15 Suchtmittelgesetz).

1985 verzeichnete die Drogenberatung durchschnittlich 7 Personen, welche den offenen Club täglich nutzten. Weitere Angebote, waren die Einzelbetreuung, ein gruppentherapeutisches Angebot, sowie Vernetzungsarbeit und Arbeit mit Angehörigen. Aus einem Aktenvermerk von **1989** geht hervor, dass die Drogenberatung VIVA eine im Sinn des § 32 Kärntner Sozialhilfegesetz sozialer Dienst mit spezieller Beratung ist.

Einige Teilzeitkräfte und Honorarkräfte wurden herangezogen, um die Angebote auszuweiten. Bald wurden die Räumlichkeiten zu klein, um qualitativ hochwertig arbeiten zu können. So kam es dann 1990 zur Umsiedlung in die Lidmannskygasse 20 H.

Damals wurden Anträge auf die Initiierung des heutigen Drogenarbeitskreises gestellt.

Bereits **1987** erkannte man die Dringlichkeit der medizinischen Versorgung der Heroinabhängigen und die ersten Gesetzestexte für die Substitutionsbehandlung erschienen. Die ersten SubstitutionspatientInnen wurden damals schon in der VIVA psychosozial betreut, zudem starteten die ersten Beschäftigungsprojekte (wie Seidenmalerei, Töpfern).

1992 wurde der Drogenberatung VIVA die Aufgabe zugeteilt, ein stationäres Kurzzeittherapiekonzept zu entwickeln. Ebenso war schon 1994 ersichtlich, dass Klagenfurt Drogenentzugsplätze benötigt, daher wurden im Kärntner Drogenkonzept diesbezüglich Anträge gestellt, dass im Zentrum für seelische Gesundheit solche zu installieren sind.

In diesem Zeitraum machte sich auch eine offene Jugend-Drogenszene bemerkbar und man reagierte mit der Einsetzung des ersten Streetworkers (Frank Dölker).

Um **1994/1995** entstand OIKOS — eine weitere Therapieeinrichtung für drogengebrauchende Menschen, konzeptioniert von der damaligen Leitung Irma Traninger. Die VIVA platzte 1997 aus allen Nähten (aufgrund der Erweiterung der Angebote und aufgrund des großen Zulaufs der KlientInnen in die Beratungsstelle) sodass neue Räumlichkeiten gesucht wurden und schließlich 1999 in die St. Weiterstraße 41 umgesiedelt wurde.

Im Jahr **2000** kam es zur Verabschiedung in den Ruhestand von Irma Traninger und Ernst Nagelschmied wurde Leiter der gesamten Suchtberatung und somit auch Leiter der VIVA. Es wurde die Notwendigkeit eines medizinischen Behandlungssystems erkannt und ein Konzept dafür erstellt.



So dass es zu einer Zustimmung über die Installierung einer Drogenambulanz an die VIVA kam.

2002 zog die VIVA dann in die jetzigen Räumlichkeiten, Rudolfsbahngürtel 30 um und kurze Zeit später eröffnete die Drogenambulanz ihre Pforten.

Im Laufe der Zeit, hat sich die Angebotsvielfalt aufgrund der verschiedensten Bedürfnisse ausgeweitet bzw. angepasst. Ebenso orientiert man sich an evidenzbasierten, wissenschaftlich begründeten Standards um neue Projekte und Methoden umzusetzen. Im Laufe der Jahre haben tausende von Menschen die Unterstützung und Hilfsangebote der Drogenberatung VIVA angenommen.

Das vielfältige Angebot spiegelt die unterschiedlichen Bedürfnisse der Einzelnen wider.

Gearbeitet wird am Individuum und an den Fähigkeiten jedes Einzelnen. In der VIVA kann man seine Identität „neu“ finden, indem man Wertschätzung erfährt und die eigenen Ressourcen genutzt werden um das Selbstbewusstsein wieder zu stärken.

Zum Schluss möchte ich noch einige zum Teil ehemalige MitarbeiterInnen nennen, um ihnen unseren Dank auszusprechen! Viele waren ein Teil der VIVA in der Vergangenheit und einige sind es nach wie vor in der Gegenwart, wenn auch nicht in der VIVA aber in Zusammenarbeit in einer anderen Position oder Organisation.

Ein besonderes Danke ergeht an:

Irmgard Traninger, Gründerin der Viva (verstorben)

Emma Fröschl (verstorben)

Hans Jalowetz

Waltraud Jann (Pension)

Ingrid Kampitsch

Kurt Kircher

Gabriele Kogler (verh. Eschenauer)

Ewald Krainz

Josef Lenzi

Günther Luscher (JVA Sozialer Dienst)

Christine Petschnig (Drogenambulanz)

Cordula Pötscher (Neustart)

Jakob Rados

Tanja Riedl (geb. Polessnig)

Erika Schwarzgruber

Karin Sulzer (Neustart)

Alfons Trinkl

ANGEBOTE

Öffnungszeiten: immer ab 10.00 Uhr außer bei „besonderen“ Terminen
(zum Beispiel bei Ausflügen)

Aktuelle Unternehmungen werden im Club an der Pinnwand ausgehängt

Telefon VIVA: 0463/537-5651 oder 5652

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Club + Freizeit (zum Beispiel: häkeln, backen, stricken, puzzeln, ...)	„Aktiv-Tag“ Beschäftigung, Ausflüge, Bewegungs- monat, Kunst und Kultur, Entspannungs- monat ...	Club + Früh- stück WUNSCH: ein/e KlientIn stellt sich für den Frühstück- vorbereitung- dienst zur Verfügung	Club + Mittag- essen WUNSCH, dass KlientInnen (mit) kochen	1x mtl. eine Informations- veranstaltung

Rätselecke

Im unteren Bild sind 5 Fehler versteckt.



		2			8			5
6			5			1		
	4			7			3	
		4			5			1
7			2			8		
	3			4			5	
		7			2			6
8			1			9		
	5			3			2	

**Viel
Spaß!**

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 für Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen. Alle Infos sind rechtlich unverbindlich. Haftung für Schäden aufgrund der Verwendung der Informationen aus diesem Druckwerk ist ausgeschlossen.