



Ein Neuanfang mit Pfotenabdruck



BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.





INHALT

3 VORWORT

4 VON HEUTE AUF MORGEN

NEU: Klara und Azubi Lilly

- Ein Assistenzhund verändert alles

Update von Luis

- Fortschritte durch Ergotherapie

Update von Marvin

- Neue Meilensteine beim Essen

15 AUS ANDEREN VEREINEN

Verein unSICHTBAR

19 THEMEN VON HEUTE

Gelassenheit

- Impulse für mehr Ruhe im Alltag

20 KINDERGESCHICHTE / RÄTSEL

Lina und das unsichtbare Gepäck

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 3/2025

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise vierteljährlich.

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287
Eigenverlag: Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Adresse: Dr. Groß-Straße 24 b | 4600 Wels
Tel. zu erreichen über 0681 / 84 88 99 06

Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org

Inserate, Satz & Layout:

Sirius Werbeagentur GmbH, Wolfenstrasse 46, 4400 Steyr,
Tel.: +43 (0) 5 016 701

Copyright Text, Fotos und Illustrationen: Seite an Seite

Foto Titelseite: ©Klara Zösmayr

Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur dritten Ausgabe unserer Broschüre im Jahr 2025!

Auch in diesem Spätsommer dürfen wir euch wieder besondere Einblicke in bewegende Lebensgeschichten geben – von Herausforderungen, kleinen Wundern und großem Mut.

In dieser Ausgabe stellen wir euch Klara vor, die mit Assistenzhündin Lilly einen neuen Weg zu mehr Selbstständigkeit geht. Wir berichten von Luis, der dank intensiver Therapiebegleitung erstaunliche Fortschritte macht, und geben ein Update zu Marvin, der auf seiner mutigen Esreise neue Meilensteine erreicht hat.

Für unsere jüngsten Leserinnen und Leser erzählen wir die Geschichte von Lina – einem Mädchen, das traurig ist, ohne sagen zu können warum.

Wir danken euch allen von Herzen für eure Unterstützung, euer Interesse und euer Mitgefühl. Mit eurer Hilfe machen wir Mut möglich – Seite an Seite.

Viel Freude beim Lesen wünscht euch

euer Kevin



UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

Spendenkonto: Oberbank AG
IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568

- Lilly tritt in große Pfotenspuren -

Wenn ein Assistenzhund mehr als Hilfe bedeutet!



Hallo, mein Name ist Klara – und vielleicht erinnern sich einige von euch noch an mich. Im Jahr 2016 durfte ich mich schon einmal mit einem großen Anliegen an euch wenden: Damals ging es um die Ausbildung meiner Assistenzhündin Ylvi. Durch eure großzügige Unterstützung konnte Ylvi an meiner Seite treten – und mein Leben hat sich seither grundlegend verändert.



Dank Ylvi konnte ich wieder ein Stück Freiheit und Selbstständigkeit zurückgewinnen. Ich habe mich wieder nach draußen getraut, konnte alleine einkaufen gehen und sogar für mehrere Jahre ehrenamtlich arbeiten. Besonders stolz bin ich auf meine Mitarbeit beim Aufbau einer Therapiebegleithundestaffel für das Rote Kreuz in Innsbruck. In all dieser Zeit war Ylvi nicht nur meine Helferin, sondern auch meine ständige Begleiterin, meine Sicherheit, mein Trost und meine Stärke.

Ich leide an einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Diese entstand durch langanhaltende trau-



matische Erlebnisse in meiner Kindheit und äußert sich in heftigen Dissoziationen, Krampfanfällen und manchmal auch in einem Zustand völliger Erstarrung – einem sogenannten Stupor. Ylvi war in der Lage, mir diese Zustände frühzeitig anzuzeigen. So konnte ich rechtzeitig gegensteuern – mit speziellen Techniken und Strategien, die ich über die Jahre gelernt habe. Dank ihr sind meine Krampfanfälle seltener geworden, und auch die Dissoziationen konnte ich besser abfangen.

