Clubhauszeitung

Ausgabe 3/2022

Zeitung der Psychosozialen Treffpunkte von pro mente OÖ
Clubhaus, pro sport und Kunst und Kultur

pro people
CLUBHAUS

Gemeinsam sind wir stark

Gemeinsam sind wir stark am Beispiel meiner Corona Infektion 8
Hypomanie 20
Trialog - digitale Analphabeten 22

pro people
CLUBHAUS

Wer wir sind

Kunst und Kultur, pro sport und das Clubhaus pro people sind Standorte von pro mente OÖ, die seit ungefähr zwei Jahrzehnten auf unterschiedlichste Weise Angebote für Menschen mit psychosozialen Hintergründen machen. Seit Sommer 2015 sind die drei Standorte zusammengefasst und seit 2022 neu unter dem Namen „Psychosoziale Treffpunkte Linz“. Es gibt ein gemeinsames Programm der Aktivitäten, das unter folgender Internetadresse abrufbar ist:

www.clubhaus-propeople.at > Monatsprogramm

Diese Zeitung wird im Rahmen des arbeitsorientierten Tages im Clubhaus pro people erstellt und wird gedruckt von:

FA Verbund Linz Stadt Kontrast – Büroservice
Südtirolerstraße 31, 4020 Linz

Impressum
Clubhaus pro people; pro mente OÖ.,
Scharitzerstrasse 6-8, 4020 Linz
Tel.: 0732 / 66 82 20 Fax.: 0732 / 66 82 20-6
clubhaus.propeople@promenteooe.at
www.clubhaus-propeople.at
ZVR-Zahl: 811735276
Für den Inhalt verantwortlich:
Sabine Funk
Die AutorInnen sind für die Inhalte ihrer eigenen Artikel verantwortlich.
Die Rechte der Texte und Bilder liegen bei den jeweiligen AutorInnen und UrheberInnen.
Auflage: 450 Stück

Liebe LeserInnen, unsere Zeitung kommt 3 bis 4 Mal im Jahr heraus. Wir freuen uns über Rückmeldungen, was Ihnen gefällt oder was wir ändern können. Über Ihre Unterstützung in Form einer kleinen Spende freuen wir uns auch sehr!

Spendenkonto:
Allg. Sparkasse OÖ,
IBAN: AT71 2032 0000 0020 1541
BIC: ASPKAT2LXXX

Wer die Zeitung nicht mehr erhalten möchte, wird ersucht, das bekannt zu geben. Danke!

Clubhaus„pro people“

Das **Clubhaus „pro people“** in Linz bietet Menschen mit psychosozialen Problemen die Möglichkeit, durch die Mitbeteiligung am Clubhaus ihre Fähigkeiten und Talente einzubringen, unterschiedliche Aufgaben zu erledigen und sinnstiftende Beziehungen zu erfahren. Vom Kochen des Mittagessens bis hin zum Veröffentlichen eines Magazins reichen die vielfältigen Aufgaben, bei denen Beteiligung möglich ist.

Öffnungszeiten Clubhaus:

Montag - Mittwoch:		**08.00 - 14.30**
Dienstag Freizeitprogramm:		**14.30 - 18.00**
Donnerstag:		**08.00 - 16.00**
Freitag:		**08.00 - 14.00**
Sonntag:	**vierzehntägig**	**10.00 - 16.00**
Clubhausführung	**jeden Mittwoch**	**13.00 - 14.00**

pro sport,
Clubhaus „pro people“
Scharitzerstraße 6-8, 4020 Linz
0732 / 668 220
www.prosport-linz.at,
www.clubhaus-propeople.at
clubhaus.propeople@promenteooe.at

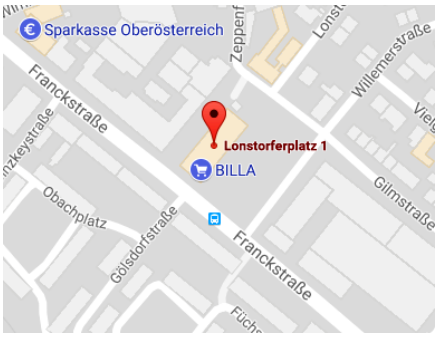
pro sport

pro sport hilft Menschen, ihre psychische und körperliche Gesundheit zu verbessern. **Wandern, Gymnastik, Schwimmen, sowie Fußball, Tischtennis, Kegeln u. a.** Gemeinsam aktiv die Freizeit gestalten. Freude an Bewegung in kleinen oder größeren Gruppen. Begleitet werden die Angebote von psychosozialem Fachpersonal.

Bürozeiten pro sport:

Mo - Do: 8.00 - 14.30 Fr: 8.00 - 14.00

Weitere Veranstaltungen außerhalb der Bürozeiten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.



Kunst und Kultur „KuK“
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz
0664 / 84 94 0 47
www.KuK-linz.at
kuk.office@promenteooe.at

Kunst und Kultur

Kunst und Kultur umfasst die Kreativbereiche: **Malen, Schauspiel, Tanz, Literatur, Video, Fotografie,…** Dabei wirken die Angebote unterstützend bei der Bewältigung des Lebensalltags in Zeiten einer Krise oder Erkrankung.

Öffnungszeiten KuK:

Atelier:	**Montag - Donnerstag**	**09.00 - 16.00**
	Freitag:	**09.00 - 15.00**
KuK Führungen:	**Dienstag**	**13.00 - 14.00**

Längere Öffnungszeiten bei weiteren Angeboten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.

Vorwort

Liebe Leser*innen!

„Gemeinsam sind wir stark“, ist das Leitthema dieser Ausgabe und referiert auf ein Gefühl, dass einerseits mit einem Ausrufezeichen versehen werden sollte: denn das ist unsere Überzeugung und das Lebensgefühl hier im Clubhaus.

Andererseits kann dieser Satz wie ein Mantra funktionieren. Immer und immer wieder wiederholt, gibt dieser Satz Kraft - in schlechten Zeiten, wenn man nicht weiß wohin mit den Sorgen und Belastungen des Alltags, der Krankheit oder schlechten Stimmungslagen.

Sobald über das Thema der dritten Ausgabe der Clubzeitung in einer der wöchentlichen Clubhausversammlungen abgestimmt wurde, begann sich der Leitsatz wie ein Filter über meine Wahrnehmung zu legen und Situationen und Begebenheiten wurden mir unter einem, „Aja, natürlich, gemeinsam sind wir stärker”, noch einmal bewusster und dadurch wertvoller.

Die Herausforderungen auf gesellschaftlicher Ebene sind derzeit groß und wir alle sind dadurch aufgefordert vertraute Wege zu verlassen und Neues auszuprobieren. Das kann Angst machen, das kann zu Spannungen führen, das kann aber auch anregend und beflügelnd sein.

Da war zum Beispiel eine mich aufhorchen lassende Erzählung von einem Kollegen, der gerade vom Urlaub zurück, von der weltweit bedeutendsten Reihe von Ausstellungen für zeitgenössische Kunst, der “documenta in Kassel” erzählte. Wo weniger denn je die Stars des Kunstmarktes präsentiert wurden, nein, das Kollektiv steht im Vordergrund des Festivals. Nicht wie in den Jahren zuvor eine Person leitet diese Großveranstaltung der Kunst, sondern ein ganzes “Künstler*innenkollektiv aus Jakarta hat diese documenta kuratiert.

Der Kunstmarkt feiert also die Gemeinschaft, Philosophen und Soziologen schreiben schon lange, lange und immer wieder darüber (z. B. Richard Sennett - Zusammenarbeit: was unsere Gesellschaft zusammenhält) und sogar auf politischer Ebene beschwört man in Zeiten der Krisen die Stärke der Gemeinschaft. Und selbst… sehen wir die Stärken der Gemeinschaft?

Hier in dieser Ausgabe beschreibt eine KuK-Teilnehmerin ihre Erfahrungen während ihrer Coronaerkrankung und wie sie durch diese Zeit mit der Hilfe vieler unterstützender Freunde getragen wurde.

Einige Autor*innen werfen Blitzlichter im Fokus des Schwerpunktthemas auf das Clubhaus und ein Liedtext zum Thema wird hier vorgestellt.

start.box ist der Name einer neuen Einrichtung der pro mente OÖ, die es einem unserer Autor*innen wert ist diese vor den Vorhang zu holen. Denn ja, hier steht im Vordergrund, du (und damit sind Jugendliche gemeint) wirst hier mit deinen Sorgen und Ängsten nicht allein gelassen.

Als frisch gebackene Teamleiterin der Psychosozialen Treffpunkte Linz und gerade in dieser Einarbeitungsphase gibt es Augenblicke, wo mir die Fülle der Aufgaben und meine selbstgesteckten Ziele den einen oder andern Zweifel an meinen Fähigkeiten aufkommen lassen. Wie ein wohlwollender Zauberspruch hat mich ein Gedanke in den letzten Wochen jedoch begleitet, und der ist dem Leitthema gar nicht so unähnlich: ich bin hier nicht alleine. Um diese Angebote kümmern sich viele, viele Menschen. Nicht nur das großartige Team, sondern vor allem die ebenso großartigen Mitglieder und Teilnehmer*innen, die engagierten freiwilligen Mitarbeiter*innen und tolle Förder*innen, eingebettet in das große Team der pro mente OÖ.

Allesamt sind engagiert und um diese Angebote bemüht, jeder mit seinen individuellen Fähigkeiten und Stärken, jeder so gut er/sie kann. Ich benutze also diesen Satz auch als Mantra und es funktioniert!

Gemeinschaft steht für Vertrauen und Vertrautheit. Dieses Vertrauen macht uns stark: das mir geschenkte Vertrauen und das Vertrauen, das ich dir gebe.

Diese einfache Formel gilt es sich immer wieder bewusst zu machen - natürlich tut es gut, sich allein an Dingen und Herausforderungen auszuprobieren, das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu spüren und die eigene Anstrengung und Kraft umgesetzt zu sehen. Das ist wichtig. Jedoch wo mehr Menschen an einer gemeinsamen Zielsetzung arbeiten, kann das Indivi-

duelle bestens im gemeinsamen Tun mehr bewirken und dabei öffnet sich meist die Möglichkeit, dass zur Lösung einer Aufgabe ungeahnte Lösungswege beschritten werden.

In diesem Sinn wünsche ich viel Vergnügen beim Lesen und willkommen im Clubhaus!

Sabine Funk, Teamleiterin

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Gemeinsam sind wir stark 6
Jeder ist wertvoll 7
Gemeinsam sind wir stark am Beispiel meiner Corona Infektion 8
Liedtext von Marianne Rosenberg 12
start.box 13

Clubhaus intern

Sichtwechsel 14
Auftritt der Frauen 16
Picknick im Bauernbergpark 17
Finissage „so schön“ im LDZ 18
Hypomanie 20
Trialog - digitale Analphabeten 22
Danke 24
Meine Lebensfreude 24
Spruch von Ludwig van Beethoven 25
Besuch der Ausstellung „Leben“ in Grein 26
Victorias Bücherecke - Margaret Atwood 28
Besuch in der Gedenkstätte Schloss Hartheim 30
Psychisch krank - na und? 32
Sorge tragen für sich selbst 33
Meine Ausflüge in Bad Ischl 34
Teelichtofen selber bauen 36
Ilses Rezepte-Eck 36
Musik der leisen Töne 38
Ausflug nach St. Wolfgang 39
Gartenfest im KuK 40
Quiz von Simon 41

Schmunzelecke

Englisches Kreuzworträtsel 42
Witze 42
Moni 43

Gemeinsam sind wir stark

Herbert

Es ist eine altbekannte Aussage „Gemeinsam sind wir stark“.

Doch bedarf es meiner Meinung nach mindestens zwei oder mehrerer Personen die ein Mindestmaß an Selbstvertrauen besitzen, um dieser Aussage gerecht werden zu können.

Meiner Meinung und Erfahrung nach kann es zwei Personen, die keinerlei Selbstvertrauen besitzen, nicht gelingen „Gemeinsam stark“ zu sein.

Anders sieht es aus, wenn zwei Personen das nötige Selbstvertrauen besitzen, gleichzeitig aber auch gewillt sind sich auf eine „Gemeinsamkeit“ einzulassen.

Dann ist es möglich sich ein Ziel zu setzen und dieses Ziel auch zu erreichen.

Ich habe das Glück, dass es im Clubhaus doch einige Mitglieder gibt, die bereit sind, mit mir gemeinsam gesetzte Ziele zu erreichen.

Es ist sehr schön, dass ich mich durch diese „Gemeinsamkeit“ stärker fühle, denn das Erreichen von Zielen ist wesentlich einfacher.

Wolfgang

Zwei Mitglieder W. und H. helfen einem Mitglied bei Schreibarbeiten und EDV, als Hilfe für einen Wohnungswechsel (heikler Kontakt mit Genossenschaft). Zu zweit sind die Mitglieder viel stärker als jeder für sich allein.

Im Clubhaus entsteht in der Küche mit 3 - 4 Mitgliedern durch Zusammenarbeit immer ein gutes Essen. Gemeinsam sind wir stärker. Alleine bringt man viel weniger zusammen.

Christian

Wer sich das Wort „gemeinsam“ ein wenig genauer zu Gemüte führt, der wird darin unter anderem auch den Begriff „mein“ finden.

Dies bedeutet, es wohnt ihm eine gewisse Verbundenheit sowie eine entsprechende Portion an persönlicher Note inne. Als beliebtes Synonym für dieses „mein“ gilt auch der Terminus „Wertschätzung“.

Wer bei uns im Clubhaus also etwas gemeinsam angeht, kann mit entsprechender Achtung und Respekt rechnen. Damit, dass sein Anliegen in Ruhe angehört, anschließend ernstgenommen und mit Fachverstand sowie nach bestem Wissen und Gewissen seitens der Mitarbeiter behandelt wird.

Ein vielversprechender Rückzugsort kann entstehen, für jedes Mitglied hier im Clubhaus. Das vermittelt unter anderem ein beruhigendes Gefühl von Sicherheit.

Was einer Person schnell unüberwindbar vorkommt ist für mehrere Menschen oftmals lösbar.

