

Clubhaus Vöcklabruck Sommer Zeitung



17. AUSGABE - JULI 2013

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	2
LIEBE LESERINNEN.....	3
VORSTELLUNG DES CLUBHAUSES	4
MOSAİK DER HEIMAT	5
KOALITIONSTREFFEN	6
MEINE ERFAHRUNGEN	8
BERICHT VOM WORKSHOP: GUT LEBEN	9
WAS IST EPILEPSIE?	10
LEBEN.....	13
AMEOS KLINIKUM INNTAL	14
„STIMMENHÖREN“	15
WORTE VON GUTEN MENSCHEN	20
DER KREIS SCHLIEßT SICH	21
SCHINDLAUER GÜNTER STELLT SICH VOR.....	23
ADIEU	24
ERDBEERBISKUIT	26
TERMINE	27

LIEBE LESERINNEN

Wir freuen uns, dass wir Ihnen unsere Sommerzeitung 2013 präsentieren können.

Ihre positive Meinung ehrt uns sehr. Das Echo, das Sie uns vermitteln, stärkt unsere Moral und beflügelt uns besser und genauer zu arbeiten. Wir, das Zeitungsteam, haben uns deshalb die Aufgabe gestellt, Sie von unseren Vorkommnissen und Erlebnissen sowie Geschichten, die sich in unserem Clubhaus abspielen, auf dem Laufenden zu halten.

Wenn auch nicht alles so abläuft, wie wir uns das mit der Ausführung unserer Zeitung wünschen würden, bitten wir um Verständnis, wir sind bemüht jegliche Fehler zu beheben.

Einen besonderen Dank möchten wir an ein langjähriges Mitglied richten, welches trotz gesundheitlicher Probleme sehr bemüht ist, an der Mitarbeit und Verteilung unseres Blattes mitzuwirken.

Wir, das gesamte Clubhausteam, wollen uns von ganzem Herzen für Ihre Spenden bedanken. Wir wollen diese sinnvoll verwenden, unter anderem für Materialien für unsere Zeitung.

VORSTELLUNG DES CLUBHAUSES

- ❖ Das Clubhaus gibt es seit Juni 2001
- ❖ Wir sind 3 Mitarbeiterinnen mit 34, 22, 20 Stunden und 5 Tage in der Woche mit einem Zivi. Wir haben auch 3 Praktikanten im Clubhaus Vöcklabruck.
- ❖ Wir arbeiten nach den internationalen Richtlinien, die weltweit Gültigkeit haben. Das Clubhaus ist in Amerika entstanden. Betroffene haben ein Clubhaus gegründet und zur Sicherheit der Kontinuität wurden Mitarbeiter eingestellt.
- ❖ Es wird in zwei Arbeitsgruppen gearbeitet. Küchengruppe und Bürogruppe.
- ❖ Alle zwei Wochen gibt es eine Clubhausversammlung am Mittwochnachmittag. Hier werden alle Belange des Hauses von Mitgliedern und Mitarbeiter diskutiert (Tagesordnungspunkte). Die Entscheidungen werden gemeinsam getroffen.
- ❖ In Oberösterreich gibt es 4 Clubhäuser mit denen wir zusammenarbeiten und uns regelmäßig alle drei Monate treffen (Expertentreffen).
- ❖ Auch mit dem deutschen Clubhaus gibt es jährlich einen Austausch (Koalitionstreffen).
- ❖ Es gibt abwechselnd jedes Jahr eine Europäische oder eine Internationale Konferenz, wo Mitglieder und Mitarbeiterinnen hin fahren.
- ❖ Weiters gibt es im europäischen Raum für Mitarbeiter und Mitglieder ein dreiwöchiges Clubhaustraining, das entweder in London, Malmö oder Helsinki absolviert werden kann.

MOSAİK DER HEIMAT

Wo überall bin ich zu Hause?

Wie erlebe ich ein Stück Heimat?

Wer oder was stillt mein Heimweh?

Ein kleines Stück Heimat,
im Herzen meines Partners/meiner Partnerin.

Ein kleines Stück Heimat ,
im Herzen meiner Nachbarn.

Ein kleines Stück Heimat,
im Herzen eines Freundes/einer Freundin.

Ein kleines Stück Heimat,
im Gespräch miteinander.

Ein kleines Stück Heimat,
im Hören einer vertrauten Melodie.

Ein kleines Stück Heimat,
im Kaffeehaus oder bei einem gemeinsamen Essen.



Ein kleines Stück Heimat,
bei einem Spaziergang in vertrauter Umgebung.

Ein kleines Stück Heimat,
in meinem Vorraum, meiner Küche,
meinem Wohnraum,
meinem Bad, meinem Schlafzimmer.

Ein kleines Stück Heimat,
beim Lesen eines Briefes, eines Buches, einer guten Nachricht,
einer frohen Botschaft.

Ein kleines Stück Heimat,
in Gedanken an liebe Freunde und Bekannte.

Ein kleines Stück Heimat,
in Gedanken an mich selbst.

Ein kleines Stück Heimat,
in Gedanken an die Ewigkeit und Gottes
frohmachender Botschaft.

Wie großartig ist es doch, so viel Heimat zu haben!

Ausgesucht von Monika Scharinger

KOALITIONSTREFFEN IN MÜNCHEN GIESING

Nach einem interessanten Zeitungsteam(Redaktions-sitzung) machten wir uns am 11.12.2012 um 13.00 per Zug auf den Weg Richtung München. Da es die letzten vergangenen Tage ziemlich geschneit hatte und am Montag sehr viel Schnee vor allem im Salzkammergut / Vöcklabruck fiel, entschieden wir kurzfristig, da sich die Situation sehr zugespitzt hatte, anstatt mit dem Bus (Clubhaus pro people) auf den Zug umzusteigen. Wir fahren um ca. 13.00 von Vöcklabruck weg.

Nach einem kurzen Aufenthalt am Salzburger Bahnhof saßen Ilse R. Markgraf und ich bereits im Regionalzug nach München. Dort kamen wir um 16.17 pünktlich am Hauptbahnhof an.

Das Ho(s)tel Jäger, in dem wir Zimmer gebucht hatten, lag nur 5 min zu Fuß vom Bahnhof entfernt, in einer ruhigen Seitenstraße.

Bis zum gemeinsamen Abendessen mit den anderen Clubhäusern beim Griechen Zukuulus blieben uns noch fast 2 Stunden und so konnten wir uns im Hotelzimmer von der Fahrt noch ein wenig erholen.

Die TeilnehmerInnen des Clubhauses pro people kamen erst kurz vor dem vereinbarten Abendessen wegen der schlechten Straßenverhältnisse im Hotel an.

Wir trafen uns mit einer Mitarbeiterin Anne vom Clubhaus München –Giesing in der U-Bahnstation Kolumbusplatz ein wenig später geplant.

Das gemeinsame Abendessen beim Griechen war kommunikativ, ausgezeichnet und sehr angenehm der Austausch mit den Kolleginnen der Clubhäuser Schwalbennest und München Giesing.

Kurz vor Mitternacht kamen wir ins Hotel zurück.