Doch die Zeit lässt sich nicht aufhalten. Ylvi ist inzwischen 11 Jahre alt – ein stolzes Alter für eine Labradorhündin. Man merkt, dass ihre Kräfte langsam schwinden, und ich habe ihre Aufgaben daher bereits deutlich reduziert. Ich achte darauf, dass sie so viel Ruhe wie möglich bekommt, damit sie neue Kraft schöpfen kann. Sie hat ihr Herz in jeden einzelnen Tag ihres Dienstes gelegt – jetzt ist es an der Zeit, dass sie ihren wohlverdienten Ruhestand mit Gemütlichkeit und in Geborgenheit genießen darf.

Ich habe in den letzten Monaten versucht, auch ohne Assistenzhund zu-

rechtzukommen – aber leider wurden meine Symptome wieder deutlich stärker. Dissoziationen treten häufiger auf, Krampfanfälle nehmen zu. Ich habe erkannt: Ich brauche wieder einen Assistenzhund, um mein Leben sicher und einigermaßen selbstbestimmt führen zu können. Und Ylvi soll sich nun ganz aufs Altwerden konzentrieren dürfen.

Vor einigen Wochen durfte ich Lilly kennenlernen – oder wie sie offiziell heißt: Liliane Susewind. Lilly ist zwei Jahre alt, neugierig, liebevoll und verschmust. Sie wird derzeit vom Animal Training Center zur Assistenzhündin ausgebildet – genau für meine Bedürfnisse. Schon bei unserem ersten Treffen hat sie sich mit ihrem



ganzen Körper an mich gedrückt. Sie hat sofort eine Verbindung zu mir aufgebaut. Es war ein besonderer Moment. Lilly lernt aktuell, wie sie mir bei Dissoziationen, Stupor und Krampfanfällen hel-

fen kann. Sie wird mich, ähnlich wie Ylvi, rechtzeitig warnen, wenn ein solcher Zustand bevorsteht. Außerdem wird sie darauf trainiert, mir meine Medikamententasche zu bringen – denn leider vergesse ich oft, meine Medikamente einzunehmen, was zu massiven Nebenwirkungen führen kann: Kreislaufprobleme, Übelkeit, Schwindel bis hin zu Kollapszuständen.

Zusätzlich soll Lilly mir auch im Alltag helfen, etwa durch das Aufheben von heruntergefallenen Gegenständen, das Reichen der Leine oder sogar beim Ausziehen der Socken – eine Aufgabe, die ich mit Ylvi einst aus Spaß trainiert habe. Damals zog sie die Socken mit viel Engagement, aber so kräftig, dass sie dabei manchmal Löcher verursachte.

Die Ausbildung von Lilly ist bereits weit fortgeschritten – in wenigen Monaten könnte sie bereit sein, ganz bei mir einzuziehen. Doch diese hochspezialisierte Ausbildung ist teuer. Ein fertig ausgebildeter Assistenzhund kostet inzwischen rund 35.000 Euro. Hinzu kommen Fahrt-

und Übernachtungskosten für die Schulungstage, an denen ich mit Lilly gemeinsam trainiere, sowie Besuche der Trainer bei mir zuhause. Auch der Versand spezieller Speichelproben per Expressdienst ist notwendig, um Lilly auf meinen individuellen Geruch zu konditionieren – ein entscheidender Bestandteil ihres Trainings.

Ich weiß, was ein Assistenzhund bewirken kann. Ich habe es erlebt – durch Ylvi. Deshalb bitte ich euch heute erneut um Unterstützung. Helft mir, Lilly als würdige Nachfolgerin auszubilden. Damit ich wieder sicher durch den Alltag gehen kann – mit einem Begleiter an meiner Seite, der mich versteht, ohne dass ich ein Wort sagen muss.

Von Herzen danke für jede Hilfe!

eure *Klara* - mit Ylvi und Azubi Lilly -

Sei ein Teil von etwas Großem

JETZT SPENDEN



© Bilder von Klara Zösmayr

- Luis' Entwicklungsreise -

Dank Therapie und Spendenhilfe



Unser Sohn Luis erhält seit einiger Zeit regelmäßig Ergotherapie in der Villa Brodmerkel in Leibnitz, betreut von Frau Christine List-Kraxner. Für ihre Expertise, ihr Einfühlungsvermögen und den liebevollen Umgang mit Luis sind wir sehr dankbar.