Ilse

Jeder Mensch ist ein Individuum mit all seinen Schwächen, Stärken und seiner Kreativität.

Die Frage ist nur, was ist, wenn ein Problem auftritt. Dann strampelst du dich alleine ab. Besser wäre es in Gemeinschaft.

Viele Menschen sind hart und von Vorurteilen geprägt. Wenn wir psychisch krank sind werden wir ausgegrenzt. Wollen wir das? Darum wehren wir uns gegen all diese Vorurteile. Ich sage nur: Gemeinsam sind wir stark!!!

Dorith

Zuerst musste ich einen schrecklichen Schicksalsschlag verkraften. Alle meine Freunde und Freundinnen standen zu mir. Eine von ihnen stand sofort an meiner Seite und kochte für mich, da ich wie gelähmt war. Eine andere Freundin ging mit mir einkaufen. Ein Übergangspfleger vom Neuromed Campus kam zu mir. Ein guter Freund rief mich eineinhalb Jahre lang jeden Morgen oder Vormittag an, weil er wusste, dass ich zu Tagesbeginn nicht mehr in die Gänge kam. Durch diese Hilfestellungen und die Anrufe aus der Familie, schaffte ich es, diese schwere Zeit zu überstehen.

Dann war da auch noch Corona. Ich tausche jeden Tag ein oder mehrere Mails mit einer Freundin. Sie wurde nach zweieinhalb Jahren doch noch vom Corona Virus erwischt. Ich brach-

te ihr Lebensmittel, ging für sie zum Arzt und besorgte Medikamente.

Es dauerte nicht lange, dann bekam auch ich, obwohl schon vier Mal geimpft, den lästigen Virus. Nun konnte meine Freundin für mich etwas tun. Sie brachte mir Halswehtabletten. Zwei Bekannte brachten mir Lebensmittel.

So waren wir gemeinsam stark und konnten uns gegenseitig helfen und die Krisen gut überstehen.

Bild aus der Ausstellung „so schön“ im LDZ

Jeder ist wertvoll

Das ist hier im Clubhaus keine leere Phrase, sondern bestimmt das tägliche Zusammenleben.

Zielstrebigkeit, Empathie, Kreativität - jede und jeder hat ein besonderes Talent, mit dem sie oder er sich den Lebensaufgaben stellt. Dabei ist die eine vielleicht neugieriger und abenteuerlustiger als ein anderer. Der dafür aber geduldiger oder entspannter. Die besondere Ausprägung fällt genauso individuell aus wie wir Menschen nun einmal sind.

Als besondere Stärke mancher gilt ihr Erfindungsgeist. Dieses Wissen geben sie gerne an jemanden weiter. Manch einer verfügt wiederum über ein sehr gutes Einfühlungsvermögen. Auf diese Weise schafft sie/er es immer wieder, die Welt aus einer ganz neuen Perspektive zu sehen. Das ist gut so.

Wieder andere stellen sich voller Neugierde und Abenteuergeist dem Leben. Sie wirken dabei optimistisch und mitreißend.

Wer gut organisieren kann, hat meist den Überblick - und übernimmt gerne auch Verantwortung. So jemandem schenkt man deshalb viel lieber sein Vertrauen.

Der charismatische Typ gibt sich mutig und selbstbewusst. Er versprüht jede Menge Kraft und Motivation. Seine positive Leichtigkeit bringt frischen Wind in die meisten Angelegenheiten.

Man freut sich auf der einen Seite über unbändigen Optimismus und andererseits über eine gehörige Menge an Toleranz.

Nichtsdestotrotz gehören Beharrlichkeit und Geradlinigkeit dazu, um ein Ziel zu erreichen.

Wie auch immer. Es gibt nichts Besseres oder Schlechteres. Einfaches Tun sollte stets im Mittelpunkt stehen.

Christian S.

Gemeinsam sind wir stark

am Beispiel meiner Corona Infektion

Ich bin gut durch die Pandemie gekommen, hatte nie eine Verkühlung, keinen Husten und die Gurgel - PCR-Tests waren immer negativ.

Ich wollte endlich wieder einen Tanzauftritt machen. Wir haben einen Sesseltanz einstudiert, aber da war zu wenig Platz beim Begegnungsfest, dann wollten wir den im November aufführen, wir waren schon richtig gut dabei, da kam der Lockdown. Unsere Gruppe ließ sich aber nicht entmutigen, wir planten den nächsten Auftritt, diesmal ohne Sessel.

Ich habe zu S., unserer Tanzpädagogin, gesagt: „Im Sommer muss es klappen, wenn nicht da, wann dann! Da werden die Zahlen wieder besser sein und es ist warm, da kann nichts passieren“. Es bot sich dann das Sichtwechsel-Festival an in Kooperation mit den Kukis (Schauspielern), um eine Performance zu machen und wir haben eine Choreographie weiter ausgearbeitet, an der wir schon gearbeitet hatten. Mitte/Ende Juni sollte sie aufgeführt werden. Trotz manch kleinerer und größerer Konflikte hielt die Gruppe zusammen und wir waren gut dabei.

Im KuK gab es keine Maskenpflicht mehr und wir genossen das sehr. Die Pflicht sollte auch in den Öffis fallen, im Supermarkt etc. ab 1. Juni 22. Und was soll ich sagen, einen Tag davor erwischte es mich. Ich hatte ganz leichtes Halsweh. Ich habe einen Teelöffel Honig zu mir genommen. Das half kurze Zeit.

Am Abend des 31. 5. 22 kam dann ein Schnupfen dazu und Kopfweh. Ich habe nie Kopfweh. Um 3 Uhr in der Nacht habe ich eine halbe Paracetamol genommen. Das Kopfweh und das Halsweh waren auch schnell weg. Dafür wurde der Schnupfen mehr und ein Husten, zuerst leicht, kam auch dazu. Die Augen waren geschwollen, ich hatte einen starken Schnupfen und war schlapp. Da ich wusste, dass Corona sich oft nur als ein leichter Schnupfen äußert, habe ich einen Wohnzimmertest gemacht, den ich daheim hatte. Zuerst sah es aus, als ob nur ein Streifen erscheinen würde, also negativ, doch nach zehn Minuten erschien ein leichter, kaum wahrnehmbarer zweiter Strich. Er war sehr dünn, aber da war eindeutig ein zweiter Strich. Mir schwante nichts Gutes. In der Beschreibung zum Test stand, dass auch ein leichter Strich zeigt, dass man positiv ist. Der Schnupfen und der Husten wurden stärker. So eine Art Husten hatte ich noch nie. Der äußerte sich als starker Hustenanfall und ich hoffte jedes Mal, dass das bald wieder aufhören würde.

Am nächsten Tag kam beim Test schon nach fünf Minuten ein deutlicher zweiter Strich, eindeutig positiv. „Was mache ich jetzt?“ dachte ich. Ich informierte mich auf der ORF Homepage, was bei einem positiven Test zu tun sei und ich rief bei 1450 an. Ich kam gleich durch. Die Dame sagte mir, dass ich zur Sicherheit noch einen PCR Test machen müsste und da ich kein Auto habe, sollte ein mobiles Team vorbeikommen. Es gäbe eine Warteliste und sie würden sich telefonisch melden.

Am nächsten Tag um 8.30 Uhr läutete dann das Handy und eine Dame sagte mir, dass das mobile Team in anderthalb Stunden bei mir sein würde. Die Dame kam um 10.20 Uhr, verlangte die E-Card und blieb vor der Tür in ihrem Schutzanzug stehen. Ich durfte mich für ein Nasenloch entscheiden, mir war das aber egal. Das Ganze war eine Sache von fünf Minuten, wegen der Quarantäne wusste sie nicht Bescheid, das regle der Magistrat und würde sich laufend ändern. Das Ergebnis sollte am nächsten Tag kommen. Es war Freitag, also am Samstag. Denkste, das Ergebnis kam erst am Sonntag zu Mittag und war positiv, wie ich schon vermutet hatte. Der Magistrat sendete mir einen langen, komplexen Link, den ich öffnen und dann meine Daten bekannt geben sollte und einen erneuten Absonderungsbescheid.

Der Magistrat wollte alles wissen, wie oft ich geimpft sei, welche Symptome ich hätte, ob ich verreist gewesen war in den letzten vierzehn Tagen, was ich in den letzten vier Tagen gemacht hätte, etc. Die Stadtverwaltung bedankte sich dann auch für meine Daten und dann kam eine Mail Flut, ich war nur am Durchlesen, was für Vorkehrungen zu treffen seien, vom Umgang mit dem Müll und natürlich als erstes ein Spruch, ein Anhalteschreiben, ein achtseitiger Gesetzestext, in dem stand, dass ich vom 3.6. (offizieller PCR Test) bis inklusive 11.6. die Wohnung nicht verlassen und keine sozialen Kontakte haben dürfe. Bei

Nichtbeachtung der häuslichen Quarantäne wurden bis zu 1450 Euro Geldstrafe angedroht oder ersatzweise bis zu vier Wochen Gefängnis, wenn man die Strafe nicht zahlen konnte. Eine Freundin scherzte: „Besser zuhause bleiben als im Gefängnis sein!“

Jetzt war es also so weit, ich würde zehn Tage in der Wohnung angehalten werden. Mir war etwas mulmig zumute. Ich überlegte schon, wie ich an Essen kommen sollte, da meldete sich schon meine gute Freundin D. und fragte mich, was ich brauchen würde. Sie stelle mir die Lebensmittel vor die Tür. Das Geld könne ich ihr nachher geben. Ich war erleichtert. Dann informierte ich meine Therapeutin und fragte, ob wir eine telefonische Sitzung machen könnten, so wie in den Lockdowns. Das war zum Glück möglich. Eine andere Freundin bot mir auch an, für mich einkaufen zu gehen. Sie hatte ein Auto. Auf meine Freundinnen war Gott sei Dank Verlass!!!!

Tatsächlich riefen viele Freundinnen an, auch aus Wien. Es kamen SMS und Mails. Ich bekam viel Unterstützung. Anfangs hatte ich noch viel Energie und verließ mich auf meine drei Impfungen, dass ich keinen schweren Verlauf haben würde. Mitte der Woche hatte ich schon einen Lagerkoller. Meine gute Freundin K. meinte, das Wetter sei nicht besonders, sie wolle da gar nicht raus. Ich sagte ihr, dass sie gar nicht wüsste, wie gerne ich trotz Regen jetzt raus gehen würde…. B., meine Freundin mit dem Auto, stellte mir den Einkauf vor die Tür, die Post holte sie aus meinem Fach und packte die kleinen verknoteten Müllsäcke, die in einem großen Müllsack waren, wie angeordnet, in den Restmüll. (Man soll da den Müll nicht trennen, damit die Müllmänner nicht mit dem kontaminierten Covid-Müll in Kontakt kommen).

Ich zählte schon die Tage, dann wurde ich immer müder und geschwächter. Am Donnerstag vor dem

Bild: „Ana Bajia“ - Lali Bejamini (Ausstellung „Sichtwechsel“ im Schlossmuseum)

Quarantäneende machte ich dann einen Wohnzimmer-Test. Er war bereits negativ, ich ließ mich aber nicht freitesten. Da waren so viele Auflagen und das Gerücht, dass sich die Quarantäne bei positivem Test verlängern würde. Ich sah sehr viel fern und hörte viel Musik und kommunizierte viel mit meinen Freundinnen und Bekannten. Eine andere, aufmerksame Freundin, die gerade in der Nähe war und nicht in Linz wohnt, stellte mir auch ein Toastbrot vor die Tür, das ausgegangen war. Ich war durch meine Freundinnen wirklich gut versorgt.

Als dann der Sonntag kam, an dem ich wieder raus durfte, wollte ich zuerst gar nicht hinaus. Ich war sehr schlapp. Dann ging ich doch raus. Es war heiß und der Spaziergang war sehr ernüchternd. Ich kam gerade bis zum Bellevue Park, fünfzehn Minuten von mir entfernt, und musste mich gleich auf die Bank setzen, so geschwächt war ich. Ich saß zehn Minuten auf der Bank, dann ging ich wieder heim. Ich hatte den harten Hustenreiz „Coroni Ferdel“ getauft. Am Anfang habe ich geblödelt, heute war der „Coroni Ferdel“ erst einmal da…ich nahm dann Hustenbonbons, den die ganzen Hustensäfte wirken erfahrungsgemäß nicht, auch wenn man kein Corona hat.

Meine Medikamente waren ausgegangen und ich war nicht bei ELGA dabei, konnte also nicht einfach anrufen oder eine Mail schicken und dann die Medikamente in der Apotheke abholen lassen. Ich war verzagt und wusste nicht, wo ich zuerst anrufen sollte und ich war zu schwach, dass ich selber zum Arzt gegangen bzw. gefahren wäre, geschweige denn einkaufen oder in die Apotheke. Ich rief meine Freundin D. an, die mir dann half meine Gedanken zu ordnen. Ich war gestresst. Wie sollte sich das alles bis zur Tanzprobe am Mittwoch ausgehen? Sie meinte ich sollte zuerst einen Termin ausmachen für einen PCR Test in der Apotheke. D. würde mir einkaufen gehen und auch zu meiner Ärztin nach Urfahr fahren, ein Rezept für ein Medikament abholen, dann noch zum Hausarzt für weitere Rezepte und in die Apotheke gehen. Ich war so froh, dass sie das alles übernahm. Was hätte ich ohne D. gemacht?!

Ich war viel zu schlapp und dachte, ich kann unmöglich mit Vollgas in die Tanzproben einsteigen. Das war mir alles zu stressig. Am Vormittag des Probentages war ich früh schon in der Apotheke, kam gleich dran und ließ einen PCR Test machen. Am Feiertag, bereits in der Nacht, war das Ergebnis da: NICHT NACHWEISBAR/NOT DETECTED. Ich war so erleichtert.

