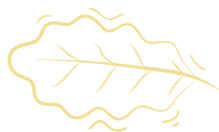


„Der Herbst malt  
deine Welt bunt“.



### 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.

### Impressum

#### Herausgeber:

Verein aktion leben kärnten

#### Vorsitzende:

Gunhild Weiss

#### Redaktion:

Dipl. Päd. Erika Brauner |  
Elena Buchner Bakk. Phil.

#### Adresse:

Benediktinerplatz 10  
9020 Klagenfurt

#### Telefon & Fax:

0463 / 54 34 4

#### Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do · 8.00 – 11.30

#### E-Mail:

[aktion.leben@aon.at](mailto:aktion.leben@aon.at)

#### Website:

[www.aktionleben-kaernten.at](http://www.aktionleben-kaernten.at)

### Spendenkonto

RLB Klagenfurt

#### Unser IBAN:

AT61 3900 0000 0503 8831

BIC RZKTAT2K


P.b.b. 02Z032677M

Erscheinungsort Klagenfurt  
Verlagspostamt Klagenfurt

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar



Katholische Kirche Kärnten

Klagenfurt.  Die Landeshauptstadt



Bundeskanzleramt

LAND  KÄRNTEN





# aktion leben kärnten



## Gemeinsam durch den Herbst!



# Gedanken zum Herbst

Der Herbst zeigt uns jedes Jahr, dass Loslassen nicht nur ein Ende bedeutet, sondern auch Raum für Neues schafft. Die Bäume werfen ihre Blätter ab – nicht aus Schwäche, sondern weil sie wissen: Nur so können sie Kraft sammeln für das nächste Frühjahr.

Was können wir von der Natur lernen? Im Herbst dürfen auch wir belastende Gedanken und Sorgen loslassen, um Platz für Neues zu schaffen. Der Wandel ist ein natürlicher Teil unseres Lebens – wenn wir Ballast abgeben, dürfen wir uns in neuer Stärke und Größe wiederfinden.



## Onlineberatungsplattform

Wir freuen uns, dass wir seit kurzem auch Onlineberatungen bei der **aktion leben kärnten** anbieten dürfen.

Wir nehmen an einem Projekt im Rahmen der geförderten Familienberatung vom Bundesministerium teil und stehen unseren Klientinnen und Familien nun auch per Video-Beratung, Chat und E-Mail zur Verfügung. Termine können direkt auf der Plattform [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at) vereinbart und gebucht werden. Dadurch können wir Frauen aus ganz Kärnten beraten und auch junge Mütter erreichen, die sich noch im Wochenbett befinden.

## Wir bitten unsere Spender\*innen um Hilfe!

Unser Vielsachenlager leert sich und darum dürfen wir Sie an dieser Stelle wieder um Unterstützung bitten. Für unsere Klientinnen und Familien in Not suchen wir derzeit folgende Ausstattung:

- Babybadewanne oder Badeeimer
- Buggy
- Doppelkinderwagen oder Kinderwagen-Mitfahrbrett für Geschwister
- Leintücher und Bettwäsche für Babybetten



Sachspenden können jeden Mo, Mi und Do von **08:00 bis 11:30 Uhr** bei uns abgegeben werden.

Wir bitten um einen kurzen Anruf vorab oder Terminvereinbarung unter **0463 / 543 4 4**. Danke!





## Wir verabschieden ...

... unsere Vorsitzende Gunhild Weiss in den wohlverdienten Ruhestand! Vor 30 Jahren hat unsere liebe Gunhild Weiss die **aktion leben** in Kärnten gegründet - mit viel Feuereifer, Durchsetzungskraft und einem Herz für benachteiligte Schwangere und Familien. Im Zuge der Generalversammlung der **aktion leben kärnten** im Juni hat „Gundi“ ihre Funktion als Vorsitzende zurückgelegt und gemeinsam mit dem Vorstand, Familienmitgliedern und langjährigen Wegbegleiterinnen einen gebührenden Abschied gefeiert. Für ihre besonderen Verdienste wurde ihr von Frau Mag.<sup>a</sup> Elisabeth-Schneider Brandauer der Diözese Gurk das Hemmakreuz verliehen und Astrid Panger, Leiterin der Plattform Verwaiste Eltern, würdigte Gundhild Weiss mit folgenden Worten: „Sie hat in ihrem mehr als 30-jährigen Wirken Pionierarbeit geleistet. Mit großem persönlichem Einsatz hat sie sich unermüdlich für schwangere Frauen in Not eingesetzt. Unzähligen Müttern und deren Kindern wurde dadurch eine

Zukunft ermöglicht“. Die Kleine Zeitung widmete ihr die Vorstellung als Kärntnerin des Tages und Helferin in der Not. Wir bedanken uns bei „Gundi“ für ihr Wirken und dafür, dass sie ihre Vision, junge Mütter, Frauen und Familien in Notlagen zu unterstützen, niemals aufgegeben hat. Der Vorstand und das Team der **aktion leben kärnten** wünscht ihr einen guten Start in den neuen Lebensabschnitt!