Ermöglicht wurde diese wertvolle therapeutische Begleitung durch die Unterstützung des Vereins Seite an Seite und die zahlreichen Spenderinnen und Spender, die sich mit viel Herz und Mitgefühl für Luis eingesetzt haben. Ohne diese Hilfe wäre die regelmäßige Ergotherapie für uns nicht möglich gewesen. Es ist nicht selbstverständlich, dass so viele Menschen einem kleinen Kind und seiner Familie helfen – doch genau das ist geschehen. Wir empfinden dafür tiefen Dank und möchten betonen, wie entscheidend diese Unterstützung für Luis' Entwicklung war und ist.

Schon nach der ersten Einheit zeigten sich bei unserem mittlerweile 3,5-jährigen Sohn bemerkenswerte Fortschritte. Zu Beginn begleiteten wir beide Luis zu den Terminen, um ihm Sicherheit zu geben und die Eingewöhnung zu erleichtern. Schon bald konnte er die 50-minütigen Einheiten alleine und ohne Schwierigkeiten wahrnehmen – ein großer Entwicklungsschritt, der auch unser Vertrauen in ihn und seine Fähigkeiten weiter gestärkt hat.

Frau List-Kraxner nimmt sich vor jeder Einheit Zeit, um sich auf Luis' Tagesverfassung und mögliche Veränderungen im Umfeld einzustellen – etwa Schlaf, soziale Kontakte oder räumliche Veränderungen. Jede Sitzung endet mit einem offenen, wertvollen Austausch über Luis' Erlebnisse – ein Rückhalt, den wir sehr schätzen. Dieser sensible und achtsame Umgang bedeutet uns sehr viel. Wir wissen: Luis ist hier gut aufgehoben.



Luis hat durch die Therapie bedeutende Fortschritte gemacht: Seine motorischen Fähigkeiten haben sich verbessert, er kann sich länger konzentrieren und zeigt deutlich mehr Freude am Spielen. Noch vor einigen Monaten war es undenkbar, dass er bei einer Sache bleibt oder sich über längere Zeit fokussieren kann. Heute sehen wir, wie er Puzzles zusammensetzt, mit Begeisterung malt oder sich in ein Spiel mit Bauklötzen vertieft – Momente, die uns tief berühren.

Obwohl die Diagnose erst im Oktober 2024 gestellt wurde, begleiten uns die Herausforderungen bereits seit seinem ersten Lebensjahr. Umso beeindruckender sind die positiven Veränderungen, die wir nun erleben dürfen. Natürlich gibt es auch Rückschritte: Kleine Veränderungen, etwa ein fehlendes Spiel-



terentwickelt, kleine und große Fortschritte macht. Er ist unsere tägliche Motivation. Luis ist unsere Kraftquelle. Er inspiriert uns, das Beste aus jedem Tag zu machen.

Ein schönes Beispiel dafür ist ein ganz besonderer Ausflug: Vor kurzem besuchten wir das – oft sehr überfüllte – Jump25 in Kalsdorf. Noch vor wenigen Monaten wäre das undenkbar gewesen. Doch diesmal spielte Luis mit anderen Kindern, kletterte, rutschte und strahlte vor Freude. Und wie viele Kinder wollte auch er gar nicht mehr nach Hause gehen. Diese Erinnerung werden wir für immer in unseren Herzen tragen.

zeug am gewohnten Platz, können ihn stark aus dem Gleichgewicht bringen. In solchen Momenten fühlt es sich an, als würden wir wieder bei null anfangen. Es ist ein ständiges Lernen, auch für uns als Eltern – wir müssen flexibel bleiben, geduldig sein und immer wieder neu verstehen, was unser Kind gerade braucht.

Aber: Es gibt keinen Wettbewerb zu gewinnen. Unser Sohn darf sich die Zeit nehmen, die er braucht. Er darf seine ganz eigene Geschwindigkeit haben, ohne Druck, ohne Vergleich. Mit der Kombination aus Ergotherapie, Frühförderung und dem Familienentlastungsdienst in unserem Bezirk ist Luis auf einem guten Weg. Dass er mittlerweile auch logopädisch in der Villa Brodmerkel betreut wird, ergänzt sein Förderprogramm ideal. Die Gemeinschaftspraxis ist ein Ort, an dem wir uns sicher und verstanden fühlen – und den wir aus voller Überzeugung weiterempfehlen können.