Für mich war klar, dass - wenn ich nicht zu der letzten Probe vor dem Auftritt ging - ich die Woche darauf nicht auftreten würde. Ich war noch immer groggy und nicht belastbar. Diese Entscheidung erwies sich als die richtige, denn dann meldete sich die Psyche. Ich merkte, dass es mir nicht mehr gut ging, jetzt da alles ausgestanden war und die Erleichterung eintrat. Meine Ärztin war nicht da. Es war Mittwoch abends vor dem Feiertag und am Feiertag selbst entschied ich mich, nicht zu lange zu warten, ob die psychische Belastung und Probleme noch größer werden würden. Ich nahm ein Medikament, das ich immer daheim habe, welches sehr stark ist, aber schnell hilft. Die Schwierigkeit ist, es nicht zu schnell auszuschleichen, da man sonst heftige Panikattacken bekommt.

Psychisch ging es mir schnell wieder besser, aber ich war so schlapp und mir war so schwindlig und es war heiß, dass ich viel herum lag, viel schlief. Zuerst waren das auch noch Folgen von Covid, die Müdigkeit, die Schlappheit; der Schwindel kam aber von den Medikamenten.

Das KuK hat mich sehr gut betreut, allen voran S., die mir die Entscheidung leichter machte, meinen Auftritt abzusagen, obwohl wir schon so viel geübt hatten. Es war das erste Mal, dass ich einen wichtigen Tanzauftritt verpasst habe. Auch deshalb fiel mir die Entscheidung sehr, sehr schwer. Nun konnte ich mich aber gut regenerieren, kam jedes Mal, wenn ich spazieren ging, ein Stückchen weiter. Die Stimmung war gut, aber die körperliche Leistungsfähigkeit sehr ernüchternd. Meine gute Freundin E. hatte mich schon vorgewarnt, dass sie nach dem negativen Test noch zwei Wochen krank und erst nach weiteren zwei Wochen wieder richtig fit war. Sie bestärkte mich aber darin, dass sich das alles wieder geben würde und sprach mir Mut zu.

Ich war dann so erleichtert, dass ich wieder analoge, soziale Kontakte haben durfte. Meine gute Freundin M., die eine Radtour durch den Wasserwald machte, kam mich mit selbstgemachtem Kuchen besuchen und da verschwand die Müdigkeit. Ich genoss den Besuch sehr, die Zeit verging viel zu schnell. Am Abend fuhr sie dann wieder mit dem Rad heim.

Zwei Wochen nach Beendigung der Quarantäne kam die Kraft wieder zurück. Ich ging wieder eine

ganze Runde im Park und brauchte erst dann eine Bank zum Niedersetzen und Ausrasten. Das Genesungszertifikat, das man für den grünen Pass braucht, hatte ich auch schon. Ich hoffe, ich bleibe jetzt länger immun. Was hätte ich gemacht, wenn der Laptop eingegangen wäre oder ich mich gar nicht auskennen würde im Internet, wenn ich nicht so gut vernetzt wäre und so liebe, hilfsbereite Freundinnen hätte? Ich dachte: „Gemeinsam sind wir stark!“ Wenn alle zusammenhelfen, dann und nur dann sind wir stark; ob das meine Freundinnen sind oder die Tanzgruppe im KuK. S. ist dankenswerterweise für mich eingesprungen bei der Aufführung. Ich bin sehr dankbar für die erhaltene Unterstützung!!!! Ich hoffe, dass ich jetzt möglichst lange gesund bleibe… „Coroni Ferdel“ hau dich über die Häuser und Long Covid gleich hinten nach!!!!

Nachsatz:

Ich konnte mich bei meiner Freundin D. revanchieren, als sie etwas später sich auch mit Corona infiziert hatte. Ich ging dann auch für sie in ihre Stammapotheke, holte Halswehtabletten, an einem anderen Tag entsorgte ich den Müll und leerte das Postfach für sie.

Beim Sommerfest im KuK ergab sich dann eine Auftrittsmöglichkeit mit unseren Sesseltänzen. Da war ich dann wieder voll dabei. Wir haben drei Choreographien am, um, und vom Sessel weg und zurück präsentiert. Die dritte Choreo war Zugabe und jene Choreographie, die wir schon so lange geübt hatten und jetzt endlich herzeigen konnten.

Ich bin wieder ganz gesund und hatte große Freude daran, doch noch einen Auftritt zu haben. Es war ein großer Erfolg.

Danke an alle, die mich tatkräftig, sei es mental, durch Anrufe, Mails, SMS bzw. Besorgungen etc. unterstützt haben. Sie können auch mit meiner Unterstützung rechnen!!!!!

Angela W.

Bild: Dorith N.

Bild: Tomasz Przechlewski (flickr)

Gemeinsam sind wir stark

Liedtext von Marianne Rosenberg

Ich kann dich hören ob du weinst oder lachst
Was dich glücklich oder traurig macht
Kann ich spür'n, denn ich fühle wie du

Wir wollen wichtig und bedeutsam sein
Kälte zieht in unsere Herzen ein
Doch wir schauen einfach nur zu

Wir suchen immer noch nach Wahrheit
Suchen nach der Welt
In die wir uns als Kinder träumten
Wir dachten wir wär'n auserwählt

Gemeinsam sind wir stark
Getrennt gehen wir unter
Gemeinsam sind wir groß
Und glauben noch an Wunder
Ich bin wie du und du wie ich
Und unsere Träume lügen nicht
Gemeinsam sind wir stark

Du kannst mich fühlen und du kannst mich seh'n
Lass uns den Schritt vom ich zum wir geh'n
Denn zusammen sind wir soviel mehr

Wir brauchen die Freiheit wirklich frei zu sein
Wir sind mehr als zwei, sind nicht allein
Doch uns zu ändern fällt uns so schwer
Wir suchen immer noch nach Wahrheit
Suchen nach der Welt
In die wir uns als Kinder träumten
Wir dachten wir wär'n auserwählt

Gemeinsam sind wir stark
Getrennt gehen wir unter
Gemeinsam sind wir groß
Und glauben noch an Wunder
Ich bin wie du und du wie ich
Und unsere Träume lügen nicht
Gemeinsam sind wir stark

Gemeinsam sind wir stark
Getrennt gehen wir unter
Wir gehen Hand in Hand
Und glauben fest an Wunder
Ich bin wie du und du wie ich
Und unsere Träume lügen nicht
Gemeinsam sind wir stark

start.box

Ich möchte hier über ein (meiner Meinung nach) besonders wichtiges neues Projekt von pro mente OÖ berichten.

Ängste, Depressionen und Zwangsstörungen sind die häufigsten Symptome unter denen auch junge Menschen oft zu leiden haben. Und wenn man sich die Geschehnisse der letzten Jahre so ansieht - zuerst die Corona-Pandemie, dann der Krieg in der Ukraine, die spürbaren wirtschaftlichen Probleme, dazu die Klimakrise - dann verwundert es nicht, dass psychische Krisen bei den 14- bis 29-jährigen auf dem Vormarsch sind.

Rasche Hilfe scheint notwendig, um lange Leidenswege zu vermeiden. Die start.box unterstützt unbürokratisch und ohne lange Wartezeiten. Nicht nur unmittelbar Betroffene selbst - sondern auch deren Verwandte, Lehrer usw.

Dieses Angebot ist selbstverständlich anonym und kostenlos.

Das Sozialressort des Landes Oberösterreich beteiligt sich nach Kräften.

Um die jungen Menschen optimal entlasten zu können, arbeiten in der start.box Sozialarbeiter, Psychologen, Therapeuten, Ärzte und Pädagogen multiprofessionell zusammen.

Christian S.

Kontakt:
start.box
Waldeggstr. 12
4020 Linz
Tel. 0043/664/8494149
start.box@promenteooe.at

Bild aus der Ausstellung „so schön“ im LDZ

Sichtwechsel

Dieses Ereignis fand am 23. Juni 2022 im Ursulinenhof statt. Vor den Atelierfenstern stand eine Leiter, die Tom und ich mit folgenden Sprüchen gestaltet hatten: Lächle, Denke groß, Was nährt dein Herz, Frieden für die Welt, Du bist richtig - so wie du bist, Liebe dich selbst, liberté – egalité – fraternité – amour, Rise and shine, penne e pace per tutti, Du bist nicht allein, Schau nach vorn, Finde deinen Weg, Behalte deine Hoffnung, Denken müssen wir ja sowieso, warum nicht gleich positiv, Aufstehen - Krone richten - Weitergehen, Anders sein ist normal, Bleib neugierig, …

Zunächst begann Verena im ersten Fenster in langsamen Zügen bunte Buchstaben zu malen. Der Spruch lautete: Willst du noch Macht Frau Giss. Du fragst mich was ich tun soll.

Dann betätigte sich Isabella am zweiten Fenster und schrieb den Satz: Und ich sage, lebe wild und gefährlich Artur – Duseliger Wilderer Gaifun lacht Handbuch.

Anschließend wischte Walter alles weg. Verena entwarf ein Mandala und Isabella ein Kirchenfenster. Abschließend putzte Walter die Fensterscheiben, so dass man in das Innere des Ateliers sehen konnte. Nun sollte die Tanzgruppe kommen, jedoch es goss plötzlich in Strömen. Die Zuschauer flüchteten in die Arkaden oder unter die Schirme des Gasthauses Stadtliebe. Nur drei Personen unterm Regenschirm blieben standhaft stehen. Der Wettergott hatte ein Einsehen und es hörte auf zu regnen. Die TänzerInnen erschienen. Zunächst ertönte langsame Musik und mir fiel besonders Walter auf mit seinen grazilen Bewegungen. Ich musste schmunzeln. Die Musik wechselte in eine rhythmische und man war versucht mit zu schunkeln.

Es war wirklich ein gelungenes Event unter der Leitung von Tom Pohl und Tanzpädagogin Sandra Hofstötter.

Ilse F.

OBERÖSTERREICHISCHER KUNSTVEREIN

Auftritt der Frauen

Zur Zeit findet im Museum Nordico die Ausstellung „Auftritt der Frauen“, Künstlerinnen in Linz 1851-1950, statt.

Bereits seit 1851 waren Frauen in der Linzer Kunstszene präsent.

Sie waren von Anbeginn in die Ausstellungen des oberösterreichischen Kunstvereins sowie in die Ausstellungen der Künstlervereinigungen Ring und März involviert. Sie beteiligten sich an den Ausstattungen von Prestigeobjekten wie dem Palais Stoclet in Brüssel und gründeten erfolgreich eigene Werkstätten.

Die Künstlerinnen pflegten Austausch mit der weiblichen Kunstszene in Wien, Salzburg, München, Dachau und Berlin und präsentierten ihre Werke 1950 auf der XXV. Biennale von Venedig.

All das meisterten sie, obwohl die Voraussetzungen für Frauen, die Mitte des 19. Jahrhunderts Künstlerinnen werden wollten, aufgrund der bestehenden Gesellschaftskonvention und der Benachteiligung in der Ausbildung schlecht waren.

Eine von ihnen ist Agathe Schwabenau (1857-1950), die sich im OÖ. Kunstverein maßgeblich engagierte und 1886 die erste Malschule in Linz gründete.

Die Ausstellung gibt einen längst überfälligen Blick auf 100 Jahre Kunstschaffen emanzipierter, zu Unrecht in Vergessenheit geratener Frauen.

Ludwig F.

Dachauer „Malweiber“, 1906 (Museum Nordico)

Picknick im Bauernbergpark

Am 2. August 2022 haben wir uns um 14.30 Uhr im Psychosozialen Treffpunkt Clubhaus in der Scharitzerstraße getroffen. Ein Picknick im Bauernbergpark wurde geplant.

Der Bauernbergpark ist eine Parkanlage am Linzer Froschberg und wurde als ein Art von „Sommerfrische“ gedacht. Menschen, die in Urfahr gewohnt haben, haben immer schon viel Grün um sich gehabt. Für die Leute, die im Zentrum wohnhaft waren, war es umso schwieriger. Dieses Areal wurde lange als Sandgrube genützt. 1910 schenkte der Industrielle Ludwig Hatschek der Stadt Linz die an seine Villa angrenzenden Gründe zur Schaffung einer Parkanlage. In den Jahren 1911 bis 1915 wurde durch Stadtgartendirektor Josef Schweiger, die heutige Jugendstil-Parkanlage geschaffen. 1911 zu einer Parkanlage von dem niederösterreichischen Gartenarchitekten Karl Pfeifer umgebaut. Der Park ist im Jugendstil gehalten.

Nach der Zerstörung im 2. Weltkrieg wurde der Bauernbergpark in den 1950er Jahren saniert, der alte Baumbestand wiederhergestellt und steht nun unter Denkmalschutz.

Im Bauernbergpark angekommen, haben wir uns ein nettes, schattiges Plätzchen gesucht, Picknickdecken ausgerollt und Platz genommen. Auf einer weißen Tischdecke wurde das mitgebrachte Essen aufgedeckt. Alles mit viel Liebe vorbereitet: verschiedene Jausen, belegte Weckerl, Gemüse, Obst und Getränke.

Ich kann es einfach nicht lassen, ich habe wieder einen Gugelhupf zum Nachtisch mitgebracht.

Alles wurde mit Genuss verputzt.

In gemütlicher Atmosphäre haben wir angeregt geplaudert und uns gegenseitig ausgetauscht.

Mit dabei waren acht Mitglieder, eine Mitarbeiterin und meine kleine Hündin Sunny. Das Wetter war traumhaft schön und die frische Luft war einfach unbezahlbar.

Der Bauernbergpark erstreckt sich über eine Fläche von 13,5 Hektar. Ein großer Spielplatz, WC-Anlagen, zwei Tischtennistische und große Liegeflächen laden zum Verweilen ein. Schöne Wege zum Spazieren, viele Sitzmöglichkeiten und gute Luft, alles direkt vor der Tür. Wir Linzer können uns glücklich schätzen, in dieser tollen Stadt wohnen zu dürfen.

Leider ist die schöne Zeit wie im Flug vergangen und wir mussten (unter Protest) wieder aufbrechen.

Gut gelaunt und total entspannt sind wir wieder zurück gekommen. Ich habe mir noch in der Straßenbahn gedacht, dass es für mich wie ein Urlaubstag war.

Ich möchte mich sehr herzlich für dieses tolle Picknick bei allen, die uns das ermöglicht haben, herzlich bedanken.

Ich hoffe sehr, dass wir noch viele solcher schönen Begegnungen zusammen erleben dürfen.