# Kreative Ecke:

## Herbstfensterbild mit echten Blättern

Heute haben wir eine Idee für Sie, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern und Enkelkindern Fenster zum Leuchten bringen können.

### Materialien:

- Getrocknete, flache Herbstblätter (Ahorn, Buche, Eiche, ...)
- Transparentpapier oder Butterbrotpapier (weiß oder hell)
- Tonpapier (für Rahmen, beliebige Farben)
- Schere
- Klebestift oder Bastelkleber
- Optional: Wolle, Locher, Klebestreifen zum Aufhängen

### So geht's:

#### 1. Blätter sammeln & pressen:

Bei einem Spaziergang viele bunte Herbstblätter sammeln.

Zuhause 1–2 Tage in einem Buch mit Küchenpapier flach pressen.

#### 2. Rahmen basteln:

Ein rechteckiges oder rundes Fenster aus Tonpapier schneiden – z.B.: ca. 20 × 25 cm groß, mit einem Loch in der Mitte (wie ein Bilderrahmen).

#### 3. Fenster mit Transparentpapier hinterkleben:

Das Transparentpapier von hinten auf den Tonpapier-Rahmen kleben.

#### 4. Blätter aufkleben:

Jetzt die gepressten Blätter auf das Transparentpapier kleben – bunt gemischt oder als Muster (z.B.: Kreis, Herz, Spirale).

#### 5. Fertigstellen & aufhängen:

Oben ein Loch stanzen und einen Wollfaden durchziehen – oder das Fensterbild direkt mit Tesafilm ans Fenster kleben.

**Tipp:** Das Papier darf ruhig etwas größer sein als das „Fenster“, so lässt es sich leichter befestigen.

**Tipp:** Besonders schön bei Sonnenlicht



## Aus der Beratung

Eine Schwangerschaft ist immer eine Herausforderung – besonders aber, wenn Frauen sehr jung schwanger werden. Carina besucht die Oberstufe, als sie feststellt, dass sie ein Kind erwartet. Die Überraschung ist groß, der Schock auch. Wie soll sie das schaffen? Sie besucht ja noch die Schule und wohnt zu Hause bei den Eltern. Der Vater des Kindes ist gegen die Schwangerschaft, er wendet sich sofort von ihr ab. Ihre Betreuerin beim Jugendamt empfiehlt ihr, sich an uns zu wenden. Beim ersten Termin wirkt sie noch sehr schüchtern und verunsichert. Im Laufe der Zeit merkt sie aber, dass sie hier bei uns einen sicheren Raum für ihre Sorgen und Ängste hat. Wir begleiten sie bis zur Geburt mit Entspannungsübungen und der vorgeburtlichen Bindungsanalyse. Carina ist nun frisch gebackene Mama und kommt weiterhin gerne zu uns. Jetzt planen wir gemeinsam den Schulabschluss und suchen nach einer eigenen Wohnung, wir sind auch in der nächsten Zeit für sie da.



Elena Buchner Bakk. Phil.  
Ehe- | Familien- | Lebensberaterin

Nadja kommt schon einige Zeit zur Bindungsanalyse. Sie hat einen um zwanzig Jahre älteren Partner von dem sie nun ein Kind erwartet.

Es ist für beide das erste Kind. Sie verstehen sich eigentlich gut, doch vor einiger Zeit hatten sie einen heftigen Streit. Bei der nächsten Ultraschalluntersuchung sieht man, das Baby hat sich umgedreht und sitzt nun mit dem Kopf nach oben in der Fruchtblase. Manchmal ist es so, dass die Babys ihr Köpfchen zum Herzen der Mama legen, um sie zu trösten. Ich habe mit ihr einige Male eine Intervention aus der Bindungsanalyse gemacht, damit sich das Baby wieder in die richtige Position dreht. Und in der Nacht ist es wirklich passiert.

Das Baby liegt mit dem Kopf nach unten. Einer natürlichen Geburt steht nun nichts mehr im Wege.

Wir waren richtig glücklich, dass das so gut funktioniert.



Dipl. Päd. Erika Brauner  
Leiterin