Auch für uns als Eltern gibt es Höhen und Tiefen. Es gibt Tage, an denen uns die Kraft fehlt, an denen wir uns leer fühlen. Aber dann sehen wir Luis – wie er lacht, sich wei-

Dass ein solcher Ausflug für unseren Sohn überhaupt möglich geworden ist, verdanken wir der Ergotherapie – und damit auch der großzügigen Hilfe des Vereins Seite an Seite und all jenen Menschen, die Luis mit ihren Spenden unterstützt haben. Sie haben nicht nur eine Therapieeinheit finanziert – sie haben Hoffnung, Lebensqualität und neue Möglichkeiten geschenkt.

Wir sind unendlich dankbar für diesen Weg, auf dem wir unseren Sohn beim Wachsen begleiten dürfen – Seite an Seite mit vielen Menschen, die uns ihr Vertrauen und ihre Hilfe geschenkt haben.

eure Anna



@ Text und Bilder von Anna Herzig

- Therapie, Mut und Spaghetti -

Marvins bewegende Essreise



Liebe Leserinnen und Leser!

Heute möchte ich euch erzählen, wie es Marvin und uns in den letzten Monaten ergangen ist.

Marvin ist offener und neugieriger geworden. Er traut sich mittlerweile, viele Lebensmittel zumindest zu berühren – was früher undenkbar war. Zum Beispiel Gurken, Paprika oder Weintrauben – die er inzwischen sogar selbst schneidet. Daraus basteln wir gemeinsam kreative Dinge wie Flugzeuge oder Autos.



Erst letzte Woche hat sich Marvin für unsere Therapieeinheit eine Wassermelone ausgesucht, um daraus etwas zu bauen. Ein großer Schritt!

Auch beim Essen hat sich viel verändert: Marvin liebt mittlerweile Reisfleisch und natürlich nach wie vor seine geliebten „Nudeln mit Fleisch“ (wie er Spaghetti Bolognese nennt). Neuerdings isst er sogar Hühnerschnitzel mit Panade – vorher ging das nur ohne. Auch Pommes stehen jetzt regelmäßig am Speiseplan – solange sie schön knusprig sind.

Weitere Neuzugänge auf seiner Liste sind Schokokuchen (Brownies), Vollkornbutterkekse und Vanillekipferl – die gehören inzwischen fix zu seinem Frühstück. Nutella liebt er am liebsten pur, und Instant Asia Nudeln nennt er stolz „Nudelsuppe“.



In der wöchentlichen Therapiesitzung mit unserer auf ARFID spezialisierten Logopädin haben wir tolle Fortschritte gemacht: Marvin schleckt nun an Gurken oder hinterlässt Bissspuren in Obst und Gemüse – wie seine geliebten Dinos. Ein echtes Highlight: Wir haben uns sogar mit Schlagobers eingesprüht und eingeschmiert – das hätte früher nie funktioniert!

Leider musste unsere Logopädin ihre Praxis in Wien schließen. Seitdem machen wir die Therapie online – was erstaunlich gut funktioniert. Marvin liebt es, mit seinem Papa Quatsch zu machen und beim Experimentieren mit Lebensmitteln Spaß zu haben. Das hilft ihm, seinen Ekel schrittweise zu überwinden.



Wir haben gelernt, dass es Marvin neugierig macht, wenn wir Eltern einfach selbst am Tisch essen. Besonders bei Lebensmitteln in der Farbe Rot ist er eher bereit, sie zu probieren. Deshalb koche ich wöchentlich seine Lieblingsgerichte vor und friere sie ein – damit wir immer „safe Food“ zur Hand haben.

Seine heißgeliebten Chicken Popcorn sind leider oft ausverkauft, deshalb sind wir umso erleichterter, wenigstens das Reisfleisch und die Spaghetti regelmäßig anbieten zu können.

Im Kindergarten bekommt Marvin seine Jausenbox mit – gefüllt mit Schokokuchen und Vanillekipferl. Er isst sie dort gemeinsam mit den anderen Kindern am Tisch. Manchmal zeigt er Interesse am Kindergartenessen – neulich hat er sogar ein bisschen Lasagne probiert!

Wir sind sehr froh, dass Marvin inzwischen im Kindergarten essen kann. Es hat eine Weile gedauert, bis verstanden wurde,

dass es sich bei Marvin um eine ernstzunehmende Essstörung handelt. Leider wissen selbst viele Ärzte und Therapeut*innen zu wenig über ARFID – und können ungewollt mehr schaden als helfen, wenn Eltern sich nicht intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt haben.