Monika T.

Bild aus der Ausstellung „So schön“ im LDZ

Finissage „so schön“ im LDZ

Der Abschluss dieser Bilderausstellung, die im Oktober 2021 mit einer Vernissage begann, fand am 28.6.2022 um 15:30 im LDZ, dem Landesdienstleistungszentrum in Linz, statt. Die 110 Bilder wurden von Künstlern mit den verschiedensten Beeinträchtigungen zur Verfügung gestellt, die alle dem Verein „Schön“ angehören. Dieser Verein befindet sich in Micheldorf und bietet den Bewohnern die Möglichkeit ihr künstlerisches Talent auszuleben.

Am 28.06.2022 um 15:15 Uhr spazierte eine Gruppe von ca. 20 Personen vom Psychosozialen Treffpunkt ins LDZ um sich die Finissage der Bilderausstellung „so schön“ anzusehen. Als wir im LDZ eintrafen wurden wir gefragt, ob wir eingeladen sind. Wenn ja, mussten wir nicht durch die Sicherheitsschleuse.

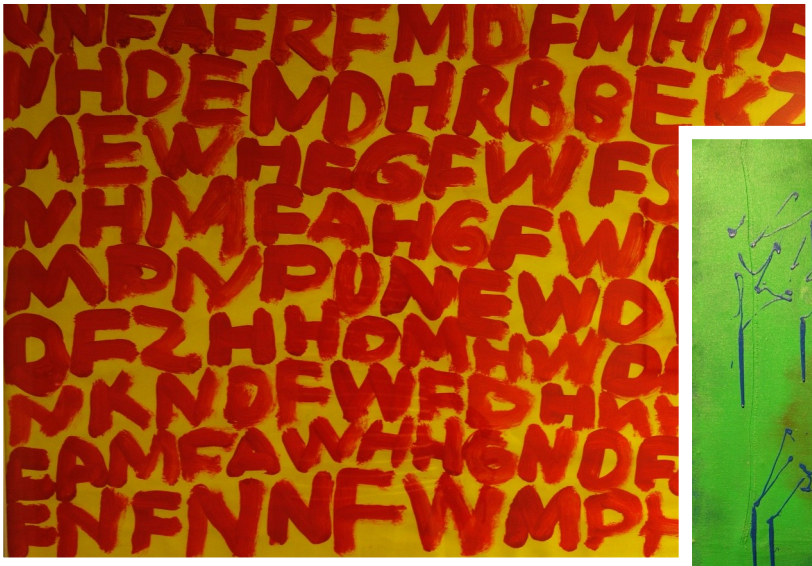
Es war schon nach 15:30 Uhr, als wir die Treppe hinunter zur Veranstaltung kamen. Ich dachte mir, dass es sicher gleich losgehen würde. Es waren noch einige Sitzplätze frei, darum entschloss ich mich nach kurzem Zögern doch Platz zu nehmen. Das war gut so, denn es dauerte bis kurz nach 16:00 Uhr, ehe die erste Rednerin das Wort ergriff.

Zwischen den einzelnen Reden haben einige Künstler mit einer Betreuerin zusammen gesungen und musiziert. Das war Lebensfreude „PUR“ die ich bei den musikalischen Darbietungen wahrgenommen habe. Das war ein sehr schönes Gefühl.

Anschließend wurde das Buffet eröffnet, das wirkliche Köstlichkeiten zu bieten hatte. Nachdem ich das Buffet verlassen hatte, führte mich mein Weg zu den fünf Bildern die in diesem Raum ausgestellt waren. Ich schaute mir die Bilder an und unterhielt mich mit den KünstlerInnen, die bei ihren Werken anwesend waren. Dabei habe ich die Zeit aus den Augen verloren. Es kam der Fotograf auf mich zu und hat mich gebeten, hinter dem Rollstuhl eines Künstlers Aufstellung zu nehmen. Er positionierte noch einige Leute dazu und machte dann drei Gruppenfotos.

Ich bin danach noch eine Viertelstunde geblieben und habe dann die Finissage, die am Anfang eher schleppend begann, die aber später doch sehr schön und angenehm weiterging, verlassen.

Herbert S.



Bilder aus der Ausstellung „so schön“ im LDZ

Hypomanie

Wow, das ist aber ein schönes Gefühl. Man ist zugänglicher, offener und viel kreativer als sonst.

Wem gehört die Welt? Den Mutigen. Jawohl. Und nun gehört sie mir die Welt, mit allen ihren schönen Seiten.

Es ist Mai und der Vorsommer erhellt und erwärmt die Tage, endlich. Und endlich habe ich mich aus der jüngsten deprimierenden Phase erholt. Bin ein bisschen überdreht, aber dafür packe ich es jetzt an, mein Leben.

Dafür, dass sich daraus keine Manie entwickelt, kann ich schon sorgen. Ich habe Erfahrung damit und weiß, wann es genug ist. Dennoch ist da dieses kleine Teufelchen im Hintergrund, dass mir damit droht, gänzlich aus den Fugen zu geraten. Aber ich nehme eh schon so viele Psychopharmaka, u. a. Neuroleptika, und die Chance in eine volle Manie zu schlittern ist äußerst gering.

Ich darf nicht zu vieles tun wollen, brauche Ruhephasen dazwischen. Und die nehme ich mir auch.

Ist eine Hypomanie denn eine Gefahr? Vielleicht wenn diese gehobene Stimmungsphase neu ist für einen. Ich rate dazu, deswegen zu einem Facharzt zu schauen. Der hilft mit Medikamenten die Manie auszubremsen. Bevor man abhebt in die schrillen, hellen und auch gefährlichen (Selbstgefährdung durch Übermut) Gefilde der Manie.

Viktoria A.

Hypomanie: Wenig Sinn für Realität

Die Symptome einer Hypomanie ähneln denen einer Manie. Sie sind aber weniger schwer ausgeprägt, so dass meist kein Klinikaufenthalt notwendig ist. Außerdem treten bei einer Hypomanie keine Wahnvorstellungen und Halluzinationen auf. Allerdings darf man eine Hypomanie auch nicht mit einer Phase besonders guter Stimmung verwechseln. Während eine gute Stimmung Gründe hat und an bestimmte Situationen gebunden ist, ist die Stimmungslage bei einer Hypomanie anhaltend und deutlich gegenüber dem normalen Verhalten verändert. Das hypomanische Verhalten wird von anderen als unangemessen erlebt und führt oft zu zwischenmenschlichen Problemen.

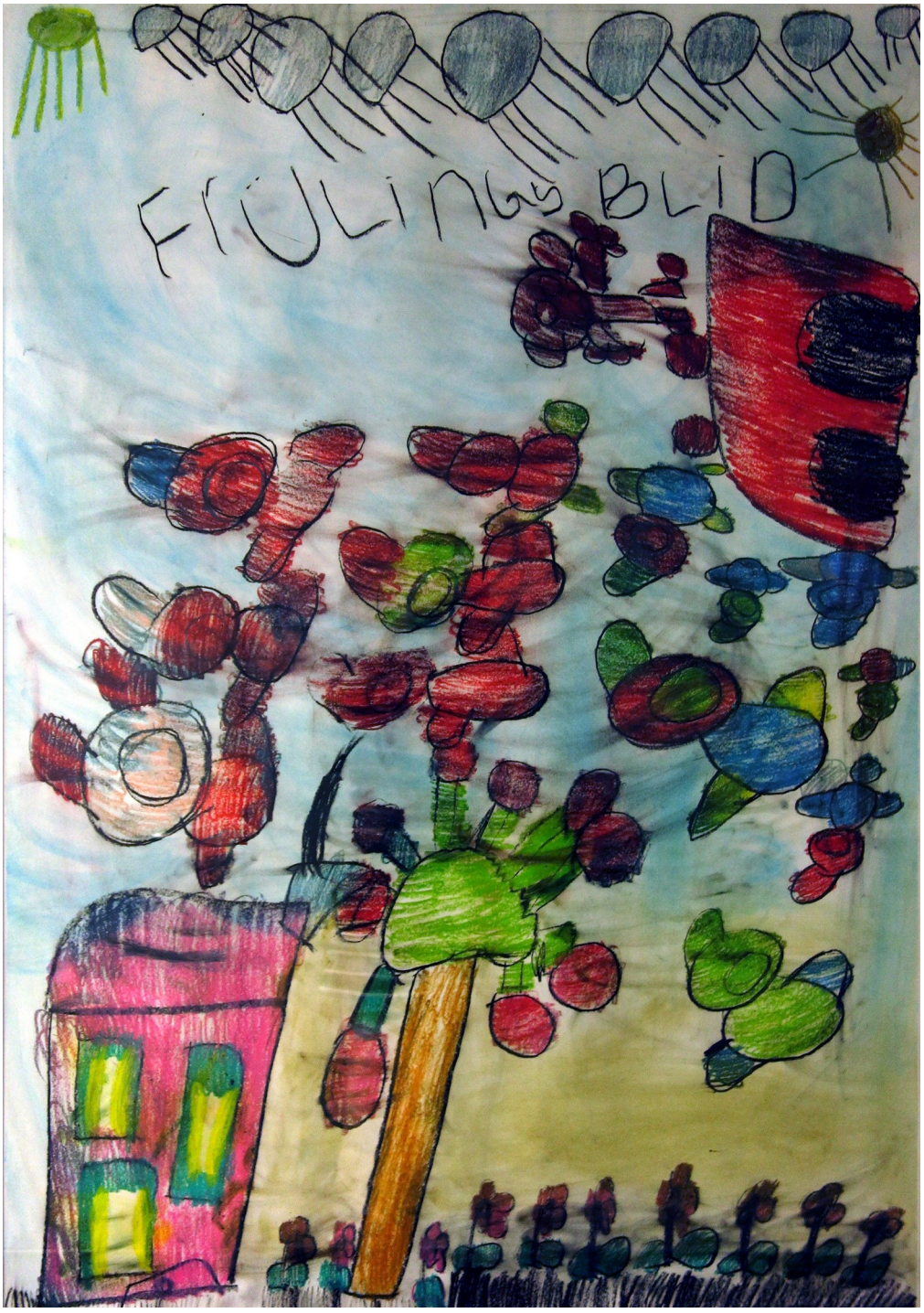
Das ICD-10 nennt folgende Kriterien: Als Hauptsymptom zeigt sich eine deutlich gehobene oder gereizte Stimmung. Weitere Symptome sind:

- ein gesteigerter Antrieb und gesteigerte Aktivität
- ein vermindertes Schlafbedürfnis
- eine gesteigerte Gesprächigkeit
- Selbstüberschätzung

- ein auffallendes Gefühl von Wohlbefinden und körperlicher und seelischer Leistungsfähigkeit
- gesteigerte Geselligkeit
- eine übermäßige Vertrautheit
- ein gesteigerter Sexualtrieb
- flegelhaftes Verhalten

Die gehobene Stimmung und einige weitere Symptome müssen mindestens ein paar Tage lang anhalten und zumindest leichte Beeinträchtigungen in der Lebensführung nach sich ziehen. Sie dürfen wie bei der Manie nicht auf Alkohol, Drogen oder auf eine organische Krankheit zurückzuführen sein.

Quelle: https://www.therapie.de



Bilder aus der Ausstellung „so schön“ im LDZ

Trialog - digitale Analphabeten

Endlich hat der Trialog wieder live im VHS Wissens -turm Linz stattgefunden.

Die online Termine wegen der Corona Pandemie waren natürlich ziemlich praktisch gewesen, aber nicht das gleiche, als wenn man sich persönlich begegnet und an Ort und Stelle austauschen kann.

So gesehen beim Thema: „Digitale Analphabeten“ die Veranstaltung online zu machen, das wäre ziemlich kontraproduktiv gewesen...

Ohne Digitalisierung geht heute fast nichts mehr. Bankgeschäfte, Behördengänge, Krankenkasse, Urlaub, Bewerbungen, Einkaufen....was wären wir heute ohne Internet?

Wir bekommen binnen Sekundenschnelle Informationen aus aller Welt, rund um den Globus.

Ist das wirklich die große Freiheit für alle?

Diese große Flut an Informationen sind oft auch Fake und entsprechen nicht immer der Wahrheit. Unsere Zivilisation geht immer stärker und schneller in die digitale Zukunft. Gerade in der Corona Pandemie haben wir ganz deutlich gespürt, wie wichtig Digitalisierung ist.

Was ist aber mit unseren Mitmenschen, die der digitalen Welt nichts abgewinnen können? Internet und Handy kann heute sowohl ein großer Fluch sein, als auch eine gute Hilfe. Ich kenne in meiner Umgebung einige Beispiele: Mich interessiert das Digitale nicht... ich verstehe nichts davon… es fällt mir sehr schwer, mich damit zu beschäftigen...

Eigentlich wird immer vorausgesetzt, dass du digital fest im Sattel sitzt. Was aber ist mit den älteren Menschen? Oder mit Menschen, die beeinträchtigt sind?

In den Städten gibt es mehrere Möglichkeiten, Kurse und Workshops für Internet und Handy zu absolvieren. In ländlichen Gegenden ist das schon ein echtes Problem, da es an Möglichkeiten fehlt, Digitalisierung zu lernen. Nicht in jedem Winkel Österreichs ist ein Internet- und Handyempfang vorhanden. Unglaublich, aber wahr: viele Menschen unserer Gesellschaft leben aus vielen Gründen noch immer „offline“.

Auch wenn alle Behörden digital werden, müssen sie trotzdem unseren „Offline Mitbürgern“ die Möglichkeiten zur Verfügung stellen, ihre Behördenwege persönlich erledigen zu können.

Wie ist das Leben, wenn man „offline“ ist?

Nicht alle Informationen werden im Internet gefunden. Man kann anstatt dessen mehr Bücher lesen, in einen Stadtplan schauen, im Telefonbuch nach Nummer und Adresse suchen, nach dem Weg fragen und mehr miteinander sprechen. Wenn ich mit der Straßenbahn fahre, merke ich, das fast jeder in sein Handy schaut, was jetzt im Moment nicht nach mehr Produktivität aussieht, sondern eher nach „Zeit totschlagen“... keiner interessiert sich mehr für seine Umwelt oder die mitfahrenden Menschen. Irgendwie kommt mir das so vor, als hätten die Leute aufgehört, miteinander zu sprechen. Diesen Trend finde ich persönlich gar nicht gut.