Gut ausgeschlafen trafen wir uns zum gemeinsamen sehr gutem Frühstück im Hotel, um dann gleich mit den Leuten nach Giesing weiterzufahren.

Obwohl zuerst genug Zeit zur Verfügung stand, kamen wir schließlich etwas später dort an.

Wir wurden dort schon erwartet von den anderen Teilnehmerinnen aus den Clubhäusern München,

Weilheim und Garmisch-Partenkirchen.

Die Tagesordnungspunkte waren: 1. Begrüßung, aktuelles aus den Clubhäusern, Empad Trainingskurse 2013- Teilnahme, Bericht von der Zertifizierung CMG, Ziele und Strukturen der Koalition, Diskussion und Infoaustausch, effektives Arbeiten mit dem Förderverein/Förderkreis und Bericht Naima, Clubhaus Aktivitäten am Nachmittag und Allfälliges.

Zu Mittag gab es ausgezeichnetes Chili und Brot und am Nachmittag zum Ausklang noch Kaffee und Kuchen.



In der Mittagspause bekamen wir noch eine Führung in das neue übersiedelte Clubhaus.

Kurz nach 15.00 machten Ilse und ich uns zu Fuß Richtung U-Bahn und dann zum Hauptbahnhof und zur Theresienwiese. Dort fand das Tollwood Winterfestival mit 2 riesigen Zelten einen alternativen Weihnachtsmarkt und Ständerln draußen statt.

Wir rundeten damit unseren Tag in München ab. Um 17.15 stiegen wir pünktlich in den Railjet am Münchner Hauptbahnhof ein.

Leider blieb der Zug nach ca. 50 km für eine Stunde auf der Strecke wegen Weichenproblemen stehen und so kamen wir erst mit einer Verspätung in Vöcklabruck bzw. Linz an.

Das Koalitionstreffen im Clubhaus München-Giesing war ein sehr inspirierendes und wichtiges Treffen zum Austausch für internationale und nationale Clubhausangelegenheiten.

Gabriele Pöcksteiner

MEINE ERFAHRUNGEN

Ich habe einige lustige Jahre hinter mir. Wenn ich mir das in den Bildern, die mir gerade kommen anschau, stelle ich mir die Frage, ob mein Leben bis jetzt ein ewiges Theater gewesen ist, bis ich wieder jetzt festen Boden unter meinen Füßen spüre.

Eigentlich fühlte ich mich zeitweise in meinem Leben als Fisch, obwohl das Tauchen und Schwimmen eines meiner Lieblingssportarten sind, bei denen ich mich am besten entspannen kann. Zwischendurch bin ich mit meinen Füßen viel in Bewegung gewesen. Tanzen würde ich es für mich nennen.

Auf Berge bin ich gekommen und vom Baum bin ich als Kind gefallen, wobei ich mir eine Rippe ordentlich geprellt habe. Das Wandern war und ist gut für meine Lunge und mein Herz. Alles war gut für mich. Ganz egal, jedenfalls mein Geist in mir, der hat wirklich alles durchgemacht, den habe ich nicht verschont.

Mich fragte vor kurzem ein Freund, was ich noch nicht durchgemacht habe? Eigentlich das Sterben habe ich noch vor mir. Doch meine Vergangenheit lasse ich jetzt ruhen, damit sich der

Geist in mir auf was Schönes und Neues freuen kann. Ich entdecke ganz neue Gefühle in mir und bin vom Fischgefühl endlich in das Widdergefühl gewechselt. Mit mir kann ich jetzt sicherer sein, da ich meine Kräfte und meine Gefühle besser wahrnehme. Manchmal spielen mir meine Gedanken noch Streiche, vor allem wenn da noch Angst ist. Meistens komme ich dann drauf, wenn ich ein Gebet spreche oder ein paar Mal ruhig durchatme, dass es nichts zu fürchten gibt. Denn egal was ich mache, wo ich gehe oder stehe, meinen Körper mit all seinen Erfahrungen habe ich immer bei mir und wenn ich Hilfe brauche dann werde ich es von meinen Gefühlen bekommen! Naja, die schönen Erlebnisse, die ich in meinem Leben gemacht habe nehme ich gerne mit. Die nicht so schönen Erlebnisse, die ich erlebt habe, würde ich jetzt in etwas Schönerem verwandeln. Nur zu was? Seit ich das Gefühl habe, dass ich mich in eine Lilie verwandle, kann ich mein Leben besser genießen.

Da schreibe ich sicher noch Einiges dazu. Seit dem Jahr 2013 fühle ich mich als Lilie.



Hedwig Kroiss

BERICHT VOM WORKSHOP: GUT LEBEN

Alle Menschen sind Expertinnen und Experten in Sachen gut leben.

Alle haben Erfahrungen bei der Bewältigung von Krisen, wissen was Ihnen Spaß macht und gut tut.

Dieses Wissen und diese Erfahrungen war die Grundlage für den Workshop *Gut Leben* am 10. Juni 2013. Iris Deisenhammer und Ilse Renate Markgraf, die Bezirksinteressensvertreterinnen haben mit der UserInnenplattform Vöcklabruck den Workshop vorbereitet. Eingeladen wurden alle Personen, die von der pro mente in Vöcklabruck betreut werden. Stattgefunden hat der Workshop im Clubhaus Vöcklabruck.



12 Personen haben sich getroffen. Nach einem gemeinsamen Singen wurden persönliche Erfahrungs- und Schatzkartons gefüllt. Mit Bildern, Stichworten, Erinnerungen.

Dieser Schatz wurde dann in der Runde ausgetauscht.

Nach einer Pause bei Kaffee und Kuchen machte eine verkleinerte Gruppe weiter.

Mit den Karten aus dem Spiel *Ressourcium* wurden Fragen gestellt.

Lustige, interessante, berührende, aufbauende Antworten und Geschichten kamen heraus. weil alle Menschen ExpertInnen und Experten sind.

„Wenn wieder ein Workshop ist, da komme ich“ sagte eine Teilnehmerin bei der Abschlussrunde. Alle waren sich einig: „gut dass wir zusammengekommen sind.“

Iris Deisenhammer, Ilse Renate Markgraf

WAS IST EPILEPSIE UND WAS KANN ICH TUN WENN JEMAND EINEN EPILEPTISCHEN-ANFALL HAT?

Geschichte der Epilepsie

Epilepsie begleitet die Menschheit seit ihrem Beginn. Es heißt: „Alles, was Gehirn hat, kann auch epileptisch reagieren“.

1. Anfalls-Stadien – Beispiel Grand Mal Anfall

1.1 Vorboten (können sein, müssen aber nicht)

Vorboten zeigen sich oft schon einige Tage oder Stunden vor dem Geschehen. Wie erhöhte Reizbarkeit, Schwindel, Kopfdruck, Herzklopfen.