Marvin leidet durch sein selektives Essverhalten häufig unter Verstopfung, was für ihn sehr belastend ist. Zum Glück konnten wir das mittlerweile mit Medikamenten gut lindern.

Zusätzlich zur wöchentlichen Therapie kochen wir gemeinsam mit Marvin. Er darf viel schneiden und vorbereiten, um sich an Konsistenz und Geruch der Lebensmittel zu gewöhnen. Das macht ihm großen Spaß. Auch in seiner Spielküche ist er gerne aktiv und „bewirtet“ uns dort mit viel Freude.

Beim Einkaufen darf er selbst Lebensmittel aussuchen – oft zum Basteln, aber hin und wieder probiert er sie auch.





Wir hoffen sehr, dass wir im Herbst wieder am „Train to Eat“-Programm teilnehmen können. Es hat Marvin unglaublich geholfen – und uns ebenso. Dort haben wir gelernt, dass wir nicht allein sind, und wichtige Unterstützung erhalten. Deshalb hoffen wir auf weitere Hilfe, um wieder mitmachen zu können.

Außerdem wünschen wir uns, einmal im Monat zur persönlichen Therapiesitzung zu unserer Logopädin ins Burgenland fahren zu können.

Wir sind dankbar, dass es derzeit so gut vorangeht – und hoffen sehr, dass Marvin noch mutiger wird und sich noch mehr traut, Obst und Gemüse zu probieren.

Von ganzem Herzen bedanken wir uns für die großartige Unterstützung durch Spenden. Ohne diese Hilfe wären wir nicht da, wo wir heute sind. Unser Dank gilt auch dem Team vom Verein Seite an Seite, durch dessen Engagement wir überhaupt an „Train to Eat“ teilnehmen konnten.

Vielen, vielen Dank an euch alle!

Euer *Marvin* und seine *Familie*



„Der Verein – unSICHTBAR“

Ich habe was, was du nicht siehst!



„Ein Schulkind, das im Buggy sitzt, ist nicht automatisch faul oder verzogen, ein Erwachsener, der desorientiert das Gleichgewicht nicht halten kann, ist nicht automatisch betrunken, er könnte ja auch eine Behinderung haben“

Nicht immer ist eine Behinderung auf den ersten Blick ersichtlich. Wir, der **Verein „unSICHTBAR – Ich habe was, was du nicht siehst“** haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Lücken in unserem System zu füllen, die Gesellschaft für unsichtbare Behinderungen und Erkrankungen zu sensibilisieren.



In Österreich sind 1,4 Millionen Menschen von einer oder mehreren Behinderungen betroffen. Rund 80 % davon sind nicht sichtbar. 62 % der Gesamtbevölkerung, die in Österreich lebt, haben mindestens eine chronische Erkrankung. Diese Familien und natürlich auch Selbstbetroffenen fangen wir auf.

In einer Welt, in der das soziale System oft starr und unbarmherzig wirkte, haben sich drei Elternteile, die nicht unterschiedlicher sein könnten, gefunden. Jeder von uns hatte eine eigene Geschichte, die uns geprägt hatten – und ebenso hatten wir ein gemeinsames Ziel: die Ausgrenzung und Ungerechtigkeit in

der Gemeinschaft zu bekämpfen.

Aus diesem Frust heraus entstand eine Idee. Wir wollten nicht mehr passiv zusehen, wie die Ausgrenzung das Leben unserer Kinder bestimmte und Lücken in der Gesellschaft hinterließ. Gemeinsam beschlossen wir, einen Verein zu gründen, der sich für die Rechte von Menschen mit Behinderung stark macht, der Veränderung bewirkt und die Gesellschaft zum Umdenken bewegt.

Wir formten ein Netzwerk, das nicht nur Informationen zur Verfügung stellte, sondern auch einen Ort des Austauschs, der Solidarität und Innovativen Angeboten

unSICHTBAR

Ich habe was,
was du nicht siehst!



schaft. Wir ermutigten andere dazu, sich zu äußern und für ihre Rechte einzutreten.

