



Informationszeitung
der aktion leben kärnten
erscheint vierteljährlich

Der Verein aktion leben kärnten
finanziert seine Tätigkeit
aus privaten Spenden
und Subventionen.
Der Verein ist weder parteilich
noch konfessionell gebunden.

„Die Blumen des Frühlings
sind die Träume des Winters“

Khalil Gibran

Unser IBAN: AT61 3900 0000 0503 8831

SPENDENKONTO
RLB Klagenfurt
IBAN AT613900 0000 0503 8831
BIC RZKTAT2K

P.b.b. 02Z032677M
Erscheinungsort Klagenfurt
Verlagspostamt Klagenfurt

Impressum
Herausgeber: Verein aktion leben kärnten
Vorsitzende: Gunhild Weiss
Redaktion: Erika Brauner, Elena Buchner Bakk. Phil
Adresse: 9020 Klagenfurt, Benediktinerplatz 10,

Telefon: 0463 54 3 44
Fax: 0463 54 3 44
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do : 8.00 – 11.30
E-Mail: aktion.leben@aon.at
Website: www.aktionleben-kaernten.at



Katholische Kirche Kärnten



Bundeskantleramt

Klagenfurt.



LAND  KÄRNTEN



aktion leben
kärnten



Fröhliche Weihnachten!

*Es schneit, hurra, es schneit!
Schneeflocken weit und breit!
Ein lustiges Gewimmel
kommt aus dem grauen Himmel.*

*Was ist das für ein Leben!
Sie tanzen und sie schweben.
Sie jagen sich und fliegen,
der Wind bläst vor Vergnügen.*

*Und nach der langen Reise,
da setzen sie sich leise
aufs Dach und auf die Straße
und frech dir auf die Nase.*

Volksgut



Unterstützung für schwängere Mamas!

Dieses Mal melden wir uns mit einem Spendenaufruf aus unserem Vielsachenlager. Für unsere werdenden Mütter suchen wir dringend Babyausstattung wie Stillkissen, Wickelaufgaben, Fläschchen, Windeln und Kuschedecken und anderes Zubehör. Wenn Sie gut erhaltene Babyartikel zu Hause haben, dann freuen wir uns, sie an unsere Familien in Not weitergeben zu dürfen.



Wir helfen dem Christkind!

Der Advent steht vor der Tür und langsam trudeln die ersten Wünsche an das Christkind bei uns ein. Das Geld ist in vielen Familien knapp, dennoch wünschen



sich die Eltern nichts sehnlicher als leuchtende Kinderaugen unter dem Weihnachtsbaum. Wir freuen uns, wenn Sie uns und dem Christkind helfen wollen. Konkret gefragt sind beispielsweise Gutscheine für einen Elektrofachmarkt, um einen defekten Herd auszutauschen, und Gutscheine für die City Arkaden in Klagenfurt – da die Mamas dort Spielsachen oder Babyartikel für ihre Kinder kaufen können. Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich gerne bei uns melden, die Gutscheine per Post schicken oder bei uns abgeben. Wir bedanken uns herzlich!

Stadt der Generationen

Im September haben wir bei „Stadt der Generationen“ am Neuen Platz teilgenommen. Bei dieser Informationsveranstaltung der Stadt Klagenfurt präsentieren über 50 Einrichtungen aus dem Freizeit-, Gesundheits- und Sozialbereich ihr vielfältiges Angebot. Wir bedanken uns bei allen Besuchern, Kollegen und Interessenten für den lebendigen Vormittag!



Helfende Hände gesucht!

Würden sie uns gern etwas von Ihrer Zeit schenken? Wir sind derzeit auf der Suche nach einer Person, die uns ehrenamtlich in unserer Beratungsstelle in Klagenfurt bei Verwaltungstätigkeiten unterstützen möchte. Schön wäre es, wenn Sie zwei Stunden alle zwei Wochen helfen könnten – im Büro gibt es immer eine Tasse Tee oder Kaffee und die Gelegenheit, mit den Kolleginnen ein paar nette Worte zu wechseln. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bei Frau Erika Brauner oder Frau Elena Buchner unter 0463/54344 oder aktion.leben@aon.at

Es weihnachtet!

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne den vertrauten Duft von süßem Lebkuchen? Wir haben ein Rezept für **Lebkuchen-Kekse** gefunden. Sie sind einfach zu backen – auch die kleinen Bäckerinnen und Bäcker können schon mithelfen. Gutes Gelingen!



Zutaten:

240 g (Bio-)Roggenvollkornmehl
140 g (Bio-)Staubzucker
2 TL Lebkuchengewürz
1 Stk. Bio-Ei
4 EL Ahornsirup
60 g Butter
1 TL Natron

Zubereitung:

Mehl durch ein Sieb fein sieben und auf die Arbeitsfläche geben.

In die Mitte eine Mulde drücken und die restlichen Zutaten hineingeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten - Alternativ auf kleiner Stufe einer Küchenmaschine mit dem Knethaken arbeiten.

Teig nach dem Kneten sofort verarbeiten und NICHT kaltstellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Motive ausstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Grad ca. 10-12 Minuten backen.

Nach dem Überkühlen können die Lebkuchenkekse mit Zuckerglasur verziert werden.



Aus der Beratung

Carina M. ist bereits in der 36. Schwangerschaftswoche, als sie bei uns anruft. Sie ist verzweifelt. Kurz nachdem sie mit dem Wunschkind schwanger wurde, hat ihr Mann sie Hals über Kopf verlassen und überraschend die Scheidung eingereicht. Innerhalb weniger Wochen musste sie aus dem gemeinsamen Haus ausziehen und notdürftig bei Freunden unterkommen. „Ich bin aus allen Wolken gefallen und hätte mir niemals gedacht, dass mein Mann mich mit dem ungeborenen Kind zurücklässt“, erzählt sie unter Tränen bei unserem ersten Kennenlernen. Der Schock sitzt noch tief, dennoch möchte sie sich nun auf die Ankunft ihres Babys und die bevorstehende Geburt konzentrieren. Wir beginnen mit der vorgeburtlichen Begleitung. Frau M. nimmt regelmäßig Termine bei uns wahr, um sich mental auf die Geburt vorzubereiten und sich für bevorstehende Herausforderungen zu stärken. Sie ist nicht allein – wir unterstützen sie von Herzen gerne bei ihrer Reise in das Abenteuer Mama!

Es hat alles so schön begonnen, auch wenn sie es nicht mehr für möglich gehalten hätte: Kerstin Z. ist 39 als sie ihren „Traummann“ kennenlernt. Sie schwebt im 7. Himmel, gibt ihren Job und ihre Wohnung auf und zieht zu ihm nach Klagenfurt. Wenige Monate später stellt sie fest, dass sie schwanger ist und erlebt kurz darauf eine böse Überraschung. Der Mann ihrer Träume hat schwere Suchtprobleme und ist in dubiose Aktivitäten involviert. Das erfährt sie, als die Polizei vor ihrer Wohnungstüre steht. Eine Welt bricht zusammen, sie schämt sich. Ihre Mutter kann sie letztlich davon überzeugen, ein Beratungsgespräch bei uns in Anspruch zu nehmen. Am Anfang ist Kerstin noch verängstigt, langsam fasst sie jedoch Vertrauen. Als wir die Babyausrüstung zusammenstellen und sie sich ein Beistellbett, ein Stillkissen, eine

Wickelaufgabe und eine Spieluhr aussuchen darf, huscht ein Lächeln über ihr Gesicht. „Ich wusste gar nicht, dass es Einrichtungen wie diese gibt, ich danke Ihnen.“, sagt sie zu uns beim Gehen und fügt hinzu: „Ich werde das schon schaffen, für mich und mein Baby“. Wir begleiten sie gerne auf ihrem Weg.

Elena Buchner Bakk. Phil.



Eine Oase des Innehaltens, eine Oase zum Gedanken ordnen und Gefühle erspüren. Wo man Zeit und Raum findet, sich seiner Handlungen und Möglichkeiten bewusst zu werden. Wo man Energie tanken und sich stärken kann. Diese Oase sollen die Familien und Schwangeren bei uns finden.

Auch Johanna kommt deshalb zu uns. Sie und der Vater ihres Kindes trennten sich schon während ihrer Schwangerschaft. Sie war allein. Es gab auch keine Familie, die zu ihr stand und ihr Halt gab, doch sie füllte ihr Energiesäckchen bei mir auf. In entspannenden Gedankenreisen zum Baby und mit vorgeburtlicher Beziehungsaufnahme zu ihrer Tochter gelang ihr dennoch eine sehr glückliche Schwangerschaft. Auch heute, wenn große und kleine Veränderungen auf sie einströmen, sucht sie den Weg zur aktion leben und bündelt hier ihre Kräfte, um wieder gut für ihre kleine Tochter da sein zu können. Denn sie ist seit zwei Jahren 24 Stunden sieben Tage die Woche für die kleine Mirijam da. Eine große Herausforderung die sie fantastisch meistert. Danke, dass wir dank Ihrer Spende diese Oase sein können.

Dipl.-Päd. Erika Brauner, Leiterin