1.2 Aura (kann sein, muss aber nicht)

Die sogenannte **Aura** ist durch eigenartige Erlebnisse im Bereich der Sinneswahrnehmung gekennzeichnet, wird nur vom Patienten empfunden und tritt unmittelbar vor dem Anfall auf. Oft werden Farben gesehen, Töne gehört oder Schmerzen verspürt. Für den Beobachter unter Umständen wahrnehmbar sind Reaktionen auf das Aura-Erlebnis z.B. Furcht, Angst, Zorn, Glück.

1.3 Tonisches Stadium

Häufig wird das dritte Stadium mit einem Initial Schrei eingeleitet bevor der Patient bewusstlos zu Boden fällt, wobei es zu ernsthaften Verletzungen kommen kann. Das **tonische Stadium** dauert nur wenige Sekunden und zeigt meist folgende Symptome:

- Gesicht ist verzerrt
- Augen sind häufig geöffnet – Pupillen sind weit und lichtstarr
- Atmung kann aussetzen – durch die Unterversorgung mit Sauerstoff werden die Lippen und die Gesichtshaut zyanotisch (bläulich)
- Beine und Arme sind krampfartig überstreckt
- Oft beißt sich der Patient Zunge und Lippe blutig

1.4 Klonisches Stadium

Der Übergang zum **klonischen Stadium**, das nur ein bis zwei Minuten andauert, ist fließend. Diese Phase ist gekennzeichnet durch:

- rhythmische Zuckungen, die den ganzen Körper betreffen,
- Oft wird auch der Rumpf auf und ab bewegt, wobei der Kopf mit Wucht auf den Boden schlagen kann

- Es kommt zu schaumigem Speichelfluss, der bei einem Zungenbiss blutig ist.

1.5 Erschöpfungsstadium

Im Erschöpfungsstadium findet der Anfall sein Ende. Die Patienten haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis und fallen in eine Art Tiefschlaf. Erinnern können sie sich an den Anfall nicht, meist aber an die Erlebnisse der Aura.

2. Erste Hilfemassnahmen

2.1 Ruhe bewahren

Epileptische Anfälle wirken für Außenstehende oft dramatisch und beängstigend.

Es sollte nicht versucht werden, den Anfall mit anschreien oder festhalten zu durchbrechen. Schaulustige entschieden wegschicken.

2.2 Zeit beobachten

Um die Dauer des Anfalls beurteilen zu können. In der Regel endet ein Grand Mal Anfall nach einigen Minuten von selbst.

Der Notarzt¹ ist zu rufen wenn:

- Es der erster Anfall ist
- Mehrere Anfälle nacheinander auftreten, ohne dass der Patient zu Bewusstsein kommt.
- Bei Anfällen, die länger als 5 – 10 Minuten dauern
- Bei Verletzungen

2.3 Vermeidung von Verletzungen

Wichtig ist es den Kranken vor zusätzlichen Verletzungen zu

schützen, und wenn notwendig gilt es eine Sicherheitszone zu schaffen

- spitze und scharfe Gegenstände in unmittelbarer Nähe entfernen
- aus Gefahrenzone holen (Straße, Schwimmbecken, Stiege) fassen sie dabei den Patienten am Oberkörper, und nicht an den Armen an (Gefahr der Schulterausrenkung)
- nicht versuchen gewaltsam den Mund zu öffnen, keine Gegenstände wie Löffel etc. zwischen die Lippen schieben.

2.4 Sicher lagern

- sobald die Muskelverspannungen nachgelassen haben und es möglich ist, soll der Patient in die stabile Seitenlage gebracht werden
- beengende Kleidung öffnen, um die Atmung zu erleichtern

2.5 Anfallsbeobachtung

Diese Information liefert dem Arzt bzw. dem Patient oft wertvolle Information und ist weiterführend für die Therapie und Prophylaxe von Bedeutung. Nach dem Anfallsgeschehen ist Hilfe und Beistand anzubieten.

3. Was sonst noch wichtig ist

3.1 Sexualität und Verhütung

Während des Geschlechtsverkehrs kommt es nur sehr selten zu epileptischen Anfällen. Die Epilepsie kann eine Abnahme der Libido verursachen, aber auch

bestimmte Antiepileptika können Libido, Potenz oder Orgasmusfähigkeit verringern. Gewisse Medikamente gegen Epilepsie können die Wirksamkeit der Pille aufheben bzw. herabsetzen.

3.2 Präventionsmaßnahmen / Gesundheitsförderung

Die Selbstkontrolle epileptischer Anfälle gilt als Möglichkeit der Prävention. Hier wird das Führen eines Anfallstagebuch vorausgesetzt. In diesem wird genau notiert welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Ereignisse vor dem Anfall stattgefunden haben. Diese Notizen werden ausgewertet und zeigen ob ein Anfall eher in Entspannungsphasen oder Stress-Phasen auftritt und ob diese von einer Aura angekündigt wird.

Das Meiden bekannter Auslöser gehört ebenfalls zur Selbstkontrolle. Dazu gehören:

- Unregelmäßige Einnahme oder Absetzen von Antiepileptiker (Medikamenten)
- Schlafentzug bzw. Übermüdung
- Drogen, Alkohol auch Alkoholentzug
- Extremer Stress, Aufregung, Überanstrengung
- Extreme Sonnenexposition
- Stundenlanges Fernsehen

Eine geregelte Lebensführung mit regelmäßiger Medikamenteneinnahme, dass heißt

zum vorgegebenen Zeitpunkt in der verordneten Dosis, ist sehr wichtig. Dazu gehört auch ein regelmäßiger und ausreichender Schlafrythmus. Ebenso sollte auf Alkohol und Drogen verzichtet werden

3.3 Gesundheitsberatung

In der häuslichen Umgebung ist auf Gefahrenquellen wie Kanten, spitze Gegenstände, Glasflächen, Treppenbenutzung und harten Untergrund zu achten. Das Badezimmer birgt eine Vielzahl an Gefahren (Ertrinken in der Badewanne, Verletzungen durch Armaturen beim Duschen), daher Duschen (vorzugsweise im sitzen) bekanntgeben und Türe wenn möglich nicht verschließen.

Sportliche Aktivitäten werden auch bei Menschen mit Epilepsie empfohlen, da keine Sportart Anfälle provoziert. Eine Überanstrengung und Leistungssport sollen aber vermieden werden, ebenso wie Sportarten, die ein erhöhtes Risiko darstellen.

Reisen inkl. Flugreisen sind grundsätzlich kein Problem. Bei Medikamenten, inklusive Notfallmedikamenten, muss eine ausreichende Menge mitgenommen werden und ein Teil davon im Handgepäck griffbereit sein. Bei Reisen in ferne Länder die Zeitverschiebung nicht vergessen einzurechnen (wg. Medikamenteneinnahme).

Melanie Baumgartner

LEBEN

Das Leben ist Schönheit,
bewundere sie.
Das Leben ist Seligkeit,
genieße sie.

Das Leben ist ein
Traum, mach daraus
Wirklichkeit.

Das Leben ist eine
Herausforderung,
stell dich ihr.

Das Leben ist eine
Pflicht, erfülle sie.

Das Leben ist ein
Spiel, spiele es.

Das Leben ist
kostbar, geh
sorgfältig damit um.

Das Leben ist Liebe,
erfreue dich an ihr.

Das Leben ist ein Rätsel,
durchdringe es.

Das Leben ist ein Versprechen,
erfülle es.

Das Leben ist Traurigkeit,
überwinde sie.

Das Leben ist eine
Hymne, singe sie.

Das Leben ist ein Kampf,
akzeptiere ihn.

Das Leben ist eine
Tragödie, ringe mit ihr.

Das Leben ist ein
Abenteuer, wage es.

Das Leben ist Glück,
verdiene es.

Das Leben ist das Leben,
verteidige es.



*Mutter Theresa/ ausgesucht von
Monika Scharinger*

AMEOS KLINIKUM INNTAL

Fachklinik für integrierte Psychosomatik und Ganzheitsmedizin

Auf meinen langen Weg zurück in ein normales Leben, habe ich einen 6-wöchigen Reha Aufenthalt in Simbach in Anspruch genommen. In der Inntalklinik gibt es unterschiedliche störungsspezifische Angebote. Hauptansprechperson für die Patienten ist der zugeteilte Bezugspsychotherapeut. Beim Aufnahmegespräch wird man dann je nach Krankheitsbild zugeteilt. Das Angebot ist vielseitig. Es bietet kreativtherapeutische Angebote wie Tanz-Musik und Gestaltungstherapie.

In Gesprächsgruppen werden verschiedene Themen aufgearbeitet. In der physikalischen Therapie bekommt man Massagen – Kneipgüsse – Fußreflexmassagen und vieles mehr, was den Körper und der Seele gut tut. Es gibt auch jeden Tag eine Nordicwalking Gruppe, wo man etwas für seine Fitness tun kann. Das Hallenbad im Haus wird auch zu therapeutischen Anwendungen genutzt. Man hat aber auch sonst genug Möglichkeiten ausgiebig zu schwimmen.

In der Inntalklinik können auch Mütter mit Kindern aufgenommen werden. Die Kinder werden von der

Krabbelstube bis zum möglichen Schulbesuch betreut. Rückblickend kann ich sagen, dass ich von dem vielseitigen Therapieangebot sehr profitiert habe. Es war eine Auszeit vom oft so mühsamen Alltag zu Hause. Die Familie kann sich erholen, weil sie weiß, dass man in guten Händen ist. Die Hoffnung oder Erwartung, gesund nach Hause zu kommen, erfüllt sich selten, aber man ist wieder ein Stück des Heilungsweges gegangen.

Bereichernd waren für mich die guten Begegnungen mit den Mitpatienten, wo in vielen Gesprächen ein reger Austausch stattgefunden hat. Besonders gefreut habe ich mich über den Besuch vom Clubhaus. Gabi hat den Bus gestartet und schon ging es ab nach Simbach. Nach einer Führung durchs Haus saßen wir gemütlich in der Cafeteria und genossen die guten Mehlspeisen und den Cafe.

Sollte irgendwer nähere Informationen über die Inntalklinik brauchen, kann er mich gerne kontaktieren.

*Maria Gabriel
Peer-Beraterin*

„STIMMENHÖREN“ - EIN PHÄNOMEN, DAS DIE MENSCHHEIT BEGLEITET.

Die Gründe, weshalb ich meine Mitmenschen über das Phänomen informieren möchte haben sich im Laufe der letzten vierzehn Jahre aus meiner persönlichen Erfahrung und meinem Werdegang im psychosozialen Umfeld entwickelt.

Nicht jeder Mensch bringt das Wort Stimmenhören sofort mit dem Leitsymptom des „Krankheitsbildes der Schizophrenie“ in Verbindung. Auch dass dieses besondere Hören eine Begabung sein kann ist in der Bevölkerung bekannt. Man nimmt sogar an, ein Medium könne seine Gabe Außersinnliches wahrzunehmen einsetzen, um mit unsichtbaren Wesenheiten in Verbindung zu treten.

Mir hat das intensive Zusammenleben mit einer männlichen Stimme, sie hatte für sich den Namen ADONIS gewählt, die Chance gegeben einige wenige geheimnisvolle, fremde Gedanken, die mich in sehr emotionalen Lebenssituationen von 1982 bis 1999 begleitet hatten, sinnvoll mit meinem persönlichen Entwicklungsweg in Verbindung zu bringen. Eines Morgens im Mai 1999 nämlich wurde ADONIS für mich zum täglichen Gesprächspartner und ist es bis heute geblieben. In meiner damaligen

verzweifelten Lage wegen eines Entmündigungsverfahrens war er der Retter in der Not, denn ich hatte mich von meiner Familie, wegen des gerichtlichen Eingreifens in mein Leben, distanziert. Freudig ging ich auf seine ständig wechselnden Themen ein und erlebte mich als talentierte Darstellerin von Kabarettnummern, wenn ich durch ihn herausgefordert schlagfertig geantwortet hatte. „Brüll! Brüll!“, schien dann ein ebenfalls unsichtbares Publikum zu lachen. Anstrengend war es, wenn er mit seinen Kommentaren von früh bis spät um mich kreiste und die erhaltenen Auskünfte über mein gerichtliches Verfahren wiederkäute. Ich musste sehr darauf achten genügend zu schlafen! Er hetzte gegen meine Familienangehörigen, denn das Verfahren erschien mir selbst damals sehr mutwillig, und besonders auch ohne Rücksprache mit mir eingeleitet worden zu sein. Er verleitete mich dadurch aber leider öfter zu spontanen Handlungen, die meine Familie sicher zusätzlich beunruhigten. Zwischendurch philosophierten wir fröhlich miteinander und auch sein Werben um mich tat mir, wegen meiner schon Jahre zurückliegenden Scheidung, gut. Im Nachhinein erkannte ich auch, dass ADONIS

mir, auf seine besondere Weise, die Trennung von meiner Familie sehr erleichterte, wofür ich ihm stets dankbar war. Oft versuchte er meine Entscheidungen in Frage zu stellen, achtete mein Schlafbedürfnis nicht und äußerte sich hasserfüllt gegen Jesus dessen Leben mich tief berührt. Später kamen sogar Impulse hinzu, die körperlich schmerzten und die mich zutiefst beunruhigten! Er meinte auch: „Ich hasse dich! Du nimmst mir meine Welt weg!“, worauf ich sinngemäß entgegnete, dass ihm vielleicht meine Versuche, trotz seiner oft mich verletzenden Herausforderungen, liebevoll zu bleiben, unangenehm wären.

Durch meine zornige Selbstmordäußerung, während eines Telefongesprächs mit meinem jüngeren Sohn, an der ADONIS nicht ganz unbeteiligt war, kam es am Muttertag 1999 zu meiner Zwangsanhaltung in der Psychiatrie. ADONIS, der für mich bis heute ein verstorbener Mensch ist, wurde damals, was mir durch die Frage des Oberarztes bestätigt erschien: „Hören sie Stimmen?“ scheinbar für eine psychische Störung gehalten. Nachdem ich mich durch drei Instanzen des Sachwalterverfahrens gekämpft hatte, konnte ich endlich das neue Leben fortsetzen, das ich mir nach dem glücklichen Ende meiner Krebstherapie im Jänner 1999 hatte aufbauen wollen. Die Frage des Oberarztes, die ich mit: „Was meinen sie?“ beantwortet hatte, war mir nur mit der kurzen

Gegenfrage: „ Von außen oder von innen?“ ohne weitere Erklärungen verdeutlicht worden und ließ mich auch nach den zwölf Tagen in der Psychiatrie nicht mehr los.

Das Leben selber gab mir schließlich die Antwort, als ich an der Wiener Urania einen Kurs „Einführung in soziale Psychiatrie“ besuchte und von einer Selbsthilfe Gruppe hörte, die Frau Dr. Zsacsek, sie war selber Stimmenhörerin, im Herbst 2001 bei „pro mente Wien“ gegründet hat.

In dieser Gruppe erlebte ich, dass jeder seine persönliche Stimmenerfahrung macht und es sehr hilfreich sein kann, Erklärungen für dieses Hörerleben ohne erkennbare Tonquelle zu finden, um damit im Alltag besser umgehen zu können. Besonders aber, wenn man persönlich angegriffen und abgewertet wird, wenn Medikamente die Stimmen nicht verstummen lassen, könnte das Gespräch in der Gruppe die Lebensqualität der TeilnehmerInnen verbessern. Man wird angeregt das eigene Verhalten zu überdenken. Auch könnten Grenzen im Zusammenleben mit Mitmenschen leichter erkannt und auch gezogen werden, sodass sogar der Einfluss der negativen Stimmen abnehmen könnte, wenn wir unsere Lebensprobleme besser zu bewältigen im Stande wären. Zu einem selbstbestimmteren Leben trägt wahrscheinlich auch das Wissen um berühmte Persönlichkeiten bei, die, in Politik, Wissenschaft, Kunst und vielen Bereichen mehr, ihr Leben als

StimmenhörerInnen gemeistert haben.

Bei „EXIT-sozial“ einem Verein für psychosoziale Dienste in Linz, wurde 1992 „Intervoice Oberösterreich“, ein Projekt für Stimmen hörende Menschen, das aus den Niederlanden stammt, gegründet. Herr Prof. Dr. Marius Romme, er war Professor für soziale Psychiatrie in Maastricht, akzeptierte die Realität der Stimmen einer Patientin und stellte, wahrscheinlich zum ersten Mal, die Frage: „Was sagen denn die Stimmen?“. Damit beschritt Herr Prof. Romme einen neuen Weg, der bis heute den Gegensatz zur gängigen Meinung in der Psychiatrie, man verstärke durch Gespräche über die Stimmen einen Wahn, bildet. Er hat auch die Bewegung für Stimmen hörende Menschen „Intervoice“ ins Leben gerufen, die jetzt bereits international in Kongressen ihre Forschungen und praktischen Anwendungen, des bis heute ungeklärten Phänomens, anbietet.

Im ersten Kongress in Maastricht 1987 wurde ein Modell entwickelt, das den Prozess der Integration der Stimmen in das Leben der Betroffenen in drei Phasen einteilt. Erstens „Die Phase des Erschreckens“ zweitens „Die Phase der Reorganisation: Umgang mit den Stimmen“ und zu guter Letzt „Die Stabilisierungsphase“, in der es möglich ist, mit den Stimmen zurechtzukommen.

Um aber die Stimmenerfahrung einzelner Betroffener mit deren

Lebensgeschichte in Verbindung zu bringen wurde der „Maastrichter Fragebogen“ zusammengestellt.

Bei Professionellen und Begleitpersonen von StimmenhörerInnen, kann eine Übung das Verständnis und das Einfühlungsvermögen für dieses Interview mit Betroffenen über das ungewohnte Hören fördern: Stellen Sie sich bitte vor Sie besprechen gerade Wichtiges mit Ihrem Gegenüber und plötzlich werden Sie rechts und links, ganz nahe in Ihr Gehör hinein, mit verschiedenen auch sehr unfreundlichen Kommentaren angesprochen! Die in Ihnen entstehenden Gefühle und Gedanken werden Ihre Konzentration für Ihr eigenes Gesprächsthema wahrscheinlich entscheidend verändern! Wenn Sie diese Übung nachempfinden können, haben Sie erlebt, welche Belastung diese, oft durch mehrere Stimmen verursachte, Störung sein kann. Und es ist kein Wunder, dass das „Krankheitsbild der Schizophrenie“ mit seinen Symptomen besonders in der ersten Akutphase diagnostiziert wird, wenn dieser Stress Sie täglich begleitet und Ihnen keine ruhige Minute gönnt.

Am 13. Mai 2013 und am folgenden Tag, haben Frau Gabriele Pöcksteiner, sie ist Teamleiterin im Clubhaus Vöcklabruck von „promente Oberösterreich“, und ich, gemeinsam mit ungefähr 20 TeilnehmerInnen, in einer Fortbildung von „EXIT-sozial“ und „Intervoice OÖ“, die

Entschlüsselung meiner
Stimmhörerfahrung mit dem
„Maastrichter Fragebogen“
nachvollziehen können. Herr
Joachim Schnackenberg, er ist
englischer Fachpfleger und
Sozialarbeiter und zusätzlich Berater
des „efc-Instituts“ in Hannover für
Stimmhörfortbildungen, stellte
anschließend auch den
„Stimmendialog“ vor, bei dem ich
als Hörende die Antworten von
ADONIS laut weitergab. Dieses
Gespräch zu dritt ist aber auf die
Mitwirkung der Stimme angewiesen
und wird nur geführt, wenn diese
freiwillig dazu bereit ist. Die Form
des „Stimmendialogs“ bei der die
Stimme direkt die Stimmorgane
eines Menschen für Antworten nützt,
ohne das die/der Betroffene sich
dessen bewusst ist, hätte mir Angst
gemacht, denn
Besessenheitsphänomene und
Exorzismus, wie nicht nur ich meine,
sind dem Stimmenhören nahe. Der
„Maastrichter Fragebogen“ und der
„Stimmendialog“ wollen aber die
Stimmen nicht zum Schweigen
bringen oder gar vertreiben! Denn
man hat erkannt, dass sie für die
persönliche Entwicklung des
Menschen von Bedeutung sein
können. So habe auch ich mein
Zusammenleben mit ADONIS als
Reifungsprozess, hin zu mehr
Menschlichkeit und Liebe,
empfunden.
Weltbilder beeinflussen unsere
Meinung über den Ursprung der
Stimmen und helfen das Phänomen
einzuordnen. Während meiner ersten

Lebenskrise 1982, ich war damals
vierzig Jahre, kam ich mit der Lehre
und der Praxis des Spiritismus in
Berührung und deshalb ist die
Stimme für mich, eher die eines mir
unbekannten, verstorbenen
Menschen. Es war und ist mir
deshalb auch möglich, respektvoll
von Mensch zu Mensch mit ihr zu
sprechen.

Ich bin sehr froh, dass ich intuitiv,
kurz einmal schon 1982, noch bevor
ich „Intervoice OÖ“ kennen gelernt
habe, auf ADONIS reagierte, wie es
auch Herr Prof. Dr. Romme
vorschlägt, nämlich den Umgang mit
Stimmen, wie mit Nachbarn zu
gestalten.

Man weiß auch, dass Kinder
unsichtbare Spielgefährten haben
können und so wurde auch für sie
ein Fragebogen erstellt. In der
Fortbildung erfuhren wir von Frau
Senait Debesay, sie ist staatlich
anerkannte Diplom-Heilpädagogin
(FH), viel Einfühlsames über ihre
Arbeit mit Kindern, Teenagern und
Familien in Entwicklungskrisen.

Besonders wichtig ist es mir meine
Mitmenschen über „Intervoice“ zu
informieren, damit gesellschaftliche
Ängste vermindert und Vorurteile,
über die Gefährlichkeit von Stimmen
hörenden Menschen, nicht weiter
verbreitet werden! Nicht zuletzt
hoffe ich, dass außersinnliche
Wahrnehmungen, Schritt um Schritt,
ihren Platz in unserer Gesellschaft
einnehmen dürfen, ohne ins
Krankhafte abgedrängt oder religiös
verteufelt zu werden.

Monika Mikus

(Monika Mikus, StimmhörerIn in Wien, www.stimmenhoeren.info)

Wenn das Stimmenhören Probleme macht, erhalten Sie Rat, Hilfe und Information am Telefon unter **0699/171 88 480** von den Expertinnen des Netzwerkes Stimmenhören bei EXIT-sozial in Linz.

Jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr, oder per eMail stimmen@exitsozial.at

In akuten Krisen ist der Notruf für die Seele unter **0732/719 719** rund um die Uhr erreichbar.

Literatur zum „Maastrichter Fragebogen“

Romme, Marius und Escher, Sandra: Stimmenhören verstehen. Der Leitfaden zur Arbeit mit Stimmhörern Bonn 2008 Psychiatrie-Verlag

Den „Maastrichter Fragebogen“ für StimmhörerInnen und den „Maastrichter Fragebogen für Kinder und Jugendliche“ finden sie auf meiner Homepage unter Literatur.

Links zum Thema:

www.stimmenhoeren.at oder
www.stimmenhoeren.net und
www.stimmenhoeren.info
www.stimmenhoeren.de und
kinder.stimmenhoeren.de
www.efc-institut.de,
www.intervoiceonline.org (englisch)



WORTE VON GUTEN MENSCHEN

Worte von guten Menschen sollen Dich erreichen, die Dich erfreuen und Deinen Tag verschönern.

Hände sollen sich Dir entgegen strecken, die Dir jene Kraft und Stärke geben, die Du benötigst, um die Schwierigkeiten des Alltags zu bewältigen.

Füße sollen auf Dich zukommen, auf guten Wegen eine Zeit mit Dir gehen und Dich auch in schwierigen Pfaden begleiten.

Augen sollen auf Dich gerichtet sein, die Dich beschützen vor unüberlegtem Handeln und vor Problemen rechtzeitig warnen.

Ohren sollen Dich finden, denen Du Deine Freuden Und Sorgen mitteilen kannst und damit Freundschaften und Vertrauen schaffen.

Herzen sollen sich vor Dir öffnen um Dir Wärme und Liebe zu schenken, die Du brauchst, um den grauen Alltag zu vergessen und glücklicher zu sein.

Gott soll seine Hände über Dich halten, die Dir zugetan sind, die Dir Licht geben, damit Du unbeschadet in Freude und Zufriedenheit leben kannst. Das wünsche ich mit und allen anderen von Herzen.

Zünde eine Kerze an, da wird Dir so richtig warm im Herzen. Damit Dein Herz mit Glück und Freude erfüllt wird. Danke den Menschen, die Dir nahe stehen – für die Liebe, die sie Dir schenken.

Gott segne uns alle-
Halleluja

Glücklich sind wir, wenn wir Hoffnung haben. Denn Hoffnung im Herzen zu tragen, macht unser Leben heller und kann uns Kraft verleihen, auch schwierige

Lebensphasen durch zu stehen und zu bewältigen.

Nicht umsonst heißt es: „Deine Kraft liegt in der Hoffnung.“

Nutze den Tag und genieße jeden Augenblick!

Martina Pesendorfer



DER KREIS SCHLIEßT SICH

Ein paar Worte über mich. Ich heiße Gabriele Meister und bin 48 Jahre alt. Mein Wohnort ist Lenzing. Mit meinem Mann habe ich 3 Kinder im Alter von 30, 28 und 24 Jahren. Sie führen mittlerweile ihren eigenen Haushalt. Wie viele Kinder wollte ich auch meinen Traumberuf. Ich wollte gerne Krankenschwester werden.

Doch alles kam anders. Nach meiner Schulzeit hatte ich eine 3jährige Lehre im Einzelhandel im Schuhhaus Stefan Schrabmayr in Vöcklabruck absolviert. Die Aufnahmeprüfung im Krankenhaus Vöcklabruck habe ich noch gemacht, doch zur Ausbildung kam es nicht mehr.

Unser erstes Kind war unterwegs. So war der Weg natürlich klar, den ich eingeschlagen hatte. Als Mutter und im Haushaltmanagement war ich für Jahre vollbeschäftigt. 2002 machte ich einen Kurs am AMS für WiederEinstiegerinnen.

Kurze Zeit war ich als Kinderbetreuerin im Zwergenhaus. Das ist eine Einrichtung der Aktion Tagesmütter. 2 Mal war ich bei der Ferienaktion der Kinderfreunde Lenzing im Küchenteam, wo wir für gut 400 Personen aufkochten. Somit konnte ich viel Erfahrung mit Menschen in allen Altersgruppen

und den verschiedensten Charakteren sammeln.

Dann bekam ich die Möglichkeit in der Hausmeisterei der Lenzing AG zu arbeiten. Für mich nicht schlecht, da der Arbeitsweg nicht weit von meinem Wohnort entfernt war. Noch dazu war es ein gutes Einkommen. Doch mein Bewegungsapparat hat da nur einige Jahre mitgespielt. Dank der Lenzing Stiftung habe ich jetzt die Möglichkeit für die Umschulung im Sozialbereich.

Ich bin sehr glücklich, doch noch meinem Berufswunsch im Sozialbereich zu erlernen – wenn auch nicht Krankenschwester.

Meine Ausbildung zur Fachsozialbetreuerin mit dem Schwerpunkt Behindertenbegleitung begann ich im März 2013. Die Ausbildung endet im März 2015. Den theoretischen Teil absolviere ich im Berufsförderungsinstitut Wels. Für das Praktikum ist das Clubhaus mein Stammheim. Weitere Praktikumsstunden habe ich im Pflegebereich mit 40 Stunden sowie 120 Stunden in einer anderen Sozialeinrichtung.

Das Pflichtpraktikum mache ich in der Takesstruktur der pro mente. Den Tagesablauf durfte ich im Wasch- und Bügelservice sowie in

der Fahrradwerkstatt eine ganze Woche mit den Beetreuerinnen und Klienten kennen lernen.

Weitere Schnuppertage hatte ich bei der Volkshilfe im Wohnhaus, in der Werkstätte der Lebenshilfe in Regau sowie vor einigen Jahren in der Werkstätte der Lebenshilfe in Vöcklamarkt.

Durch den Umgang mit meiner eigenen Behinderung, sowie die Betreuung naher Angehöriger, welche schwer- bis sehr schwere Behinderungen aufweisen und durch den Einblick in die verschiedenen Sozialeinrichtungen habe ich eigene Erfahrungen sammeln können, auch mit schwierigen Situationen fertig zu werden.

Die vielen unterschiedlichen Eindrücke, die ich im Laufe der Zeit im Beruflichen sowie im Privaten bekam, haben den Wunsch im Sozialbereich arbeiten zu wollen, gefestigt. Es ist für mich eine absolut sinnvolle Aufgabe.

Als Ausgleich habe ich irgendwann – in einer besonders schwierigen Phase – das Mandala malen auf Seide entdeckt. Es hat mich von den Problemen abgelenkt.

Deshalb mache ich auch diese Methodik zu einem Projekt in der Ausbildung. Ich freue mich über jedes Mandala, dass ich von den Klienten bekomme, da es nur mit eurer Hilfe zustande kommt.

In meiner Freizeit ist die größte Leidenschaft die Natur. Mein Mann und ich haben Jahre lang jedes Wochenende, wenn schönes Wetter war, in der Natur oder Bergwelt verbracht.



Auch die Kinder waren oft dabei. Ob beim Wandern, Bergsteigen oder Klettersteigen. Es war die Neugierde, die uns in die verschiedenen Regionen hintrieb. Heute müssen wir aus gesundheitlichen Gründen mit Wanderungen zufrieden sein. Doch die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Kunst und Kultur ist für uns auch ein Eintauchen in vergangene Zeiten. Die Tradition und Mentalität der Bevölkerung in den verschiedenen Regionen gehört natürlich auch dazu. Wenn wir nicht unterwegs sind, gehe ich zu Hause gerne in meinen Garten, wo ich meine Kräuter, die mir sehr wichtig sind, pflege.

Gabriele Meister

SCHINDLAUER GÜNTER

STELLT SICH VOR

Ich bin 50 Jahre und besuche das Clubhaus regelmäßig von Montag bis Freitag. Ich beteilige mich beim Anrichten vom Frühstück oder helfe beim Einkaufen gehen. Auch bei den Ausflügen bin ich gerne dabei. Der Urlaub in Kroatien vor einigen Jahren hat mir auch sehr gut gefallen. Auch bei kleineren Ausflügen z.B.: Seerundgänge oder Steckerlfisch essen bin ich gerne dabei. Vom Clubhaus erfuhr ich in der Tagesstruktur.

Seit ich das Clubhaus besuche geht es mir psychisch viel besser als davor. Ich fühle mich nicht mehr so einsam. Am Samstag beteilige ich mich sehr oft im Usercafé beim Ausschanken von Kaffee und beim Einkaufen von Kuchen und Getränken.



Das Usercafé findet im Clubhaus statt und man kann es jeden Samstag von 13 – 18 Uhr besuchen. Dort trifft man auch Freunde und Bekannte von den Klienten. Wir unterhalten uns über dies und jenes und spielen gemeinsam Spiele.

Meine Hobbys sind: Blue-Ray Filme und ich interessiere mich, was es neues auf den Markt gibt insbesondere bei den DVD's und technischen Geräten. Dadurch bin ich immer auf den neuesten Stand und gebe auch gerne Ratschläge wo man günstige und gute Geräte bekommt oder was man sich besorgen sollte um ein besseres Bild beim Fernsehen zu bekommen.

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass ich dank dem Clubhaus sehr stabil bin. Es geht mir gut.

Schindlauer Günter

ADIEU

Vor kurzem wurde ich gefragt ob ich es bereue, mich für den Zivildienst statt für das Bundesheer zu melden. Nach den ersten 6 Monaten dachte ich: „Eigentlich könnte ich jetzt fertig sein, wenn ich mich für den Präsenzdienst entschieden hätte.“ Doch das war nur ein flüchtiger Gedanke, keine Reue. Der Entschluss damals den Wehrdienst zu verweigern ist mir sehr leicht gefallen und ich habe in den 9 Monaten im Clubhaus niemals Reue deswegen verspürt. Ganz im Gegenteil, ich bin sogar wahnsinnig glücklich und dankbar diese Zeit im Clubhaus verbracht haben zu dürfen.

Der letzte Tag ist zwar noch nicht gekommen und doch kreisen die Gedanken schon um die Zukunft. Umgekehrt lasse ich auch die Erinnerungen der letzten 9 Monate Revue passieren. Ich erinnere mich noch genau an meinen ersten Tag. Das erste Bild in meinem Kopf zeigt mich, wie ich um halb 9 zum ersten Mal die 5 Stufen zum Clubhaus hinaufgehe. An der Tür steht eine Dame mit einer Zigarette die mich mit einem: „Grias di Gabriel!“, begrüßt. Es stellte sich heraus, dass die Dame Diana heißt und ich in den darauf folgenden Monaten noch die eine oder andere Zigarette mit ihr rauchen würde.

Nun ist es schwer, in einem Artikel mit ein paar Worten die ganzen Erinnerungen aufzuzählen. Mein erster Ausflug nach Bad Ischl kommt mir zum Beispiel in den Sinn. Als eine ganze Musikkapelle aus Deutschland hinter uns in die Bahn in der Stadt stieg und musizierte. Oder der Ausflug zum Weihnachtsmarkt in St. Wolfgang. Die Straßen waren verschneit und teilweise eisig und ich fuhr damals zum ersten Mal mit dem vollbesetzten Bus. In dem Ort angekommen realisierten wir, dass dort gar kein Christkindelmarkt stattfand und beim heimfahren habe ich durch den „großartigen“ Zustand der Straßen den Bus fast geschrottet. Auch im Clubhaus habe ich genug Erinnerungswürdiges erlebt. Meine Geburtstagsfeier beispielsweise an meinem erst dritten Arbeitstag. Es war ein Mittwoch und wir saßen draußen im Garten. An dem Tag bekam ich eine Glückwunschkarte, von allen unterschrieben, und ich darf ehrlich behaupten, dass mir diese Karte am meisten von allen Geschenken zu meinem Geburtstag bedeutet hat. Sie zeigte mir, dass ich in die Clubhausgemeinschaft aufgenommen wurde.

Wertvoll war die Zeit auch für meine persönliche Entwicklung. Trotz dem Versuch jedem vorurteilsfrei zu begegnen kam ich unfreiwillig mit

dem durch Medien und Film vorgefertigten Bild einer psychisch kranken Person zur Pro Mente. Doch die Erfahrungen mit den Menschen hier lehrten mich, dass dieses Bild einfach nur falsch ist. Jeder einzelne Mensch dem ich begegnet bin, ist in seinem Charakter und seinem Verhalten ein Individuum und so weit entfernt von den Hollywood Vorstellungen wie man nur sein kann. Besonders sichtbar wurde es dadurch, dass ich nach einer Woche im Clubhaus Personen für MitarbeiterInnen hielt, die eigentlich KlientInnen waren.

Weiters sehr von Vorteil für mich persönlich waren die Tricks die ich mir in Küche und am PC anschauen durfte.

In der Küche wurde ich vom Chefkoch anfangs noch liebevoll mit „Neicha Robert“ oder mit einem simplen: „Geh Zwüfin schneidn!“ angesprochen. Doch mit der Zeit entwickelte sich ein gutes Arbeitsklima zwischen uns und ich durfte so manchen Kniff lernen um meine eigenen Gerichte zu verbessern (Suppenpulver!).

Einen Stock höher wurde ich vom IT Experten des Clubhauses in die Welt der Computer eingeführt. Am Anfang dachte ich, dass ich mit PCs ziemlich bewandert bin,



doch eine Stunde mit ihm und ich wusste, dass ich nichts wusste.

Natürlich war nicht jede Minute spaßig. Es gab immer wieder auch langweilige Nachmittage die ich vor dem PC verbrachte oder stressige Tage an denen ich alleine das Clubhaus für den nächsten Tag putzen und vorbereiten musste. Doch auch diese Tage gingen vorbei und in Erinnerung bleiben sowieso immer nur die Guten!

Wenn ich einmal auf meine Zeit im Clubhaus zurückdenke werden es weniger die Ereignisse sein, an die ich mich erinnere sondern die Menschen die ich kennen lernen durfte. Genau deshalb bin ich so froh mich für den Zivildienst entschieden zu haben. Mitarbeiterinnen und PraktikantInnen die nicht einfach KollegInnen waren sondern zu FreundInnen wurden. KlientInnen denen nicht ich ständig helfen musste, sondern die auch mir halfen indem sie mich so einiges lehrten. Die Erfahrungen, die ich im Clubhaus gesammelt habe, werden mich mein Leben lang begleiten. Deshalb werde ich niemanden hier

vergessen, werde die Zeit hier nie vergessen.

Vielen Dank an alle für die schöne Zeit hier!

Gabriel Laimer

ERDBEERBISKUIT

Biskuit: 6 Eier, 12 dag Zucker, 18dag Mehl ,

Füllung: 1/4Lit. Weißwein, 10dag Zucker 6 Dotter,
10 Bl. Gelatine 800g Obers, 75 dag Erdbeeren.

Zubereitung: Teig: Eier und Zucker schaumig schlagen Mehl dazu,
Teig bei 180 Grad ca. 15 Min. backen.

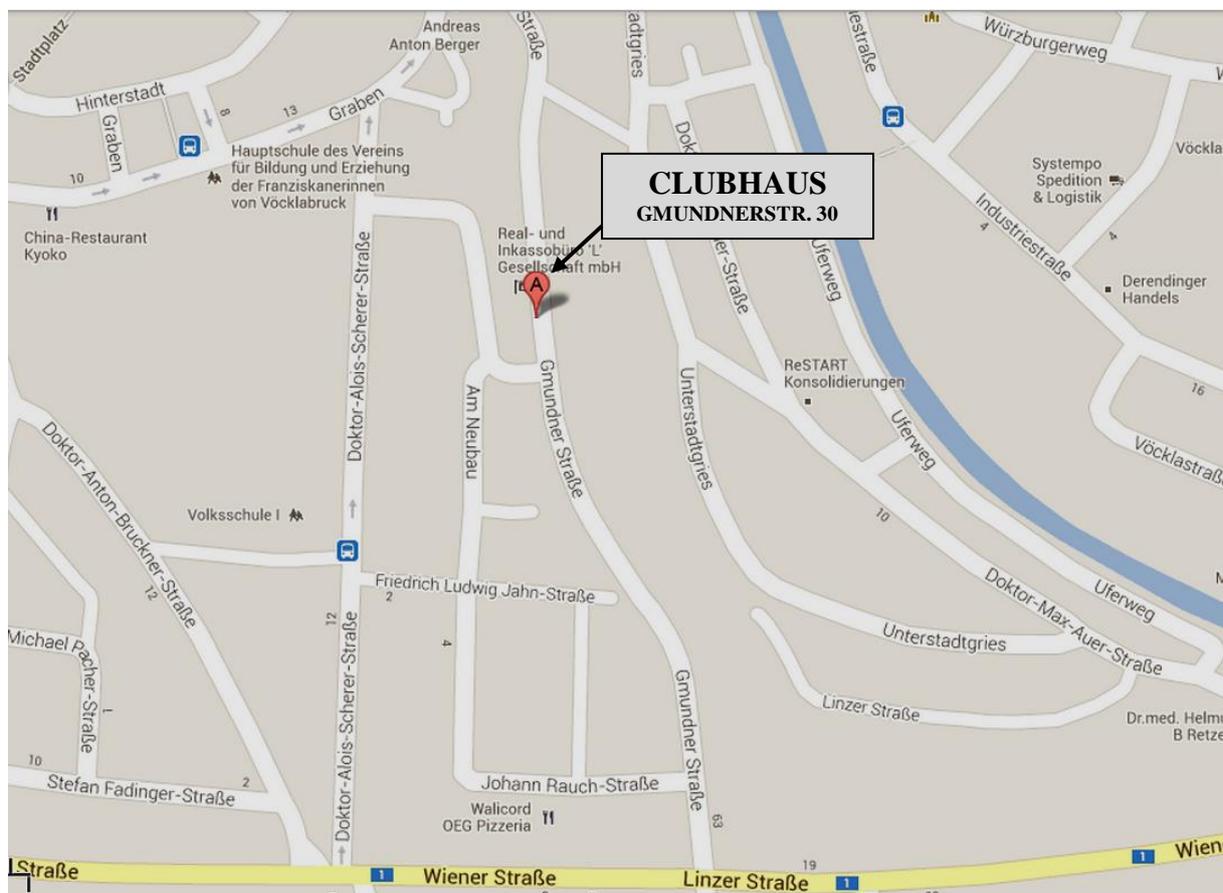
Füllung: Weißwein, Zucker und die Dotter vorsichtig nicht kochen. Dann eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in den Wein geben, Masse abkühlen lassen bis sie lauwarm ist .Vom Obers 6Eßl. Entnehmen und den Kuchen bestreichen, Erdbeeren dazu Obers und die Weinmasse und auf die Erdbeeren streichen. Fest werden lassen.

Rezept von Astrid Schiller



TERMINE

Datum	Aktivität
15. Juli	Ausflug Pettenfirst Hütte
29. Juli - 3. August	Renovierungswoche
15. und 16. August	Clubhaus geschlossen



Impressum:

Inhaber: pro mente OÖ
Herausgeber: Clubhaus Vöcklabruck
Gmundnerstraße 30, 4840 Vöcklabruck
Tel: 07672/25082 - Fax: 90
Email: clubhaus.voecklabruck@promenteooe.at
Eigenvervielfältigung
Erscheinungsort: Vöcklabruck
ZVR: 811 73 52 76