Wir sind jetzt fast 2 Jahre alt und bestehen aus einem 20-köpfigem Team das sich gliedert in Betroffene, Pflegende Angehörige, Fachkräfte aus dem Sozial- und Pflegbereich.

Zum aktuellen Zeitpunkt sind wir in Oberösterreich, Wien, Steiermark und Salzburg für euch vor Ort.

Was findest du bei unSICHTBAR?

» Inklusionsakademie (2 Online-Seminare mit Fachexperten im Monat, um die Wartezeit auf Therapieplätze effektiv von zu Hause auszunutzen)

» Familien-peer (Ob wir als Begleitung zu Terminen wie zum AMS, zur PVA und anderen Behörden mitkommen, oder wir zu den Betroffenen oder deren Angehörigen nach Hause fahren, um beim Ausfüllen von Anträgen für Hilfsmittel oder Pflegegeld zu helfen)

» Selbsthilfegruppen (Bei uns findest du gleichgesinnte, offene Ohren und einen geschützten Raum zum Erfahrungs- und Informationsaustausch)

» Freizeitangebote (Spaß- und Bewegungsgruppe und Kletterkurse)

» Projekt Auszeit (mehr Infos auf der nächsten Seite)

Du möchtest mit uns in Kontakt treten oder sogar ein Teil unserer Bewegung werden?

Projekt: „Auszeit für Held:innen“

Pflegende und betreuende Angehörige leisten Großartiges. Diese Mehrfachbelastung Familie-Beruf-Pflege heißt oftmals kein Urlaub, keine Pause, kein Treffen mit Freund:innen. Abstand, Pausen und Erholung sind wichtig in dieser intensiven, auch schönen und vor allem herausfordernden Zeit. Jemanden zu pflegen und zu betreuen ist nur machbar, wenn es einem selbst gut geht.



© Text, Flyer und Bilder von Verein unSICHTBAR



ZEIT FÜR DICH

Auszeit für Held:innen

Gönn dir „3 Tage Zeit“ für dich. Du leistest täglich Großartiges und hast dir eine Pause mehr als verdient. Deine Gesundheit ist wichtig – nimm dir die Auszeit, die du brauchst. Denn wer pflegt, braucht auch selbst Pflege.

Deshalb haben wir zusammen mit Summit Zauchensee die Erholungstage aufgebaut.

Die „Auszeit für Held:innen“-Erholungstage sind darauf ausgerichtet, den Pflegenden eine Auszeit von ihren anspruchsvollen Pflegeaufgaben zu bieten und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich zu regenerieren, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen.

Das gesamte Rahmenprogramm wird von professionellen Trainer:innen gestaltet, die Expertise in psychologischer Beratung, systemischem Coaching, Supervision sowie Sport- und Bewegungstraining mitbringen.

Was erwartet dich?

» die Möglichkeit zur Teilnahme am gesamten Workshopprogramm

» zwei Übernachtungen mit Vollpension im Hotel samt Frühstück vom Buffet, stärkendes Mittagessen, Nachmittagssnack (je nach Programm) und das Abendmenü mit Wahlmöglichkeiten.

» Entspannung im Saunarium mit Dampfbad, Infrarotkabinen und Saunen

Nächste Termine:

12. – 14. September 2025

Weitere Informationen unter:
zauchensee-summit.at
oder



verein.unsichtbar
Instagram



Verein-unsichtbar
Facebook



unsere
Website



- Gelassenheit -

„Ruhe bewahren in stürmischen Zeiten“



@ Bild von www.pexels.com - Jess Lofterton

Warum fällt es uns manchmal so schwer, ruhig zu bleiben?

Gelassenheit bedeutet nicht, dass wir uns nicht mehr aufregen oder dass wir jede Herausforderung ohne Emotionen hinnehmen. Vielmehr ist es die Fähigkeit, auch in stressigen Momenten einen klaren Kopf zu bewahren. Sie hilft uns, nicht vorschnell zu reagieren, sondern Situationen mit Abstand zu betrachten.

Hast du heute schon bewusst innegehalten? Vielleicht in einem Moment, in dem dir eigentlich alles zu viel war? Gelassenheit bedeutet, nicht jeden Impuls sofort nachzugeben. Anstatt sich von negativen Gedanken oder äußeren Stressfaktoren mitreißen zu lassen, kann man lernen, einen Schritt zurückzutreten und tief durchzuatmen.