Das ist genauso wie mit dem Umwelt und Ressourcen schützen. Jeder redet darüber, aber nur wenige machen was dafür. Vielleicht wäre es auch eine gute Idee, einen gebrauchten Monitor, Laptop oder Handy zu kaufen, statt Unsummen für ein neues Gerät zu investieren. Die Technik entwickelt sich so rasant, dass ein gestern gekauftes Model heute schon „alt und gebraucht“ ist.

In vielen Berufssparten gibt es einen enormen Personalmangel. Das kann viele Gründe haben: unattraktive Arbeitszeiten, schlechte Bezahlung, Mangel an Wertschätzung und Respekt.

In Japan werden Roboter als Personal schon lange eingesetzt und erfreuen sich beim Publikum großer Beliebtheit. Was in Japan zu Normalität wurde, findet auch in Österreich seine Wege. Roboter gibt es schon in der Gastronomie und auch in Pflegeeinrichtungen.

Ein Roboter ist am Anfang eine teure Investition, die sich aber für den Arbeitgeber auszahlen kann. Roboter kann man programmieren, sie meckern nicht über den Chef, brauchen keine Rauchpausen, kein Mittagessen, trinken keinen Kaffee und brauchen keinen Urlaub, keine freien Tage, auch kein 13.-tes und 14.-tes Monatsgehalt.

So gesehen stellt sich für mich eine interessante Frage: werden Roboter zum besseren Menschen?

Werden Menschen durch Roboter aus dem eigenen Arbeitsplatz verdrängt? Was passiert dann mit diesen Menschen? Wo kommen sie hin? Was haben sie für eine Zukunft?

Ich persönlich bin gerade kein „Internetgenie“, aber für den täglichen Gebrauch sind meine digitalen Kenntnisse mehr als ausreichend. Ich bin gerne im Internet unterwegs. Da ich sehr kreativ bin, habe ich schon eine Menge durch verschiedene Videos dazu gelernt. Ich weiß aber auch, wo sich der „Knopf zum Ausschalten“ befindet und beim Handy bin ich auch öfter stundenlang „offline“. Ich gehe dann meinen anderen Hobbies nach, treffe mich mit meinen Freunden oder lese ein spannendes Buch. Oder ich mache einfach „gar nichts“ und höre den zwitschernden Vögeln zu. Diesen „kleinen Luxus“ gönne ich mir einfach.

Bild aus der Ausstellung „so schön“ im LDZ

Zum Thema zurück: Digitale Analphabeten!

Wenn unsere leistungsorientierte Gesellschaft automatisch erwartet und voraussetzt, dass die Menschen mit Internet und Handy umgehen können müssen, muss auch gewährleistet werden, das jeder Bürger ein Grundrecht auf digitale Assistenz hat. In dem Fall muss unsere Politik Anlaufstellen bereitstellen, wo jedem Menschen geholfen wird, sich im digitalen Netz nicht zu verlieren. Unsere Kinder lernen den digitalen Umgang schon in der Schule.

Wo sollen das die Erwachsenen lernen, die nicht technisch begabt sind? Wo sollen das ältere Menschen lernen, die mit dem Internet und Handy nicht aufgewachsen sind? Wo sollen das beeinträchtigte Menschen mit Behinderung oder psychischen Problemen lernen, wenn das zusätzliche Probleme im Alltag bedeutet?

Besonders für die letzte Gruppe ist „Umgang mit Behörden und Anträge stellen“ ein großer Teil des Alltagslebens, da sie auf das öffentliche Geld angewiesen sind und es das eigene Überleben bedeutet. Gerade hier darf unsere Gesellschaft einen reibungslosen und fehlerfreien Umgang mit Internet und Handy nicht erwarten.

Es wird aber leider von allen Bürgern erwartet, ob du das kannst oder nicht. Gerade deswegen ist es sehr wichtig, digitale Anlaufstellen zu erschaffen, wo den „Digitalen Analphabeten“ der Umgang mit Internet und Handy geduldig erklärt wird. Mit diesen speziellen Anlaufstellen könnten wir unseren Mitmenschen die Angst „etwas falsch zu machen“ nehmen und sie auf das digitale Zeitalter gut vorbereiten.

In diesem Sinne: jeder Mensch muss ein Grundrecht auf digitale Assistenz haben.

Ohne Internet- und Handy-Kenntnisse werden viele Menschen aus dem digitalen Gesellschaftsleben ausgeschlossen.

Und das soll fair sein?

Monika T.

Danke

Die im Folgenden beschriebene Facette der Unterstützung hier im Clubhaus erscheint mir besonders erwähnenswert zu sein.

Wie Monika in ihrem Beitrag über den letzten Trialog im Wissensturm auf der vorangegangenen Seite ganz richtig vermerkt, wird unser Dasein zwischen den Polen Online und Offline immer stärker aufgerieben.

Ohne kompetente Hilfestellung kann so eine jede Antragstellung für einen Betroffenen mühsam und frustrierend ausfallen.

Vor allem dann, wenn man ohnedies mit seiner Aufmerksamkeits-Spanne zu kämpfen hat. Da wird schnell jedes auszufüllende Formular zu einer unüberwindbaren Hürde.

Was für ein existenzbedrohendes Desaster. Wie gut ist es in so einer Situation doch, ein offenes Ohr bei einem verständnisvollen Geist zu wissen. Einem Menschen, der einem den Rücken stärkt. Jederzeit, unbürokratisch, respektvoll.

Das ist von unbezahlbarem Wert - und gehört entsprechend gewürdigt.

Weil es absolut *nicht* selbstverständlich ist.

Christian S.

Bild aus der Ausstellung „so schön“ im LDZ

Meine Lebensfreude

Meine Lebensfreude ist die Freude am Leben
Sie ist
Lieben und Küssen,
Feiern und Lachen,
Helfen und Umarmen.
Was sind Deine Freuden am Leben?

Biografie
Christian Lanz, geboren 1972 in Linz, Österreich
Sein Leben ist sein gut zwanzig Jahren
eine Achterbahnfahrt (manisch-depressiv).
Der Text entstand in einer stabilen Phase am 07. Mai 2022.

Spruch von Ludwig van Beethoven
(1770 – 1827)

Liebe, und einzig die Liebe, ist in der Lage,

dir ein glückliches Leben zu geben.

Gedanken von Ilse!

Ich liebe die Schöpfung!

Ich liebe die Natur!

Ich liebe mich selbst!

Ich liebe meine Mitmenschen!

Ich liebe mich selbst, meine Mitmenschen

und die Wärme umstrahlt mich!

Besuch der Ausstellung „Leben“ in Grein

Ludwig:

Im Rahmen der Donaufestwochen fand in Grein eine Ausstellung zum Thema „Leben“ statt.

Der Untertitel lautet:

Bergauf, bergab und rundherum. Ins Leben Springen und hinaus.

Die KünstlerInnen geben mit ihren vielseitigen Arbeiten wie Zeichnungen, Malereien, Skulpturen, Texten und Installationen spürende Eindrücke in die vielen Seiten und Gesichter unseres Lebens.

Das Atelier am Ufer setzt sich aus KünstlerInnen der Lebenshilfe OÖ Werkstätte Grein zusammen.

Das Atelier MOSTart setzt sich aus KünstlerInnen der Lebenshilfe NÖ Werkstätte Seidenberg zusammen.

Simon:

Ausflug nach Grein

Am Donnerstag, den 4. August 2022 fuhren ich und 5 weitere Personen an einem sonnigen und heißen Tag zur Ausstellung Leben nach Grein. Treffpunkt und Abfahrt waren um 13:30 beim Clubhaus. Mit einem prosport-Bus fuhren wir der Donau entlang und nach 45 Minuten und kleinen Problemen bei der Parkplatzsuche waren wir auch schon in Grein angekommen. Ein kurzer Weg führte uns zur Ausstellung, welche zu meiner Überraschung nur aus einem Raum, vier Säulen und einer weiteren Wand bestand.

Die Ausstellungsstücke waren Bilder und Figuren, insgesamt ungefähr 50 Exponate. Eine sehr nette Frau empfing uns und erklärte das Prinzip dieser Ausstellung. Wir blieben für 30 Minuten, bevor wir in den naheliegenden Laden der Lebenshilfe OÖ gingen, dort die selbstgemachten Artikel anschauten und mit der sehr netten Ladengruppe sprachen. Auf jeden Fall einen kleinen Besuch wert! Anschließend gingen wir durch die Innenstadt, in einem Tempo wo uns kein Auto eingeholt hätte, da der Eishunger bei zwei Personen schon sehr stark war. So saßen wir dann beim Schörgi mit einer leckeren Kugel Eis, genossen den Blick auf die Donau und ließen den Ausflug ausklingen. Zurück gings wieder mit dem Bus, um 18 Uhr waren wir wieder zurück.

Monika:

Was hat mir an dieser Ausstellung und dem Ausflug gefallen?

Die Bilder und Keramiken waren sehr schön und phantasievoll, besonders bei den Bildern konnte ich mir eins oder zwei in meinem Wohnzimmer gut vorstellen. Was mir besonders in Erinnerung geblieben ist? Das Haus, in dem diese Ausstellung statt gefunden hat, hat vor dem Eingang mehrere Stützsäulen aus Beton gehabt. Wir haben bunte Filzstifte in die Hand bekommen und jeder von uns konnte sich dort verewigen. Entweder eine kleine Zeichnung, oder verschiedene Botschaften wurden danach sichtbar. Das hat uns sehr viel Spaß gemacht und es war einfach besonders.

JACK&JONES

Victorias Bücherecke

Margaret Atwood

Vorstellen möchte ich heute die kanadische Schriftstellerin Margaret Atwood. Sie wurde am 18. November 1939 in Ottawa, Kanada geboren. Sie ist Schriftstellerin und Dichterin. Sie schreibt Romane, Kurzgeschichten und Lyrik.

1946 nahm ihr Vater, ein Entomologe (= Insektenforscher) eine Stelle an der University of Toronto an, wo Margaret bis zu ihrem Collegeabschluss am Victoria College lebte. Nach einem Studium der englischen Sprache und Literatur an der University of Toronto und dem Radcliffe College der Harvard University, das sie 1962 mit dem Master abschloss, lehrte sie ab 1964 als Literaturwissenschaftlerin an verschiedenen Universitäten. Sie lebte in den USA, in Großbritannien, in Frankreich, Italien und Deutschland. Heute lebt sie in Toronto. Nach der Scheidung von ihrem ersten Ehemann im Jahr 1973 lebte sie mit dem Ornithologen (Vogelkundler) und Schriftsteller Graeme Gibson (1934–2019) zusammen und bekam mit ihm 1976 eine Tochter.

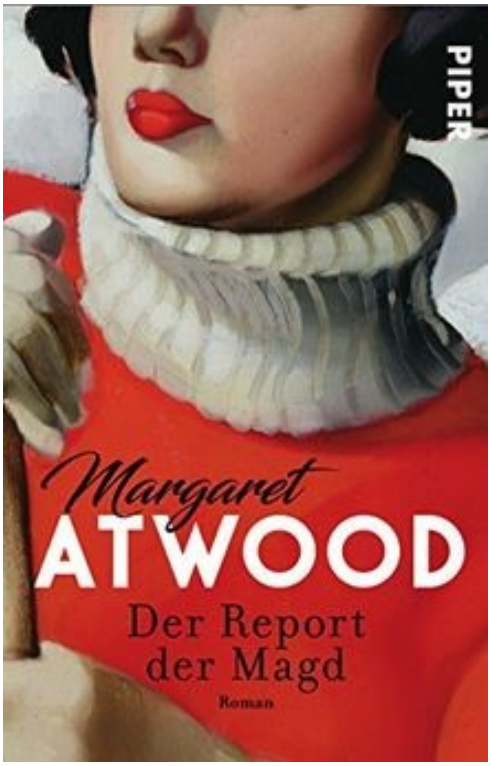
Parallel zu ihrer Lehrtätigkeit veröffentlichte sie eigene literarische Arbeiten; zunächst wurde sie vor allem als Lyrikerin, später auch als Literaturkritikerin wahrgenommen. 1969 erschien ihr erster Roman „Die essbare Frau“ (The Edible Woman). Bekannt geworden ist sie vor allem durch den Roman „Der Report der Magd“ (The Handmaid’s Tale), der 1985 mit dem Governor General's Award for Fiction ausgezeichnet wurde und 1990 von Volker Schlöndorff als „Die Geschichte der Dienerin“ verfilmt wurde.

Atwood thematisiert häufig in ihren Romanen, oft auch in Form von Science-Fiction-Geschichten, die Stellung der Frau in der Gesellschaft, setzt sich aber auch mit anderen aktuellen gesellschaftlichen Problemen sowie Umweltfragen auseinander. Unter anderem setzt sie sich öffentlich für Maßnahmen gegen die globale Erwärmung ein. Sie vertritt dabei die Auffassung, dass Begriffe wie „globale Erwärmung“ und „Klimawandel“ den Sachverhalt verharmlosen, und verwendet stattdessen den Begriff Klimakrise. So antwortete sie einer Journalistin auf eine Frage mit Bezug zum Klimawandel folgendermaßen:

„Sagen Sie nicht Klimawandel! Es ist eine Klimakrise, ein Notfall!“ – Margaret Atwood, 2019

(Quelle: Wikipedia)

Bücher von Margaret Atwood:



„Der Report der Magd“ (Originaltitel: *The Handmaid’s Tale*) ist ein dystopischer Roman aus dem Jahr 1985. Für den Roman erhielt sie 1987 den Arthur C. Clarke Award für *The Handmaid’s Tale* in der Kategorie „Science Fiction Novel“.

Das Buch wird seit 2017 in Form der Fernsehserie The Handmaid's Tale – Der Report der Magd – umgesetzt. Es sind auch die Verfilmungen (DVDs) im Wissensturm erhältlich.

Inhalt: Desfred (im Englischen: Offred) ist die Hauptfigur des Buches. Die Geschichte wird aus ihrer Sicht erzählt. Desfred ist eine Magd und eine der wenigen fruchtbaren Frauen. Ihre Aufgabe im Haus des Kommandanten ist es, ein Kind für ihn und seine angeblich unfruchtbare Frau, Serena Joy, auszutragen.

Sie lebt ein unglückliches und einsames Leben und denkt immer wieder an ihre kleine Tochter und an Luke, ihren Mann, von denen sie gewaltsam bei einer gescheiterten Flucht getrennt wurde.

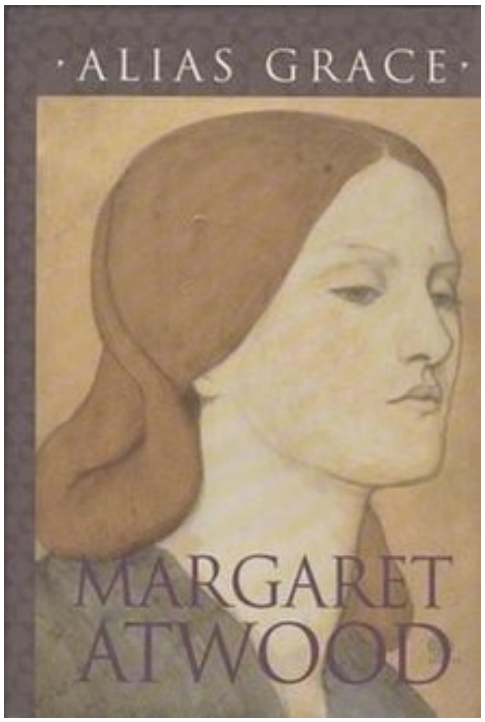
(Quelle: Wikipedia)

Die provozierende Vision eines totalitären Staats, in dem Frauen keine Rechte haben: Die Dienerin Desfred besitzt etwas, was ihr alle Machthaber, Wächter und Spione nicht nehmen können, nämlich ihre Hoffnung auf ein Entkommen, auf Liebe, auf Leben …

(Quelle: Wissensturm Bücherei - Angaben aus der Verlagsmeldung)

Weiters empfehle ich auch von Margaret Atwood

„Alias Grace“ (1997)

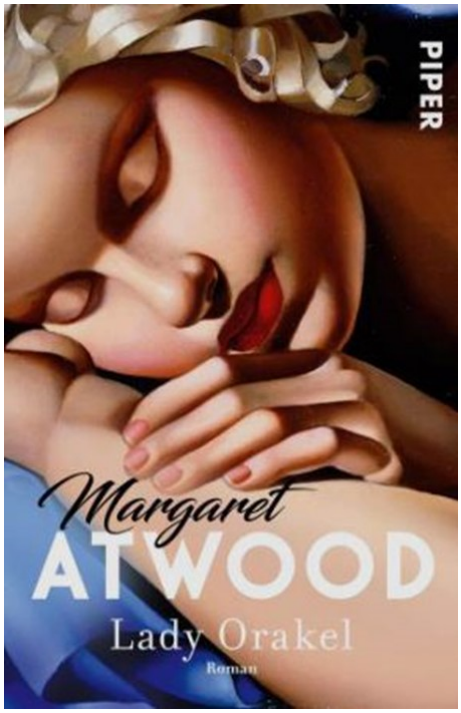


Inhalt: Toronto, 1843: Das junge Dienstmädchen Grace wird mit sechzehn des Doppelmordes an ihren Arbeitgebern schuldig gesprochen. In letzter Sekunde wandelt das Gericht ihr Todesurteil in eine lebenslange Gefängnisstrafe um. Sie verbringt Jahre hinter Gittern, bis man sie schließlich entlässt. Im Haushalt des Anstaltdirektors begegnet sie dem Nervenarzt Simon, der ihrer Geschichte auf den Grund gehen will: Ist Grace eine gemeingefährliche Verbrecherin oder unschuldig?

(Quelle: Histo-Couch.de)

Spannend und ungewöhnlich eindringlich.

Ein Abstecher in die humorvolle Variante ist Margaret Atwoods **„Lady Orakel“ (1976)**



Inhalt: Als Kind wegen ihres unglaublichen Übergewichts gehänselt und von der eigenen Mutter abgelehnt, findet Joan Foster in ihrer ebenso dicken wie skurrilen Tante Lou eine Verbündete. Als diese stirbt, hinterlässt sie Joan ein Vermögen. Doch der Anspruch auf das Erbe ist an eine Bedingung geknüpft: Joan muss vierzig Kilo abnehmen, um in den Genuss des Geldes zu kommen. Mit gewohnt spitzer Feder setzt Margaret Atwood in Lady Orakel zu einem Rundumschlag gegen menschliche Schwächen an und entwirft wie nebenbei das Porträt einer ganz und gar ungewöhnlichen Frau auf der Suche nach ihrer Identität.

(Quelle: amazon.de)

Nachdem ich diesen Text fertiggestellt habe, finde ich - es ist doch ziemlich schwere Kost, die ich da anbiete. Aber Margaret Atwood ist auf jeden Fall gut lesbar und hat hochinteressante Themen.

Prinzipiell kann man, meiner Meinung nach, alles von ihr lesen, und es ist immer eine Bereicherung.

Man kann eintauchen in die Seelen anderer Menschen und in fremde Welten, und es wird einem nie langweilig dabei. Auf jeden Fall ein Gewinn, diese Schriftstellerin.

Victoria A.

Besuch in der Gedenkstätte Schloss Hartheim

Am 2. Mai 2022 besuchten wir den Lern- und Gedenkort Schloss Hartheim bei Alkoven. Das Schloss war während der Nazi-Diktatur eine Euthanasie-Anstalt, also ein Ort, an dem körperlich und psychisch beeinträchtigte Menschen ermordet wurden, sowohl Kinder als auch Erwachsene.

Wir, acht Mitglieder und Naima, fuhren mit einem Kleinbus nach Hartheim und wurden dort vor dem Schloss und neben ein paar friedlich grasenden Schafen von unserem Vermittler Bernhard empfangen, der uns durch den Gedenkort führen sollte. Zunächst setzten wir uns in einen Kreis und erzählten erst einmal, was wir jeweils über das Schloss Hartheim wussten.

Ich wusste relativ wenig darüber. Ich hatte zum Beispiel gedacht, dass das Schloss auch heute wieder als Sozialeinrichtung genutzt wird. Das ist aber nicht der Fall. Das Schloss stand in den Nachkriegsjahren leer. 1954 wurde es als Wohnersatz für Hochwasseropfer genutzt. 1997 wurde es zu einer zeitgemäßen Lern- und Gedenkstätte umgewandelt.

Von 1898 bis zur Naziherrschaft gehörte das Schloss dem OÖ. Landeswohltätigkeitsverein, nachdem es von einem Grafen Starhemberg den „armen Schwach- und Blödsinnigen, Idioten und Cretinösen“ gewidmet wurde. Das klingt jetzt etwas uncharmant, tatsächlich handelte es sich für die damalige Zeit aber um eine vorbildliche Einrichtung, die von den Barmherzigen Schwestern betreut wurde und sogar über einen Bettenlift verfügte.

Auch heute gibt es verschiedene Betreuungseinrichtungen rund um Hartheim. 1965 wurde ein Institut in Sichtweite des Schlosses gebaut, wo man die Betreuung nach modernen Gesichtspunkten gestaltet hat. Neben dem Institut gibt es auch einige dezentrale Betreuungseinheiten.

So, nachdem ich jetzt einen kleinen Ausflug vor die Naziherrschaft gemacht habe und auch einen in die Zeit danach, würde ich vorschlagen, wir gehen durch den Haupteingang in das Schloss.

Im Durchgang linker Hand sieht man eine Tafel, auf der Graf Starhemberg anlässlich des 50. Thronjubiläums von Franz Josef I das Schloss dem Landeswohltätigkeitsverein widmet. Gleich darauf findet man sich im Innenhof des Schlosses wieder, der über alle Stockwerke von bemalten Säulengängen umgeben ist. Rechter Hand sind Gedenktafeln angebracht an der Wand, hinter der sich die Gaskammer befunden hat.

Wir gehen weiter und kommen in einen Ausstellungsraum, der sowohl auf die Täter als auch auf diejenigen Menschen eingeht, die sich nicht in die Tötungsmaschinerie einfügen wollten.

Ein darauffolgender Raum ist den Namen der Menschen gewidmet, die in Hartheim in der Gaskammer ermordet wurden.

Hartheim war während der Naziherrschaft nie ein Lager, sondern diente ausschließlich der Tötung von Menschen. In den Jahren 1940 bis 1941 wurden Pfleglinge aus allen Landesteilen und auch aus Bayern mit Bussen nach Hartheim gebracht. Ein Holzschuppen neben dem Schloss, in dem die Busse hielten, diente dazu, den Neuankömmlingen einen Überblick über die Örtlichkeiten unmöglich zu machen. Der Holzschuppen steht heute nicht mehr, der Ort wird aber durch senkrecht in den Boden eingelassene Eisenplatten symbolisiert.

Die Verbrechen an körperlich und geistig behinderten Menschen wurden an verschiedenen Stellen im deutschen Reich durchgeführt. Sie sind bekannt unter dem Kürzel „T4“, so benannten sie die Nationalsozialisten nach der Tiergartenstraße 4 in Berlin, wo sich das zuständige Amt befand.

Die „Aktion T4“ forderte in Hartheim 18 000, im ganzen deutschen Reich insgesamt 70 000 Menschenleben und begann 1940. 1941 wurde sie gestoppt. Der Grund dafür war möglicherweise, dass sich einige Kirchenoberhäupter in Deutschland dagegen gestemmt hatten.

Von 1941 bis 1944 wurden 12 000 Insassen des Konzentrationslagers Mauthausen nach Hartheim gebracht und kamen in der Gaskammer ums Leben.

1944 wurden die Gaskammer und die angeschlossenen Räume von Häftlingen zurückgebaut, sodass man die Räume heute nicht mehr in der Form sieht, wie sie damals ausgesehen haben. Auch wurde alles getan, um die wahren Begebenheiten möglichst zu vertuschen. Gefälschte Befunde über Todesursachen wurden zum Teil mit deutschem Absender an die Angehörigen verschickt, um sie glauben zu lassen, ihr Angehöriger sei weit weg verstorben. Damit sollten Nachforschungen möglichst verhindert werden.

Vereinzelt gab es auch Widerstand. Als einziger deutscher Richter prangerte Lothar Kreyssig die Euthanasiemorde an. Als Vormundschaftsrichter hatte er bemerkt, dass sich nach einer Verlegung Nachrichten über den Tod seiner behinderten Mündel häuften. Im Juli 1940 meldete er seinen Verdacht, dass die Kranken massenhaft ermordet würden, dem Reichsjustizminister. Nachdem ihm mitgeteilt worden war, dass die Mord-Aktion in Verantwortung der Kanzlei des Führers ausgeführt werde, erstattete Kreyssig gegen Reichsleiter Philipp Bouhler Anzeige wegen Mordes. Den Anstalten, in denen Mündel von

ihm untergebracht waren, untersagte er strikt, diese ohne seine Zustimmung zu verlegen. Kreyssig, der damit gerechnet hatte, sofort festgenommen zu werden, wurde lediglich in den Ruhestand versetzt.

Nachdem wir die Gedenkräume besucht hatten, machten wir eine kleine Pause in dem angeschlossenen Café.

Danach kehrten wir noch einmal in das Schloss zurück, wo es im ersten Stock eine Ausstellung gibt mit dem Titel „Wert des Lebens“. Sie informiert über den Umgang der Gesellschaft mit behinderten Menschen vom Beginn der Industrialisierung bis zur Gegenwart. Wir konnten die Räume nur mehr kurz durchstreifen, weil die Zeit schon fortgeschritten war.

Demnächst werden wir noch einmal nach Hartheim fahren, um diese Ausstellung zu besichtigen.

Herfried M.

Psychisch krank - na und?

Ja, ich bin psychisch krank, aber ich habe inzwischen gelernt es zu akzeptieren und mit der Vergangenheit zu leben. Zur Zeit geht es mir gut und ich schnuppere bei pro mente im Clubhaus, wo es mir sehr gut gefällt. Dorthin bin ich gekommen durchs KuK. Mein Problempunkt ist meine Familie, die mich behandelt als die „Kranke“.

Jede meiner Ideen und Worte wird auf die Waagschale gelegt und das ist wirklich schwierig.

Ich habe im November meinen Mann verloren und stehe in diesem Sinne alleine da. Wichtig ist, dass man einen guten Arzt hat und einen guten Psychotherapeuten. Reden hilft!!!

Ich werde jedoch nie, auch wenn es mir besser geht, die Medikamente absetzen.

Aber ich habe Zuversicht und meinen Glauben und danke Gott, dass es mir so gut geht.

Ilse F.

Jetzt leben

Leb jetzt! Träum dich nicht zurück in das,
was gestern war.
Leg es schlafen.
Flieh nicht in weit entfernte Landschaften,
denen du begegnen möchtest,
in das Haus, das du gern hättest.

Was kommen wird, wird sich zeigen.
Heute ist der erste Tag
vom Rest deines Lebens.
Schöpfe aus ihm.
Schöpfe ihn aus.

Sorge tragen für sich selbst

Der Gedanke, uns das zu geben, was wir wollen und brauchen, kann verwirrend sein, zumal dann, wenn wir viele Jahre nicht gewusst haben, dass wir ungestraft sorgsam mit uns selbst umgehen können.

Wir können aufhören, unsere Kraft auf andere und deren Verantwortung zu konzentrieren; statt dessen können wir diese Kraft für uns und unsere Verantwortung verwenden. Dieses Verhalten können wir uns aneignen und in die tägliche Praxis übertragen.

Wir entspannen uns, atmen tief durch und lösen uns von unseren Ängsten, um soweit wie möglich zur Ruhe zu kommen. Dann fragen wir uns: Was muss ich heute oder jetzt in diesem Augenblick tun, um Sorge zu tragen für mich selbst?

Was muss ich und was will ich tun?

Wodurch kommen Liebe und Selbstverantwortung zum Ausdruck? Bin ich der Überzeugung, andere seien für mein Glück verantwortlich? Dann gilt es zunächst, das System meiner Überzeugungen zu korrigieren. Ich bin für mich selbst verantwortlich.

Es gibt kein Patentrezept, keine Formel, keinen Leitfaden für den sparsamen Umgang mit sich selbst. Wir alle haben einen Ratgeber, und dieser Ratgeber ist in uns selbst. Wir stellen uns die Frage: was muss ich tun, um liebevoll und verantwortlich mit mir selbst umzugehen? Dann vernehmen wir die Antwort.

Es ist nicht allzu schwierig, Sorge zu tragen für sich selbst. Das größte Problem dabei ist: der Antwort zu vertrauen und Mut zu haben, demgemäß zu handeln, sobald wir sie erhalten haben.

Heute will ich mich darauf konzentrieren, sorgsam mit mir umzugehen. Ich habe Vertrauen zu mir und meiner Höheren Macht, die mich in diesen Prozess führt.

Auszüge aus den Frauenmeditationen „Kraft zum Loslassen“
von Melody Beattie erschienen im Heyneverlag

Für Workaholiker, anonyme Alkoholiker und psychisch belastete Personen.

Ausgesucht und getippt: Wolfgang CP

Bild: Hans Dieter Aigner

Meine Ausflüge in Bad Ischl

Im Rahmen meines Urlaubs in Bad Ischl habe ich dort ein paar Ausflüge gemacht.

Ausflug Esplanade zur Katrintalstation:

In Richtung flussaufwärts: Da sind Häuser aus der Gründerzeit. Diese wurden um 1850 von den Salzkaufleuten errichtet. Das Heimatmuseum: In diesem Gebäude feierten der junge Kaiser Franz Joseph I. und Prinzessin Elisabeth von Bayern um 1851 ihre Verlobung. Später war es das Hotel Austria. 1981 kaufte die Stadt Ischl das Haus und richtete ein Heimatmuseum ein.

An der Esplanade befindet sich die Konditorei Zauner, seit 1852. Bei ihr gibt es viele köstliche Konditorwaren z. B. den berühmten Zaunerstollen, der auch exportiert wird. Zauner hat aber auch Gaststättenbetrieb.

Drüber der Traun gibt es das Leharhaus. Franz Lehár (1870 - 1948) gilt zusammen mit Oscar Straus, Emmerich Kálmán und Leo Fall als wichtiger Vertreter der Operette.

Lehar verbrachte viele Sommer in Ischl, er lebte und wirkte in Wien und einigen anderen Städten der Monarchie.

Der Musiker Johann Strauss (1825 - 1899) schrieb verschiedene Walzer z. B. den Walzer „An der schönen blauen Donau“ und „Wiener Blut“. Er schrieb aber auch Operetten wie: „Eine Nacht in Venedig“ und „Die Fledermaus“. Er galt als der Walzerkönig. Kollegen waren auch Lanner und Zierer.

Ich wanderte vom Zentrum der Pfarrgasse in einen Park über eine Trabrennbahn und Tennishalle in einer 3/4 Stunde bis zur Talstation der Katrinseilbahn. Es gibt dort Kinderspielplätze und viele Bänke zum Verweilen, Tafeln zur Erklärung der Umgestaltung als Park des ehemaligen Augebietes anlässlich der vergangenen Landesausstellung 1992.

Dort trank ich einen Kaffee und machte Pause. Es ging wieder in einer 3/4 Stunde Richtung Zentrum zurück. Ich kehrte bei Zauner ein. Ich aß ein Tortenstück und trank dazu ein Mineralwasser. Gestärkt ging es in die Unterkunft zum Hotel Sandwirt.

1994 wurde ein Film an der Esplanade gedreht:

„Der Salzbaron“. Geschäfte wurden mit Papier überklebt um ein Bild um 1870 zu erzeugen, Adelige fuhren mit Kutschen an der Esplanade entlang. Mädchen wuschen ähnlich wie damals Wäsche an der Traun.

Ausflug zum Siriuskogel:

Der Weg führt vom Krankenhaus neben dem Friedhof durch enge Gassen zum Fuße des Kogels. Mit ziemlicher Steigung geht der Forstweg bergan.

An einigen Rastplätzen gibt es Steher mit kleinen Gehäusen. Darin befinden sich Kräuter der Umgebung wie Kamille und Minze.

In der Mitte des Wegs befindet sich ein Findlingstein von ca. 8 m^3. Er ist ein Rest des Geschiebes des ehemaligen Dachsteingletschers.

Der Dachsteingletscher (lokal auch Ennsgletscher oder Traungletscher) war während der Eiszeiten eine der Hauptvergletscherungszonen der Ostalpen, die die heutigen Flüsse Enns und Traun umfasste.

Er bestand aus einer Gletscherzunge im Ennstal, die im Gesäuse steckenblieb, deren Nebenzungen sich aber über den Pyhrnpass und ins Paltental ergossen, und einer Gletscherzunge im Trauntal, die die großen Seen wie den Hallstätter See und den Traunsee entstehen ließ.

Für den Aufstieg benötigte ich eine Stunde. Am Gipfel des Siriuskogels steht eine hölzerne Aussichts-

warte. Diese wurde 1880 errichtet. Bei schönem Wetter hat man eine Aussicht über den Großraum von Bad Ischl. Ich bestieg die Warte und genoss einen Kaffee und ein Tortenstück. Zum Abstieg benötigte ich ebenfalls eine Stunde.

Bild: „Bwag" (Wikipedia)

Bad Ischl- Geschichte:

Dr. von Wirer (1771 bis 1823) erkannte die heilkräftige Wirkung des Solewassers. Er war Facharzt in Wiener Spitälern. Es gab die ersten Kuranwendungen für adelige Damen und Fürsten.

Das erste Heilbad gab es 1823 mit bereits 10000 Kunden. Es wurde dann ein Gebäude aufgestockt. Europäische Bedeutung erreichte Ischl durch adelige Gäste wie Staatskanzler Metternich und Erzherzog Rudolf. Das Heilbad wurde zunehmend größer. 1827 kurte das erzherzogliche Ehepaar Franz Karl und Sophie, die Eltern des späteren Kaisers Franz Joseph I., hier zum ersten Mal.

Das Bad wurde von Dr. Wirer für die Wiener Gesellschaft erweitert und ausgestattet mit einem Dampfbad und einem Schlammbad.

Dr. Wirer wurde vom Kaiser zum Ritter von Wirer geadelt. 1828 wurde das erste Hotel Posthof im Salzkammergut errichtet.

Die Ischler Blütezeit bildete die Zeit von 1849 bis 1914, als Kaiser Franz Joseph I. eine Sommerresidenz in Ischl errichten ließ und diese nützte.

Franz Joseph I. verlobte sich 1853 mit Elisabeth/ Sissi von Bayern. Er ging 50 Jahre regelmäßig auf die Jagd. Er wurde zirka 85 Jahre alt.

Die Trinkhalle in Bad Ischl. Ursprünglich war hier die Therme, bevor sie im Zuge des Neubaus ein Stück weiter zum Bahnhof verlegt wurde. Den Namen Trinkhalle hat das Gebäude von den Trinkkuren, die hier verabreicht wurden.

1925 erfolgte ein Neubau des Heilbades. Das Bad wurde vom Land OÖ übernommen.

1952 und 1968 kamen ein Inhalationstrakt und Hydrotherapietrakt hinzu.

1976 wurde ein 4 Sternehotel mit 114 Zimmern - das Hotel Royal - gebaut. Es wurde mit einem unterirdischen Gang mit dem Kurbad verbunden.

2002 wurde die Landesverwaltung ausgegliedert und in eine GesmbH übergeführt. Neuer Name: Eurothermen Resort Bad Ischl.

geschrieben und recherchiert: Wolfgang CP

Das Museum in Bad ischl

Teelichtofen selber bauen

Ein Wahnsinn, wie alles teuer geworden ist. Besonders die Energiekosten sind extrem gestiegen. Der Winter ist nicht mehr so weit, wir müssen alle kreativ werden.

Um weitere Heizkosten zu sparen und umweltfreundlich zu heizen, habe ich im Internet eine günstige Alternative zur teuren Heizung gefunden, die ich euch heute vorstellen möchte.

Durch seine clevere Konstruktion und das Material hat der Mini-Ofen mit nur 2 Teelichtern eine beachtliche Heizleistung. In dem Luftraum zwischen den Tontöpfen kann die Wärme der Kerzen zirkulieren und den Ton langsam erwärmen. Dieser speichert die Wärme und gibt sie gleichmäßig an seine Umgebung ab. Dabei lässt sich die kleine Tischheizung ganz einfach und kostengünstig (ca. 10 Euro, im Baumarkt) aus Tontöpfen selber bauen. Ich zeige euch, wie es geht.

MATERIAL:

Pflanzentopf 19 cm Durchmesser
Pflanzentopf 15 cm Durchmesser
Pflanzentopf Untersetzer 21cm Durchmesser
Gewindestück M12 x 330 mm
Hutmutter M12
5 Sechskantmuttern M12
6 Beilagscheiben 13,5 x 45 x 4 mm
2 Teelichter

WERKZEUG:

Akku-Bohrschrauber
12 mm Steinbohrer
evtl. kleine Metallsäge (für das Gewindestück)

BAUANLEITUNG:

Mit sanftem Druck, etwas Geduld und handwerklichem Geschick in die Mitte des Untersetzer ein Loch (12 mm) bohren. Durch das Loch im Untersetzer (verkehrt ansetzen) führt ihr den Gewindestab und fixiert diesen auf beiden Seiten mit je einer Beilagscheibe und einer Mutter. Die nächste Mutter mit Beilagscheibe dient dann als Auflage für den ersten Pflanzentopf. Wählt die Höhe ungefähr 19 cm oberhalb des Untersetzers, damit der Raum zwischen den Töpfen und der Abstand zu den Kerzen groß genug ist, sodass der Teelichtofen nicht überhitzt. Von oben erfolgt die Fixierung des kleineren Topfes (15 cm Durchmesser) wieder mit einer Scheibe und Mutter. Ganz genauso geht ihr dann bei dem größeren Pflanzentopf (19 cm Durchmesser) vor, Mutter und Scheibe jeweils von unten als Auflage und von oben nehmt ihr zum Abschluss die Hutmutter.

SICHERHEITSHINWEIS:

Platziert den Teelichtofen nur auf einem nicht entflammbaren, ebenen Untergrund (feuerfeste Unterlage). Nicht unbeaufsichtigt lassen, während der Benutzung nicht bewegen oder berühren. Nur 2 Teelichter benutzen (mit Abstand). Nicht länger als 1 Stunde am Stück betreiben, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Von Kindern und Haustieren fernhalten, Vorsicht Verbrennungsgefahr! Benützung auf eigene Gefahr! pro mente OÖ übernimmt keine Gewähr und Haftung!

Monika T.

Ilse's Rezepte-Eck

Pofesen für 2 Personen

Zutaten:

4 Toastscheiben
Erdbeermarmelade

Für den Teig:

1 Ei
etwas Mehl
etwas Milch
1 Prise Salz

Zubereitung:

Toastscheiben mit Marmelade bestreichen und in Teigmasse tauchen. Kurz herausbacken.

Guten Appetit!

Musik der leisen Töne

Bewahre Dir Deine Sehnsucht nach Veränderung. Sie wird Dich die Atmosphäre besonderer Momente spüren lassen, in denen Du neu Vertrauen in das Leben gewinnst.

Prüfst Du Deine Vorhaben und Pläne an der Wirklichkeit, verlierst Du dich nicht in Tagträume. Du bleibst beweglich, verstehst auf geänderte Situationen angemessen zu reagieren. Du erkennst, wie die Musik der leisen Töne mehr in Dir zum Klingen bringt als laute und kurzfristige Sensationen.

Die Phantasie braucht die Herausforderung der Realität, um zu bisher unvorstellbaren Lösungen zu gelangen. Zwischen den täglichen Notwendigkeiten und Deiner Freiheit bildet sich ein Spielraum, den Du stets von neuem mit Deinen Fähigkeiten ausbalancieren kannst.

Die Wolken verwandeln ihre Formen und verweisen damit auf den beständigen Horizont.

Ausgesucht: Maria K.

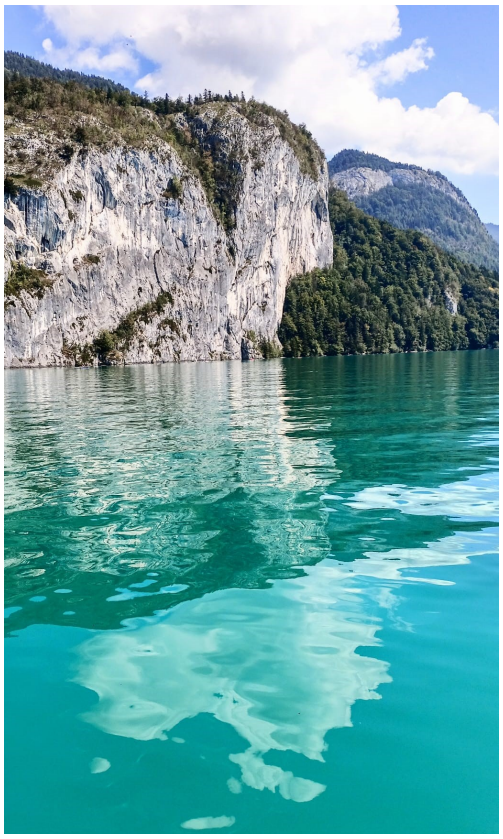


Bild: Maria K.

Ausflug nach St. Wolfgang

Wir waren fünfzehn Personen und fuhren in drei Bussen nach St. Gilgen. Dort schnabulierten wir die eingepackten Wurstsemmeln und Obst. Mit dem Schiff fuhren wir vorbei bei Fürberg, einer wunderschönen Oase mit einem schönen Wanderweg.

Ich lernte eine liebe Teilnehmerin vom Clubhaus namens Anni kennen und unterhielt mich sehr gut mit ihr. Man lernt zu einem bestimmten Zeitpunkt und für einen selber und den anderen einen Menschen kennen, der einen weiterführt im Leben. Nicht nur die materiellen Dinge, sondern vor allem die physischen und psychischen Erlebnisse bringen dich weiter. Alles ist ein Lernprozess.

Wir genossen die Schifffahrt und nachher gab es wirklich gutes Essen. Um drei Uhr war Treffpunkt beim Schiff, jedoch da war ein kleiner Fehler passiert, also hatten wir noch eine Stunde Zeit. Ein Teil ging spazieren und ein Teil genoss einen guten Eiskaffee.

Auf der Rückfahrt stiegen drei Personen in Fürberg aus und wanderten zu Fuß zurück.

Naima brachte uns sicher wieder zum Clubhaus.

Danke für diesen schönen Ausflug!

Ilse F.

Gartenfest im KuK

Endlich war es wieder so weit. Im KUK (Kunst und Kultur) am Lonstorferplatz in Linz hat es am 19.Juli 2022 ein schönes Gartenfest gegeben.

Viele Mitglieder von unseren Tageszentren KuK und Clubhaus haben im KUK-Theater Platz genommen. Nach einer Ansprache und Vorstellung von unserer neuen Teamleiterin, Frau Sabine Funk und unserer Mitarbeiterin Heidi, haben wir uns eine tolle Tanzaufführung unter der Leitung von Sandra Hofstötter angesehen. Nach einem großen Applaus sind wir dann Richtung KUK-Garten gegangen.

Das Wetter war sehr schön, die Menschen gut gelaunt. Im KUK-Garten war ein tolles Buffet vorbereitet, mit belegten Brötchen, Kuchen und Getränken. Wir haben gespürt, das es mit sehr viel Liebe und Hingabe hergerichtet worden ist. Ich habe selbst für das Buffet zwei schmackhafte Gugelhupfe nach einem alten Familienrezept gebacken.

„Das Buffet ist eröffnet“ - das war wie Musik in unseren Ohren. Wir haben das Buffet gestürmt, als würde es kein Morgen geben. Es hat einfach alles so toll ausgeschaut und auch genauso gut geschmeckt.

Wir haben mit unseren Tellern und Getränken im Garten unter den Bäumen Platz genommen.

Die Atmosphäre war schön, wir haben nett miteinander geplaudert und uns gegenseitig ausgetauscht.

Ich mag an diesen Festen, dass ich nicht nur mir bekannte Mitglieder treffen, sondern auch andere Mitglieder kennenlernen kann. Das Gartenfest hat von 16-20 Uhr gedauert und war wieder ein voller Erfolg.

Ich möchte mich bei allen Mitarbeitern und Mitgliedern sehr herzlich bedanken, die dieses schöne Fest geplant und mitgestaltet haben.

Ich hoffe, wir werden noch viele schöne Feste zusammen erleben.

Monika T.

Bild aus der Ausstellung „so schön“ im LDZ

Quiz von Simon

QUIZ: Die jeweiligen Buchstaben ergeben ein Lösungswort.

1.) Wie viele Menschen leben in Europa?
- F) 913 Millionen
- G) 587 Millionen
- C) 746 Millionen

2.) Der Champions-League Rekordgewinner?
- L) Real Madrid
- O) LASK
- R) AC Milan

3.) Welche App wurde zum Musikhören erstellt?
- I) What's App
- U) Spotify
- T) TikTok

4.) Hauptstadt von China?
- B) Peking
- H) Tokio
- J) Hongkong

5.) Von wem stammt "I am from Austria"?
- I) Wolfgang Ambros
- H) Reinhard Fendrich
- P) FALCO

6.) In welchem Jahr wurde „pro mente" gegründet?
- A) 1965
- E) 1923
- S) 2006

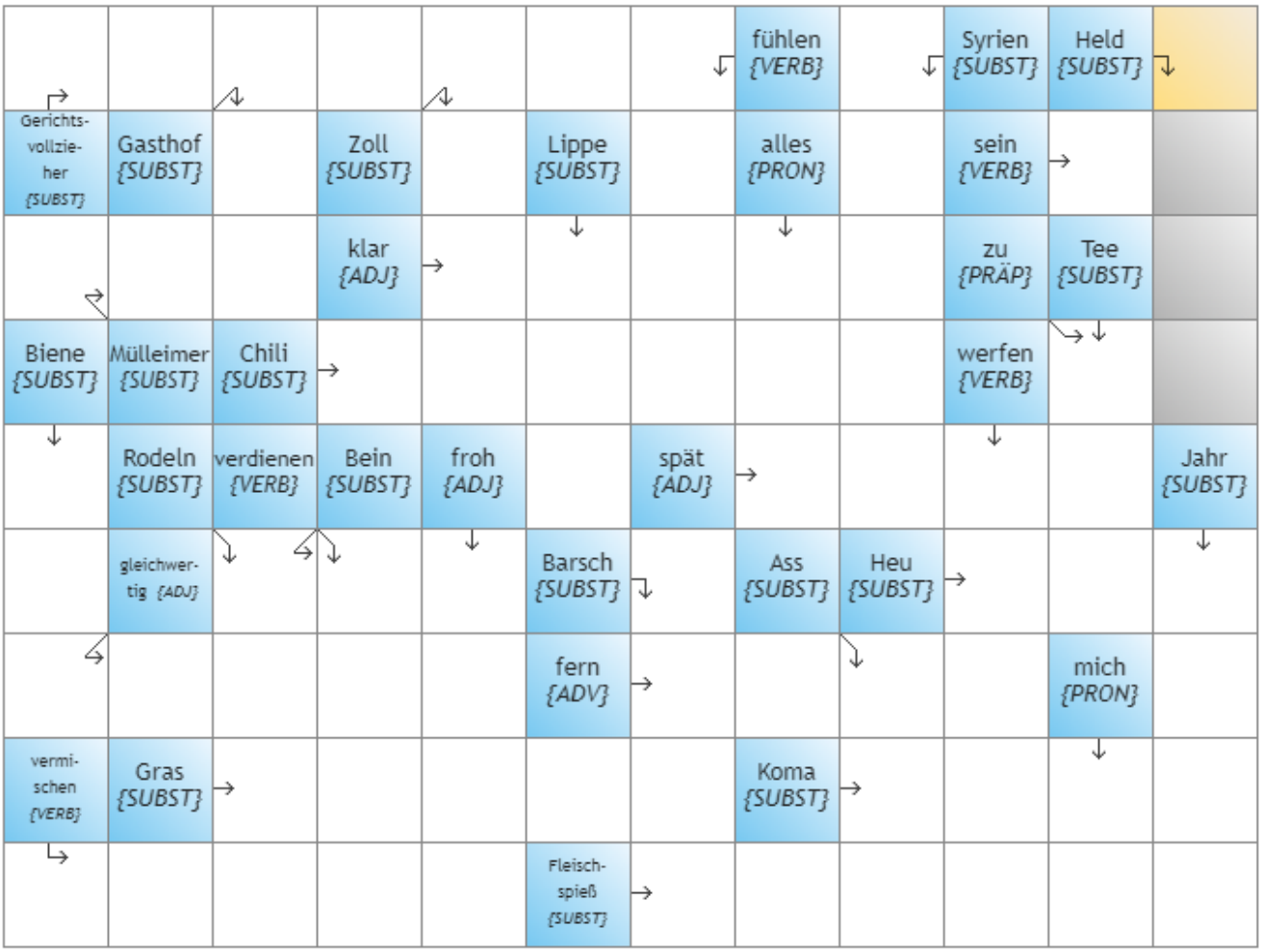
7.) In welchem Medium kann man keine Geräusche hören?
- C) Wasser
- V) Eisen
- U) Vakuum

8.) Reichster Mensch?
- W) Dietmar Hopp
- S) Elon Musk
- H) Bill Gates

1 2 3 4 5 6 7 8

_ _ _ _ _ _ _ _

Englisches Kreuzworträtsel



Witze

Meldet sich der Kapitän des Jumbos aus dem Cockpit: Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für sie.

Zuerst die schlechte: Wir haben einen Flugzeugentführer an Bord!

Und jetzt die gute: Er will nach Hawaii!...

***

Was ist der Unterschied zwischen einem Beamten und einer Schnecke?

Der Beamte hat Anspruch auf Urlaub...

Beruhigt der Kapitän des sinkenden Luxusdampfers die Passagiere an Bord über die Lautsprecher: „Keine Panik auf der Titanic. Wasser ist für alle da.“...

***

Liebe Eltern, schreibt der Student. Ich habe schon lange nichts mehr von Euch gehört. Schickt mir doch einen Scheck über 500 Euro, damit ich weiß, dass es Euch gut geht...

***

Wie nennt man Menschen, die auch Montag eine gute Laune haben? Pensionisten!...

***

Ein Gast auf der Rezeption: Haben sie ein Zimmer frei?

Leider nein.

Hätten sie ein Zimmer, wenn der Bundeskanzler gekommen wäre?

Aber klar, jederzeit.

Dann geben sie mir sein Zimmer, er kommt heute nicht mehr...

***

Wie viel kostet es, meine Nase eine neue Form zu geben? fragt ein Patient den Schönheitschirurgen.

2000 Euro.

Was? So teuer?

Ja, aber sie können auch gegen eine Wand laufen, das ist gratis!...

***

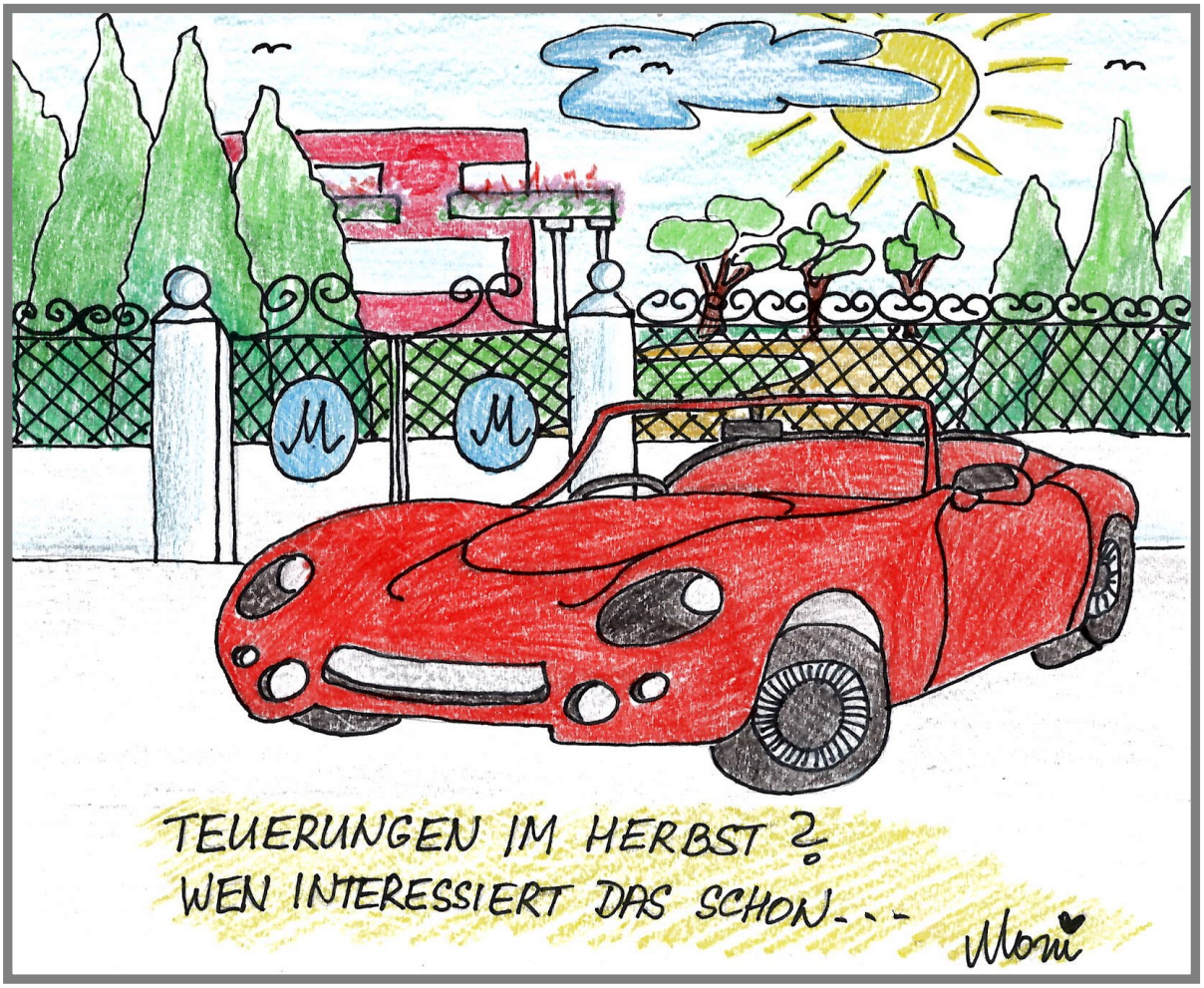
Der Lehrer: Wie heißt die Zukunft von

"Ich heirate"?

Der Schüler Max meldet sich:

"Ich werde mich scheiden lassen."

Ausgesucht von Monika und WCP



Auflösung Kreuzworträtsel: Gerichtsvollzieher: *bailiff,* Gasthof: *inn,* Zoll: *inch,* fühlen: *feel,* Syrien: *Syria,* Held: *hero,* Lippe: *lip,* alles: *all,* sein: *be,* klar: *clear,* zu: *to,* Tee: *tea,* Biene: *bee,* Müllleimer: *bin,* Chilli: *chilli,* werfen: *throw,* Rodeln: *luge,* verdienen: *earn,* Bein: *leg,* froh: *glad,* spät: *late,* Jahr: *year,* gleichwertig: *equal,* Barsch: *bass,* Ass: *ace,* Heu: *hay,* fern: *afar,* mich: *me,* vermischen: *blend,* Gras: *grass,* Koma: *coma,* Fleischspieß: *skewer*

pro people

CLUBHAUS

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von pro mente oö

Finanziert durch Land Oberösterreich