Für mich ist Gelassenheit wie ein ruhiges

Meer. Auch wenn der Wind auffrischt und Wellen schlagen, bleibt das Wasser in der Tiefe still. Diese innere Ruhe hilft mir, Herausforderungen mit mehr Klarheit zu begegnen. Sie zeigt mir, dass nicht jede Hektik auch meine eigene sein muss.

Doch Gelassenheit ist auch eine bewusste Entscheidung. Sie bedeutet, sich nicht von jeder Kleinigkeit aus der Ruhe bringen zu lassen und Vertrauen in den Moment zu haben. Manchmal reicht es schon, eine kurze Pause einzulegen, drei tiefe Atemzüge zu nehmen oder sich zu fragen: „Ist das gerade wirklich so schlimm, wie es scheint?“

Was bedeutet Gelassenheit für dich? Vielleicht ist es an der Zeit, bewusst nach ihr zu suchen. Ein kurzer Moment der Ruhe kann alles verändern – und dir zeigen, wie viel Kraft in der Stille liegt.

@ Text von Tanja Madita

Lina und das unsichtbare Gepäck



Lina trägt etwas mit sich, das man nicht sehen kann – aber spüren!

Lina war vor wenigen Wochen mit ihren Eltern in eine neue Stadt gezogen. Ihr neues Zuhause war ein kleines gelbes Haus mit grünen Fensterläden und einem verwilderten Garten, in dem sich Gänseblümchen zwischen den Steinen drängten. Für manche mochte dieses Häuschen wie ein sonniger Neuanfang wirken – für Lina aber fühlte es sich fremd und leer an.

Sie vermisste ihre alte Schule mit den knarrenden Holzböden, die vertrauten Wege zum Spielplatz und ganz besonders: Emma. Ihre beste Freundin. Die beiden hatten sich jeden Tag gesehen. Emma wusste, wann Lina bereit war zu

reden – und wann sie einfach nur Nähe brauchte. Jetzt war Emma weit weg. Und Lina fühlte sich, als hätte jemand ein Stück aus ihrem Herz herausgeschnitten. Doch das war nicht alles.

Lina trug etwas bei sich, das niemand sehen konnte.

Kein Mensch auf der Welt – nicht Mama, nicht Papa, nicht ihre neue Lehrerin Frau Blum. Es war ein unsichtbarer Rucksack. Und der war sehr, sehr schwer.

Er war voll mit Dingen, die Lina nicht auspacken konnte: dem Feuer, das ihr altes Zuhause zerstört hatte... den Sirenen in der Nacht... dem grellen Licht... der Angst, dass Mama plötzlich nicht mehr da war, weil sie in den Flammen verschwunden war – bis sie sie wiederfand, hustend, aber lebendig.

Seitdem war nichts mehr wie vorher.

Die neue Schule war groß und laut. Kinder rannten durch die Gänge, Lachen schallte über den Pausenhof. Für Lina war es, als würde all das durch eine dicke Glasscheibe passieren – sie war da, aber nicht wirklich mitten drin.

In der ersten Woche saß sie oft alleine in der Pause. Manchmal startete sie einfach auf die Pflastersteine unter ihren Schuhen und dachte an ihren Lieblingsbaum aus dem alten Garten – einen riesigen Kastanienbaum, unter dem sie mit Emma Picknick gespielt hatte.

In der Klasse war sie still. Wenn jemand laut lachte, zuckte sie manchmal zusammen. Wenn jemand plötzlich rief oder etwas auf den Boden fiel, klopfte ihr Herz wie wild.

Frau Blum, ihre Lehrerin mit den sanften Augen und dem Schal mit kleinen Sonnenblumen drauf, beobachtete sie aufmerksam. Eines Tages, als die Klasse gerade Kunstunterricht hatte und Lina nur zögerlich mit dem Pinsel über das Papier strich, kam Frau Blum zu ihr.

Sie hockte sich neben sie und fragte ganz leise:

„Lina... möchtest du mir erzählen, was dich traurig macht?“

Lina sah sie nur kurz an, dann ließ sie den Blick wieder sinken.

„Ich weiß es nicht genau“, flüsterte sie. „Es ist, als ob ich etwas trage, das viel zu schwer für mich ist. Aber... niemand sieht es.“

Frau Blum nickte ganz langsam, als würde sie wirklich verstehen.

„Weißt du, manche Erlebnisse sind wie große, schwere Steine. Und wir packen sie – ohne es zu merken – in einen unsichtbaren Rucksack. Je mehr Steine darin landen, desto schwerer wird es, weiterzugehen. Aber du bist nicht allein, Lina. Wir können gemeinsam nachsehen, was du da trägst. Und vielleicht finden wir heraus, wie wir es leichter machen können.“

In der nächsten Woche durfte Lina einmal mit Herrn Ritter sprechen, dem Schulsozialarbeiter. Sein Büro war ein gemütlicher Raum mit bunten Kissen, vielen Bilderbüchern und einem alten Sofa, das ein bisschen nach Vanille roch. Auf dem Schreibtisch stand ein kleines Gerät mit einem Schild: „Sorgen-Schredder – hier dürfen Gedanken laut rascheln.“

Herr Ritter war ein ruhiger, freundlicher Mann mit wuscheligem Bart und einer Stimme, die klang wie warmer Kakao. Er erklärte Lina, dass sie hier alles sagen oder malen durfte – oder auch gar nichts. Nur da sein war auch in Ordnung.

Beim ersten Mal sagte Lina kaum ein Wort. Aber sie setzte sich in die Ecke, nahm ein Kissen in den Arm und betrachtete die bunten Zeichnungen an den Wänden. Eine Woche später schrieb sie auf einen kleinen Zettel:

„Ich hab manchmal Angst. Auch wenn nichts passiert.“

Sie schob den Zettel in den Sorgen-Schredder. Ein leises Rattern erfüllte den Raum – und Lina musste lächeln. Es klang ein bisschen wie ein Kichern, das sich zwischen den Sorgen hindurchschlängelte. Jede Woche wurde es ein bisschen leichter. Sie begann zu malen: dunkle Farben am Anfang, dann langsam auch gelbe, grüne, blaue. Manchmal erzählte sie von Emma. Und irgendwann auch von dem





Abend, an dem der Rauch durchs Fenster kam.

Eines Tages fragte Frau Blum, ob jemand in der Klasse etwas Besonderes erzählen wolle. Die anderen Kinder berichteten von ihren Haustieren, ihren Geburtstagsplänen oder lustigen Erlebnissen im Schwimmbad.

Lina hob zögerlich die Hand.
„Ich... möchte erzählen, warum ich manchmal still bin“, begann sie.
Die Klasse verstummte. Alle sahen sie an. Ihr Herz klopfte.

„Es gab ein Feuer in unserem alten Haus“, sagte sie. „Es war sehr laut, sehr schnell... Ich hatte große Angst. Seitdem ist es manchmal, als wäre alles zu viel. Aber ich lerne, wie man damit leben kann. Ich... wollte euch das sagen, damit ihr es wisst.“

Es war einen Moment lang ganz still. Niemand kicherte. Niemand tuschelte. Nur ein Junge aus der letzten Reihe – er trug immer Kapuzenpullis und sprach kaum – sah sie plötzlich ganz aufmerksam an.

Nach dem Unterricht kam er langsam zu ihr.

„Ich hatte auch mal so was...“, sagte er leise, „nicht mit Feuer. Aber mit Angst. Viele Nächte lang.“

Lina nickte. Sie verstand sofort.

„Willst du mir deinen Rucksack zeigen?“ fragte sie vorsichtig.

Der Junge lächelte. Zum ersten Mal, seit sie ihn kannte.

„Nur, wenn du mir deinen zeigst.“

Und in diesem Moment wusste Lina:

Ihr Rucksack war noch da – aber sie musste ihn nicht mehr allein tragen.

Die Bilder wurden mithilfe einer KI generiert
© Text von Tanja Madita

Hast du auch gut aufgepasst?

1. Welche Farbe hat Linas neues Haus?

2. Was ist mit Linas altem Zuhause passiert?

3. Wer ist Frau Blum?



LÖSUNG



Gemeinsam für Klara & Lilly - jede Spende zählt!

SCAN ME



JETZT QR CODE SCANNEN
UND DIREKT SPENDEN



Deine Spende wird automatisch bei deiner
Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

IBAN: AT58 1500 0006 6114 4568

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien