



journal

LEBEN & BILDUNG

Österr. Post AG/Postengelt bar bezahlt 9020 Klagenfurt, RM 07A03/233



ISTOCKPHOTO

www.vhsktn.at

Onlinekursfinder
unter www.vhsktn.at

Das Frühjahrssemester beginnt und es ist wieder **Zeit, etwas für sich zu tun!**

In den Kärntner Volkshochschulen beginnt das Frühjahrssemester. Im Jahresprogramm und unter www.vhsktn.at finden Sie mit Sicherheit den passenden Kurs. Sprachkurse, EDV-Kurse, Fitness- oder Kreativkurse - informieren Sie sich über das interessante und bunte Kursangebot.

In den Kärntner Volkshochschulen beraten wir Sie gerne!

Infohotlines:

Volkshochschule **Klagenfurt**: 050 477 7000

Volkshochschule **Villach**: 050 477 7100

Volkshochschule **Feldkirchen**: 050 477 7600

Volkshochschule **St. Veit**: 050 477 7400

Volkshochschule **Wolfsberg**: 050 477 7200

Volkshochschule **Völkermarkt**: 050 477 7500

Volkshochschule **Hermagor**: 050 477 7700

Volkshochschule **Spittal** 04762 / 42 996

Wenden Sie sich an eine Volkshochschule in Ihrer Nähe und **bestellen Sie das Jahresprogramm.**

JOURNAL
LEBEN & BILDUNG

IMPRESSUM:

Medieninhaber & Verleger:

Agentur ilab crossmedia og
Benediktinerplatz 5,
9020 Klagenfurt,
www.ilab.at

Redaktion:

Nadja Baumgartner,
Gerwin Müller,
Beate Gfrerer

Druck:

Kärntner Druckerei

Druckauflage:

240.000 Exemplare

Gesamtherstellung:

Agentur ilab crossmedia og
An einen Haushalt,
Postgebühr bar bezahlt.



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Gibt man das Wort Wandel bei Google ein, erhält man ungefähr 9.690.000 Treffer. Vom sozialen, globalen, politischen, technologischen, gesellschaftlichen Wandel liest man in der Folge. Das englische Wort dafür heißt „change“, und seit der Wahlkampagne von Barack Obama und seiner Wahl zum neuen US-Präsidenten ist dieses Wort zum Synonym für Hoffnung, Veränderung und Chancengleichheit geworden. Gleichzeitig macht Wandel vielen Menschen Angst, weil Sie fürchten, nicht mit den Veränderungen Schritt halten zu können. Ein Rezept dagegen ist Weiterentwicklung durch Bildung. Durch den Bildungsgutschein der Arbeiterkammer im Wert von € 100,- und € 150,- für Lehrlinge und ältere ArbeitnehmerInnen bleibt diese auch weiterhin leistbar. Nutzen Sie unser umfangreiches Angebot und machen Sie sich fit für den Wandel!

Dr. Gerwin Müller
Geschäftsführer der
Kärntner Volkshochschulen

Inhalt

Titelstory

06 *Der entfremdete Kapitalist und die Sehnsucht nach einer gerechten Gesellschaft*

Im Fokus

04 *Lernen macht süchtig*

14 *Yes we can!
Oder auf neuen Wegen wandeln*

18 *Gesund essen – Klasse statt Masse!*

22 *„working poor“ – arm trotz Arbeit*

Im Gespräch

12 *Zehn Jahre AK-Bildungsgutschein*

26 *VHS hilft Menschen dabei, mit dem Wandel Schritt zu halten*

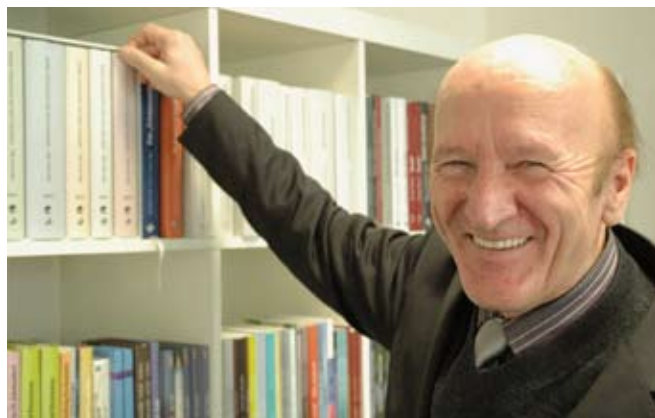
News & Info

20 *Ausgewähltes*

30 *Wissen, was in mir steckt!*

Lernen macht süchtig

Mehrere Ausbildungen bedeuten mehrere berufliche Standbeine.



ILAB

Mag. Dr. Siegfried Langhans vom Kärntner Landesmuseum betreut auch ein Projekt für Langzeitbeschäftigungslose im Amphitheater von Virunum.

Annemarie Fleck ☘ „Das kann doch nicht alles gewesen sein“, sagte sich Siegfried Langhans, Kfz-Mechaniker bei Steyr, als er die Gewerkschaftsschule beendete. Das Lernen war ihm zur Lust geworden. Langhans belegte weiter gewerkschaftliche Kurse und Sprachen und wurde schließlich selbst Referent der Gewerkschaftsschule und Betriebsrat. In der Kfz-Werkstatt fiel ihm ein Lehrling auf, der immer ein wenig müde wirkte. Der Grund war Schlafmangel, der Lehrling besuchte die Abendschule. Für den „immer lernenden“ Siegfried Langhans tat sich ein neuer Bildungsbereich auf. Von da an übten Geselle und Lehrling gemeinsam

Latein, der Jüngere wurde nach Abschluss seiner Lehre letztlich Arzt, der Ältere Pädagoge. Siegfried Langhans, „einer, der gar nicht leben könnte ohne Weiterbildung“ und dem der Vater ein Handwerk empfohlen hatte, liebte allerdings auch seinen Beruf. „Kfz-Mechaniker stellt man sich als schönen Beruf vor, bei dem man auch reisen kann“, und tatsächlich durchquerte er dreimal die Sahara und fuhr in viele andere Länder. Irgendwo blieb aber auch die innere Sehnsucht, Lehrling zu sein, aufrecht. Während er tagsüber Bundesheerfahrzeuge und Lkw reparierte und in der Grube stand, wo ihm manchmal „das Öl an der Montur herunter-

und an den Füßen wieder weg-lief“, schaffte er als „Senior“ die Abendmatura mit 38 Jahren und inskribierte sofort die damalige Studienrichtung Pädagogik, Bildungswissenschaft und Psychologie an der Uni Klagenfurt.

Wissen als Ziel. „Ich bin ein Sportler“, sagt Langhans, „ich habe ein Ziel vor Augen.“ Das lautete damals allerdings nicht berufliche Veränderung, sondern Wissen: „Das habe ich in erster Linie für mich gemacht, und es wäre ohne das Einverständnis der Familie und die gelegentliche Hilfe der Kollegen nicht möglich gewesen.“ Seine größte Sorge war, dass die Kinder dabei zu kurz kommen könnten: „Ideal ist es nicht, wenn der Vater ständig vor einem Buch sitzt und liest.“ Deshalb nahm er seine kleine Tochter oft zu Vorlesungen mit. Tochter und Sohn haben allerdings auch das Vorbild vor Augen: mehrere Ausbildungen bedeuten mehrere Standbeine, und wenn der zweite Bildungsweg auch nicht leicht ist, bringt er doch den Vorteil der gleichzeitigen Selbstständigkeit. Inbegriffen ist der Verzicht auf anderes, vor allem auf Freizeit. Schwer fiel das dem inzwischen geradezu „nach Lernen Süchtigen“ nicht, daher schloss er an das Magisterium gleich auch das Doktoratsstudium an, mit der Dissertation „Öffentliche Instituti-

onen – das Image in der Gesellschaft.“

Für sich lernen. Als sich im Jahr 1999 die Firma Steyr auflöste, wechselte der ehemalige Betriebsrat für zwei Jahre zu AVS, wo er sich um psychisch Erkrankte kümmerte, um sie in die Arbeitswelt einzugliedern. In seinen persönlichen Bildungsprozessen gab es allerdings keine „tote“ Zeit, und ein echtes Wunschziel war die Beschäftigung mit Menschen und Geschichte, konkret am Landesmuseum. Er hat es erreicht und dort ist dem 59-Jährigen auch Weiterlernen garantiert: für jede Ausstellung, für Führungen, für die genaue Kenntnis der Exponate. Das Sozialprojekt im Amphitheater bringt ihn mit bis zu 100 Menschen pro Jahr zusammen, denen er den Sprung in die Arbeitswelt erleichtern hilft. „Wenn ich nicht den zweiten Bildungsweg gewählt hätte, wäre ich heute auch arbeitslos. Man lernt zunächst für sich“, sagt Mag. Dr. Siegfried Langhans, der derzeit einen Italienischkurs besucht, „manchmal in einer Art Blindflug – aber irgendwann bieten sich neue Möglichkeiten. Durch Bildung wird man unabhängiger, weltoffener, tritt sicherer auf, hat weniger Angst vor Jobverlust. Man sieht sein Gegenüber anders, und – es gibt immer noch etwas zu lernen.“

☘ Für zahlreiche Kurse der Kärntner Volkshochschulen kann der Bildungsgutschein der Arbeiterkammer im Wert von € 100,- und € 150,- für Lehrlinge und ältere ArbeitnehmerInnen eingelöst werden.
Anmeldungen unter:
050 477 7013

Mehr dazu:
www.vhsktn.at



Der entfremdete Kapitalist und die Sehnsucht nach einer gerechteren Gesellschaft

Erlösung von der Entfremdung – die neue Aktualität des frühen Marx. Ein Gespräch mit dem Philosophen und VHS-Referenten Oskar Freund über „Marx im Zeitalter des Turbokapitalismus“.

Elke Fertschey ☞ Im Taumel der Finanz- und Wirtschaftskrise wird der Ruf nach neuen Konzepten immer lauter. Ein Wandel wird herbeigesehnt, wie die US-Präsidentenwahl beweist. Doch die Zukunftswerkstätten der politischen Parteien existieren nicht mehr oder finden keine Antworten. Es mangelt an neuen Ideologien. Wäre da ein Rückgriff auf altbekannte Ideologien eine Lösung?

Turbokapitalismus. Die Schere zwischen Arm und Reich klapft weltweit immer weiter auseinander, der „Turbokapitalismus“ als Ausfluss des Neoliberalismus mit Börsencrash und Finanzkrise im Schlepptau führt selbst Millioniäre in den Selbstmord, die sogenannten „working poor“ werden heute so ausgebeutet wie einst das Industrieproletariat, auf Abruf bereite Teilzeitarbeiterinnen gleichen der „Reservear-

mee“, von der Marx im 19. Jahrhundert sprach. Der einst gelobte und später verschmähte Marx, heute noch oder wieder aktuell? „Ja“, sagt Philosophie-Referent Oskar Freund. Für ihn ist die Auseinandersetzung mit dem „frühen Marx“, der auch der „humanistische Marx“ genannt wird, und mit seiner Theorie der Entfremdung aktueller und notwendiger denn je. „In unserem Zeitalter ist selbst das

dem Kapitalismus huldigende Individuum dem Kapital noch entfremdet, das anonym, ungreifbar, unendlich mobil wie in einem virtuellen Universum frei flottiert. Es ist ein Zeitalter des entfremdeten Kapitalisten.“ Der in Spekulationsgeschäften verwickelte Mensch, der mit Aktien jongliert, habe keinen Bezug zur wirklichen Arbeit. „Marx hat jedoch gesagt: Die Arbeit soll sinnlich wahrgenommen werden.“ In An-

„Der in Spekulationsgeschäfte verwickelte Mensch hat keinen Bezug zur Arbeit mehr. Marx hat jedoch gesagt: Die Arbeit soll sinnlich wahrgenommen werden.“

lehnung an Immanuel Kant habe Marx auch gefordert, dass der Mensch immer als Zweck und niemals als bloßes Mittel im Rahmen der Produktionsverhältnisse gesehen werden sollte.

» *In unserem Zeitalter ist selbst das dem Kapitalismus huldigende Individuum dem Kapital entfremdet, das anonym, ungreifbar, wie in einem virtuellen Universum frei flottiert.* «

Welcher Wert wird aber Mensch und Arbeit zugemessen, wenn

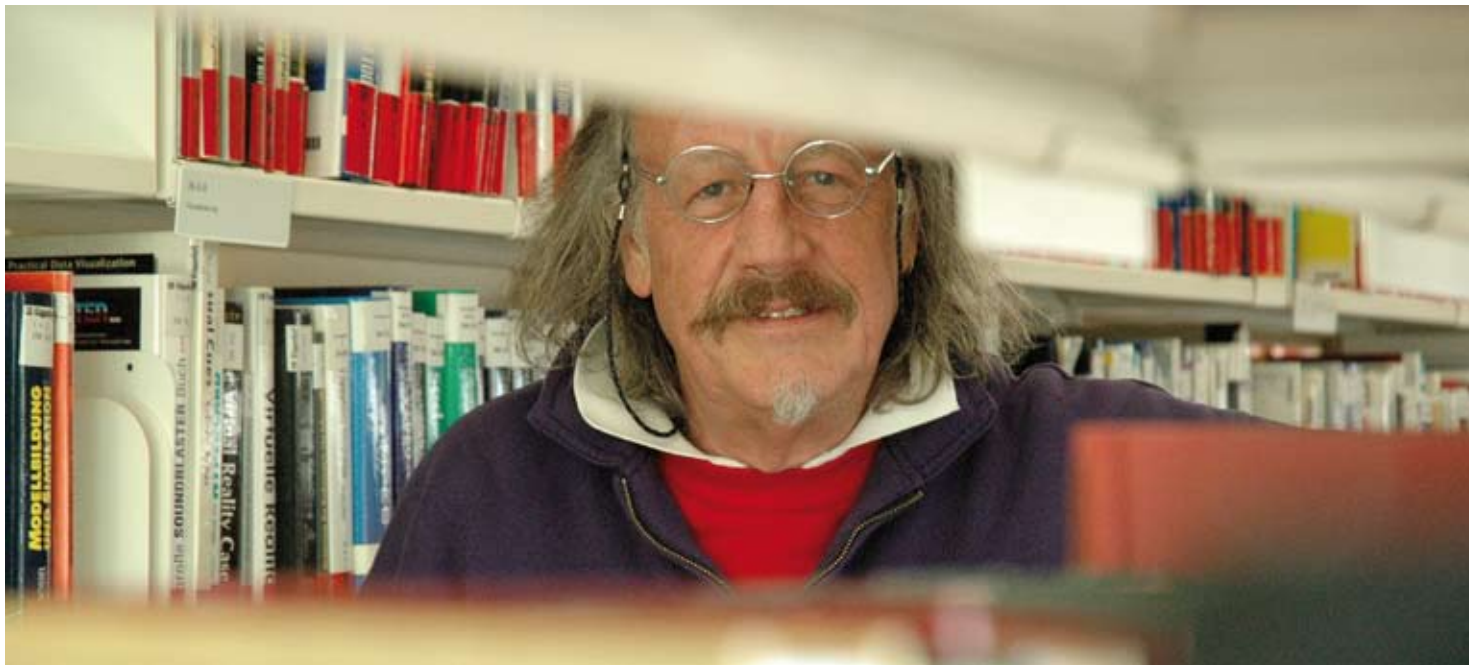
der Wert eines Betriebes und sein Kurs an der Börse steigen, wenn tausende Arbeitskräfte freigesetzt werden?, fragt sich Freund. „Das ist paradox und führt in die Krise“. Der Kapitalismus, der in Zeiten des repressiven Staatskommunismus in DDR und UdSSR als einzig opportunes Gegenmittel galt, sei kein Allheilmittel mehr, der Glaube an die regulative Kraft des Marktes wurde bitter bezahlt. Der Ruf nach dem Staat selbst aus höchsten Banketagen ist nicht mehr zu überhören. Marx habe die Krise des Kapitalismus vorhergesehen, indem er sagte: „Das Kapital frisst sich selber auf“. Marx habe dem Kapitalismus zugetraut, viele Fortschritte zu ermöglichen. Doch im

Zuge der Globalisierung und Akkumulation fresse er sich sozusagen selbst. Die Anonymität des Kapitals und die Immobilienkrise, die die Welt ins Chaos gestürzt habe, entspreche genau der Entfremdungstheorie des frühen Marx, der von seinen Nachfolgern instrumentalisiert und zu Unrecht abqualifiziert worden sei.

Der Visionär. Marx habe als Junger die Entfremdung des Individuums von der Arbeit durch „arbeitsteilige Lohnarbeit“ vorausgesehen. Dem entspreche Fließbandarbeit, Leih- und Teilzeitarbeit auf Abruf, die ein Mensch für das Kapital leiste, das sich nicht mehr dingfest machen lasse. Auch die Verelendungstheo-

rie von Marx werde nicht nur angesichts der Verhältnisse in der Dritten Welt, sondern auch in immer größer werdenden westlichen Slums wieder aktuell. Die von Marx angesprochene zunehmende Verelendung der Massen und Bereicherung einiger Weniger, die soziale und ökonomische Ungerechtigkeit, sei heute nicht ausgemerzt, sondern trete immer stärker auf. Gibt es ein Gegenrezept? „Weg von der reinen Ökonomisierung“, sagt Freund. Beginnen müsse man beim Bildungssystem, das heute nur auf Ökonomie ausgerichtet sei. „Wissen und Ausbildung werden mit Bildung verwechselt. Es fehlt die humanistische Bildung.“ Bildung werde heu-

„Soziale und ökonomische Ungerechtigkeit ist heute nicht ausgemerzt. Weg von der reinen Ökonomisierung wäre ein Gegenrezept.“



ILAB

te meist instrumentalisiert, verdinglicht. „Der Mensch wird nicht mehr geformt, sondern nur mit Wissen vollgestopft.“ Ideologien, Visionen und Utopien wären heute wieder wichtig. Das Zitat Franz Vranitzkys: „Wer Visionen hat, braucht einen Arzt“ habe sich als unrichtig erwiesen.

» *Wissen und Ausbildung werden mit Bildung verwechselt. Der Mensch wird nicht mehr geformt, sondern nur mit Wissen vollgestopft* «

Staat und Politik sind gefordert. Heute bräuchte man eine Aufwertung des Individuums, um gemäß Marx zu versuchen, die Entfremdung rückgängig zu machen. Zur Überwindung der Entfremdung müssten laut Marx Staat und Politik für Folgendes sorgen: für eine sozial ausgerichtete Umwelt, in der aus verschiedenen Individuen eine Gemeinschaft geformt und organisiert wird, für die gerechte Verteilung der Güter, der Produktion und der gesellschaftlichen Arbeit, sowie für wahre Demokratie, in der Werte wie Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit keine leeren Worthülsen sind. Alles müsse bestimmt sein von den Bedürfnissen des Individuums, betonte Marx in seinen

Frühschriften. Der Mensch müsse eine Beziehung zur Arbeit haben und sich durch seine Arbeit selbst verwirklichen, der Mensch solle seine Welt aktiv verändern und gestalten.

Krise als Anlass zum Umdenken. Marxismus auf heute umgelegt würde laut Oskar Freund bedeuten: Eine Grundsicherung für Jedermann, schrittweises Freimachen von ökonomischen Sachzwängen, Abkehr von schrankenloser Gier und Abkehr vom Glauben, dass technisch alles machbar sei, realistische Ausbildung der Chancengleichheit für alle. Vor allem müsse sich die Gesellschaft wieder auf das Mensch-Sein beziehen. Der Mensch dürfe ökonomischen Interessen nicht ausgeliefert sein. Der Sozialdarwinismus mit der These, dass sich nur der Stärkere, Tüchtigere durchsetze, sei falsch. Vielleicht könne die derzeitige Krise auch eine Chance sein, meint Freund. Wenn sie zu einem Umdenken führt. Und wenn, wie Politikwissenschaftler Peter Filzmeier meint, die Politikteure statt totaler Antwort- und Themenverweigerung und Beschränkung zukünftiger Denkmuster auf das 15. Familienglied wieder gesellschaftliche Vordenkfähigkeit entwickeln und sich auf ihre ureigenste Aufgabe besinnen: auf die langfristige Gestaltung menschlichen Zusammenlebens.



Ich kann mir nicht vorstellen, ein Leben lang das Gleiche zu machen“, sagt Freund. Seine Biografie zeigt, dass er das ernst meint.

Oskar Freund – wandelndes Beispiel für lebenslanges Lernen

Oskar Freund ist Arzt und betrieb 15 Jahre lang eine Allgemeinpraxis in Bruck an der Mur und war auch Betriebsarzt der ÖBB. Er absolvierte auch eine Psychotherapieausbildung, arbeitete in einer Drogenberatungsstelle in Niederösterreich, studierte in Graz Philosophie – „weil die Frage nach der Sinnhaftigkeit untrennbar mit der Psychotherapie verbunden ist“ – und kam der Liebe wegen nach Kärnten. In Frankenberg bei Rennweg am Katschberg arbeitet er als Lebens- und Sozialberater und hat an der Uni Klagenfurt das Studium der angewandten Kulturwissenschaft begonnen. „Ich kann mir nicht vorstellen, ein Leben lang das Gleiche zu machen“, sagt Freund, wandelndes Beispiel für lebenslanges Lernen. An der VHS hält er Kurse über die „Geschichte der Philosophie“, über „Marx im Zeitalter des Turbokapitalismus“ und das „Wunderwerk menschlicher Körper“.

- Kurse an der Volkshochschule Klagenfurt:**
 - Geschichte der Philosophie
Beginn: Mo., 2.2.2009,
18:00, ÖGB-Haus
 - Wunderwerk menschlicher Körper - Teil 2
Beginn: 20.2.2009
17:00, ÖGB-Haus
- Anmeldungen unter:**
050 477 7000

Mehr dazu: www.vhsktn.at

Zehn Jahre AK-Bildungsgutschein

AK-Präsident Goach: „47.000 Kärntner haben sich höher qualifiziert.“

AK-Bildungsgutschein 2009:

Der neue AK-Bildungsgutschein für das Jahr 2009 ist da. Fordern Sie jetzt Ihren persönlichen AK-Bildungsgutschein in der Höhe von 100 Euro oder 150 Euro für Lehrlinge und Arbeitnehmer ab dem 50. Lebensjahr an. Das Guthaben wird nach dem Kursabschluss auf Ihr Konto überwiesen.

Hotline:

050 477-2300

Im Internet:

kaernten.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein

Über 1000 Kurse

Der AK-Bildungsgutschein gilt für über 1000 Kurse, die in den Programmen der Volkshochschulen und des Berufsförderungsinstituts mit diesem  Symbol gekennzeichnet sind. Das Kursangebot reicht von Sprach-, Rhetorik- und EDV-Kursen bis hin zum Nachholen von Bildungsabschlüssen. Kursprogramme unter www.vhsktn.at und www.bfi-kaernten.or.at



CORBIS

Neu: Ab 2009 erhalten ältere Arbeitnehmer den 150-Euro-Bildungsgutschein.

— *Wie resümieren Sie die Aktion AK-Bildungsgutschein, die heuer ihr 10-jähriges Jubiläum feiert?*

Mit dem Bildungsgutschein hat die AK in den vergangenen zehn Jahren fast vier Millionen Euro für die Weiterbildung ihrer Mitglieder aufgewendet. 47.000 Kärntner haben den Bildungsbonus bis dato in Anspruch genommen. Die AK hat mit dem Bildungsgutschein im Wert von 100 Euro also maßgeblich dazu beigetragen, dass sich Arbeitnehmer höher qualifizieren können. Denn nur bestens ausgebildete Arbeitnehmer können

den erhöhten Anforderungen am Arbeitsmarkt auch in Zukunft gerecht werden.

— *Welchen Schwerpunkt hat die AK heuer mit dem Bildungsgutschein gesetzt?*

Für alle über 50-Jährigen ist der AK-Bildungsgutschein heuer nicht 100, sondern 150 Euro wert. Denn sie werden bei der innerbetrieblichen Fortbildung oft ausgegrenzt oder nicht mehr berücksichtigt. Qualifikation ist aber auch für ältere Berufstätige wichtig, um auf dem Laufenden zu bleiben und ihren Arbeitsplatz zu



BAUER

Arbeiterkammer-Präsident Günther Goach: „Seit zehn Jahren unterstützt die AK ihre Mitglieder mit dem AK-Bildungsgutschein bei der beruflichen Höherqualifikation.“

sichern. Was ältere Arbeitslose betrifft ist Weiterbildung oft die einzige Chance auf Wiedereingliederung ins Arbeitsleben.

— *Wie unterstützt die AK junge Arbeitnehmer?*

Die AK will schon bei Jugendlichen, die noch in Ausbildung sind, das Interesse an Weiterbildung wecken. Denn nur lebensbegleitendes Lernen sichert auf Dauer Job- und Karrierechancen. Daher fördert die AK alle Lehrlinge mit einem Bildungsbonus von 150 Euro. Ihnen steht wie immer das gesamte Kursan-

gebot bei VHS oder Bfi ohne Einschränkungen zur Auswahl.

— *Wieso ist der Arbeiterkammer Weiterbildung so wichtig?*

Gerade vor dem Hintergrund der drohenden Wirtschaftskrise sind Maßnahmen für die Weiterbildung der Arbeitnehmer wichtiger denn je. Zudem besagt eine Studie der AK aus dem Jahr 2008, dass sich Weiterbildung lohnt, denn dadurch steigt die Produktivität um vier Prozent. Jeder Euro, der für Höherqualifizierung ausgegeben wird, bringt das Dreizehnfache für das Unternehmen zurück.

3,9 Millionen Euro

Seit der Einführung des AK-Bildungsgutscheins im Jahr 2000 haben sich 47.000, davon im Vorjahr 5.100 Kärntner, mit dem Bildungsbonus höher qualifiziert. Die AK hat für diese Aktion bisher fast vier Millionen Euro aufgewendet.

Kurs-Hitliste

43 Prozent aller AK-Bildungsgutscheine wurden dabei für Sprachkurse eingelöst. Englisch-, Italienisch- und Deutschkurse wurden am häufigsten besucht.

Yes we can! Oder: auf neuen Wegen wandeln

Wer sich weiter entwickeln will, kommt um den Wandel nicht herum. Genau deshalb lassen es viele dann doch lieber beim Alten.



ISTOCKPHOTO

Alles um uns herum verändert sich ständig. Wir müssen lernen, mit dem Wandel umzugehen, z. B. indem wir den Mut haben, uns auf Veränderungen einzulassen.

Nadja Baumgartner 🐾 Oh Gott, ein Rottweiler! Und nicht an der Leine! Ich spüre, wie mein Herz klopf und die Panik ansteigt. Schnell wechsele ich die Straßenseite und hoffe, dass der Hund nicht zu mir herüber kommt. Dabei habe ich meine Angst vor Hunden eigentlich schon gut im Griff. Das Jahr als Au-Pair, in dem ich öfter mit dem Jack Russell Terrier im Central Park unterwegs war als mit dem Kind, auf das ich aufgepasst habe, hat dabei sehr geholfen. Ich bin vielen freundlichen und gutmütigen Hunden begegnet. Inzwischen liebe ich Labradore oder Golden Retrie-

ver, Kampfhunde bringen mich allerdings immer noch aus der Fassung.

Angst hat viele Gesichter. Angst ist ein Gefühl, das wir alle kennen und das in unterschiedlichen Lebensphasen oder Situationen verschiedene Inhalte hat. Das Kind hat Angst vorm Dunkel, Schüler haben Angst vor Prüfungen, Erwachsene fürchten, nicht attraktiv genug zu sein oder zu versagen. Experten unterscheiden dabei zwischen der begründeten Furcht vor realen Situationen wie Krankheit, Krieg, Tod oder materiellen Verlusten

und der diffusen, übersteigerten Angst. „Menschen, die unter krankhafter, neurotischer Angst leiden, spüren nur noch die Symptome der Angst, wissen aber nicht warum sie Angst haben“, meint die Psychotherapeutin Dr.ⁱⁿ Helene Maria Socher, die regelmäßig Vorträge zum Thema „Furcht – Angst – Phobie“ an der Volkshochschule Klagenfurt hält. Solche Menschen können so genannte Phobien entwickeln. Dabei binden sie die Angst an ein Objekt, z. B. einen Tunnel, einen Fahrstuhl, einen Menschen, vor welchem sie eigentlich keine Angst haben müssten. In diesem Zusammenhang spreche man auch von verschobener Angst, so Socher. „Dabei handelt es sich um eine Leistung der Psyche, denn man kann seine diffuse Angst an etwas festmachen. Und dieses konkrete Objekt kann man meiden.“ Eine gängige Strategie, mit Angst umzugehen. Besser wäre es jedoch, sich der Angst zu stellen, sich zu fragen, was einem nun Angst macht, erklärt die Expertin. „Wenn ein Ereignis, das in mir Angst auslöst, gar nichts mit mir zu tun hat, muss ich davor auch keine Angst haben.“

» Ängste sollte man annehmen, die Dinge, die sie verursachen aber trotzdem tun. «

Was aber, wenn ein Ereignis zwar nicht unmittelbar mit mir zu tun hat, sich aber trotzdem negativ auf mein Leben auswirken könnte? Inzwischen hören wir bereits wochenlang Meldungen über unzählige Banken in der Krise, über die größten Konjunkturpakete zur Ankurbelung der Wirtschaft, über einbrechende Exporte, die stotternde Autoindustrie und drohende Arbeitslosigkeit. Das kann einem schon Angst machen. „Realistische Sorgen um den Arbeitsplatz sind angebracht und verständlich“, meint Dr.ⁱⁿ Socher, „und natürlich soll man sich Gedanken über die Zukunft machen und Strategien entwickeln, wie man mit möglichen Problemen umgehen kann.“ So dürfen wir uns ruhig ein Worst-Case-Szenario überlegen – sollte sich die wirtschaftliche Lage so verschlechtern, dass die Lebensmittel knapp werden, könnte ich ja auf unserem Balkon Gemüse anpflanzen. Ich kann mir überlegen welche Dinge man tauschen könnte, wenn Geld als Zahlungsmittel nichts mehr taugt. „Es ist wichtig, sich mit der Frage auseinander zu setzen, was ich selbst tun kann, welche Vorkehrungen ich treffen kann“, weiß Socher. Generell sei es bedeutend, sich ein soziales Netz aufzubauen, Freundschaften zu pflegen und zu wissen, wen man im Ernstfall um Hilfe bitten könne.

„Natürlich soll man sich Gedanken über die Zukunft machen und Strategien entwickeln, wie man mit möglichen Problemen umgehen kann.“



Die Klagenfurter Psychotherapeutin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Helene Maria Socher hält immer wieder Vorträge in den Kärntner Volkshochschulen.

Kurse aus dem Bereich Persönlichkeitsbildung

- Soziale Kompetenzen
- Körpersprache
- Rhetorik & Kommunikation
- Stärken Sie Ihre Persönlichkeit
- Konfliktlösung durch Mediation
- Soft-Skills verbessern durch Mentaltraining
- Diskutieren und richtig verhandeln

Die Kärntner Volkshochschulen bieten zahlreiche interessante Kurse zu diesem Themenbereich an.

 **Mehr Infos unter**
050 477 7000
oder im Internet unter

www.vhsktn.at

Die Expertin ist überzeugt, dass in Krisenzeiten mit der Furcht vor der konkreten Situation auch andere Ängste aktiviert werden. Zukunftsängste werden demnach noch verstärkt. Diese haben immer mit der persönlichen Entwicklung zu tun, damit, wie man sich und die Welt sieht und wie man mit Wandel und Veränderung umgeht. Veränderungen als solche machen eigentlich keine Angst. Vor Veränderungen haben wir nur dann Angst, wenn wir glauben, dass wir sie nicht bewältigen können, wenn wir uns schwach und hilflos fühlen und uns nicht zutrauen, mit Unbekanntem umgehen zu können. Deshalb rät die Expertin, sich an vergangene Gegebenheiten zu erinnern und daran, wie man sie gemeistert hat. Das Wissen darum gibt Selbstvertrauen in unsere Fähigkeiten und verringert unsere Angst. „Wandeln bedeutet auch sich zu be-

wegen, sich zu verändern, in dem Wort steckt etwas Gelassenes, auch Lustvolles, Wandel kann ja durchaus positiv sein“, macht Socher Mut. Es sei allerdings wichtig, sich überhaupt in Bewegung zu setzen bzw. in Bewegung zu bleiben, um nicht die Angst haben zu müssen, den Anschluss zu verlieren.

» *Es ist wichtig, ständig in Bewegung zu bleiben und sich zu verändern, denn wenn man stehen bleibt, bekommt man Angst davor, den Anschluss zu verlieren.* «

Halten wir es mit der Mehrheit der Amerikaner, die Wandel als etwas Positives gesehen und gesagt haben: „Yes we can!“



Just another brick in the wallstreet oder: Bildung im Wandel

Krise! Krise! Krise! Und je mehr man darüber redet, desto größer wird sie: Dabei weiß niemand zu sagen, woher sie gekommen ist, wer sie verschuldet hat und wie man sie wieder los wird. Bisweilen beschleicht mich der Eindruck, den Medien ist nach der Turbowellness einfach nichts mehr eingefallen, und infolge akuter Skandalarmut hat man jetzt auf der Suche nach dem ultimativen Aufreger die Krise als Generalthema beschlossen. Juhu, wir werden ärmer! Ich könnte mich jetzt lässig zurücklehnen, denn ich habe es ja immer schon gewusst, dass der Turbokapitalismus, dieses Fass ohne Boden, irgendwann einmal nicht mehr funktioniert, wie er uns das vormacht: It's just another brick in the wallstreet! Irgendwann müssen seine völlig ungläubwürdigen Jubelmeldungen verstummen! Aber sympathisch würde ich mich durch solche Rechthaberei nicht machen. Klüger ist es, als Pessimist seinen Pessimismus für sich zu behalten oder nur maskiert zu äußern.

Begonnen hat sie als Wirtschaftskrise (die guten alten Wirtschaftskrisen: Die lernt man schon bei Thomas Mann kennen; wie anheimelnd er in den Buddenbrooks davon erzählt!). Mittlerweile hat sie sich zur generellen Gesellschaftskrise ausgewachsen und so gut wie alle Bereiche des Lebens durchdrungen – letztlich auch den Bildungsbereich, denn wenn man drastisch sparen muss (weil irgendwelche Großmanager irgendwas im großen Stil verzockt haben), dann müssen als erstes immer Bildung, Kultur, Kunst als Einsparbereiche herhalten! Apropos: Die Buddenbrooks wurden um zig Millionen neu verfilmt. Zur Premiere in Klagenfurt kamen in den riesigen Kinosaal der CineCity mit 200 Plätzen gerade mal 12 Personen. Zieht man davon noch die beiden anwesenden Journalisten, den Kleinverleger, meinen Freund, dessen Freundin, meine Frau und mich ab, kann man also von einer echten Bildungskrise sprechen. Die Leute hier haben nicht einmal mehr die 8 Euro 50 für die Krise und den Untergang einer Familie, einer Dynastie, einer Epoche, einer ganzen Welt.

Bildungsphilister könnten nun einwenden, Thomas Mann sei ja schon über ein halbes Jahrhundert tot (die jedenfalls, die das wissen). Ich könnte entgegnen: Rundherum sterben in Stadt und Land aber Buchhandlungen, die zeitgenössische Autoren verkaufen (würden, wenn sie jemand kaufte). Ach! Ach! Ach! In meinen Alpträumen (ich schreibe sie mit pl) bezeichne ich mich als Pessimisten, und meine Mitmenschen schauen mich groß an und wissen nicht, was das ist! Wie die Eloi in H. G. Wells' Time Machine. Sie wissen in meinen Alpträumen aber auch nichts von einer Time Machine, von einem Wells und von Eloi schon gar nichts. In meinen Alpträumen kaufen und kaufen und kaufen die Menschen, machen Schulden, Schulden, Schulden und lesen in der Zeitung von Krisen, Krisen, Krisen. Aus meinen Alpträumen gibt es kein Erwachen. Deswegen rufe ich den Menschen meinen Lieblingssatz von Nestroy zu: „Wenn alle Stricke reißen, häng ich mich auf!“ Aber es lacht niemand mehr darüber.

Egyd Gstättner

Geboren 1962, lebt als freier Schriftsteller und Publizist in seiner Heimatstadt Klagenfurt. Schreibt unter anderem für „Die Presse“, „Kleine Zeitung“ und „Süddeutsche Zeitung“.



Gesund essen - Klasse statt Masse!

Der Griff zu heimischen Lebensmitteln und saisonalen Produkten tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern auch der Umwelt.

Nadja Baumgartner 🐾 Chronische Müdigkeit, Erschöpfung, ständiger Schnupfen, Magen-Darmprobleme, Gelenksbeschwerden, Migräne – wenn die Ursachen für solche Beschwerden auch von Ärzten nicht vollständig aufgeklärt werden können, könnten Sie unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden. Dabei handelt es sich nicht um eine Allergie im Sinne einer krankmachenden Überemp-

findlichkeit, sondern um eine Reaktion, die hervorgerufen wird, weil der Körper bestimmte Nahrungsmittel nicht aufnehmen bzw. verdauen kann.

Mangelhafte und einseitige Ernährung. Bei der Entstehung von Nahrungsmittelintoleranzen, die auch genetisch bedingt sein können, spielt die Ernährung eine große Rolle. Im stressigen Arbeitsalltag muss alles schnell

gehen, so auch das Essen oder das Kochen, also wird häufig zu industriell hergestellten Fertigprodukten mit ihren vielen Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln gegriffen. Obst und Gemüse aus fremden Ländern, das chemisch behandelt wird, um die Haltbarkeit zu verlängern, steht immer häufiger auf dem Speiseplan. Und viel zu oft essen wir zu süß, zu fett und zu einseitig. Dabei führt eine einseitige Ernährung zu einer ständigen Belastung des Darms, der dadurch oft so schwer geschädigt wird, dass er für bestimmte Nahrungsmittelbestandteile „durchlässig“ wird, die er als Fremdkörper identifiziert. Der Körper bildet Antikörper dagegen und belastet dadurch das eigene Immunsystem schwer. Die Folgen sind Abgeschlagenheit, Unwohlsein, die eingangs beschriebenen Symptome und vieles mehr.

» *Industriell gefertigte Nahrung, ungesundes Essverhalten, Umwelteinflüsse und Stress können Nahrungsmittelintoleranzen auslösen.* «

Abwechslungsreiche Kost und heimische Produkte. Wie können wir diesem Teufelskreis ent-

rinnen bzw. dafür sorgen, dass wir nicht zu den ca. 15 Prozent gehören, die unter dieser Zivilisationskrankheit leiden? Eine gesunde Mischkost mit ausreichend Gemüse oder Salaten und frisch zubereitete Nahrungsmittel ist die beste Vorbeugung. Wird beim Einkauf darauf geachtet, dass der Jahreszeit entsprechendes Obst und Gemüse aus der Region gewählt wird, tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch der Umwelt. Unnötige Transportwege werden vermieden sowie der Energieverbrauch und der Schadstoffausstoß verringert. Da diese Produkte weniger aufwendig verpackt sind, fallen geringere Müllmengen an, ein weiterer Beitrag zum Umweltschutz. Wenn Sie auch noch zu Produkten aus heimischer ökologischer Landwirtschaft greifen, verringern Sie die Belastung durch Schadstoffe oder Lebensmittelzusatzstoffe. Ganz nebenbei stärken Sie die heimischen Produzenten und sorgen dafür, dass Arbeitsplätze erhalten bleiben. Und abwechslungsreiche, saisonale Küche kann auch ausgezeichnet schmecken. Das bemerkt man immer häufiger nicht nur in Spitzenrestaurants, sondern generell in der heimischen Gastronomie. Sollte es Ihnen an Ideen und Fertigkeiten fehlen – Kochkurse sind wieder en vogue!

Die Kärntner Volkshochschulen bieten interessante Kurse zu den Themen Gesundheit & Ernährung an. Und wer seine Kochkünste aufbessern will, findet unter den zahlreichen Kochkursen bestimmt einen, der seinen Geschmack trifft!

🗨 **Kurse suchen und buchen:**

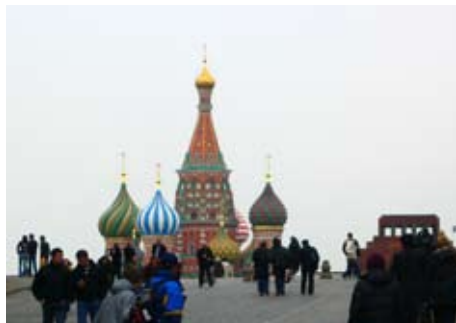
www.vhsktn.at

Slow Food Kärnten

Der Wiederentdeckung regionaler LEBENSmittel hat sich auch Slow Food Kärnten verschrieben. Erfahren Sie mehr über die „Welt des guten Geschmacks“ oder werden Sie Mitglied.

🗨 **Infos unter:**

slowfoodcarinthia.at



Reise zu den weißen Nächten. Im August 2008 veranstalteten die Volkshochschulen mit dem Reiseveranstalter Ganesha Reisen eine Reise nach Moskau und St. Petersburg. Die 20 TeilnehmerInnen besichtigten u.a. den Kreml, die Christi Erlöserkathedrale, die Peter und Pauls Festung oder die Eremitage. Dieses Jahr haben Sie Gelegenheit, Moskau und den Goldenen Ring zu bereisen. Infos unter: 050 477 7000.

Sommerseminare in Grado. Die Volkshochschule Klagenfurt lädt vom 12. - 25. Juli 2009 zu Sprachseminaren für Jugendliche und Erwachsene ein, denn in der wunderschönen Stadt auf der Laguneninsel lernt sich's wesentlich leichter als im Lehrsaal. Damit das Erlernete sofort angewendet werden kann, gibt es Exkursionen nach Triest, in den Collio, in die Lagune von Grado und auf die Insel Barbana. Für die Seminare ist der AK-Bildungsgutschein einlösbar. Infos unter: 050 477 7000.



Ausgewähltes

... aus den 2.600 Kursen der Kärntner Volkshochschulen

Elternschule

„Das habe ich mir aber anders vorgestellt“, denken sich viele Eltern nach der Geburt des ersten Kindes. Die damit verbundenen Veränderungen sind eine große Herausforderung, zumal generationenübergreifendes Wissen um Kindererziehung kaum noch weiter gegeben wird. Außerdem sind

Eltern bei den Entscheidungen



rund um die Erziehung oder die Gesundheit ihres Kindes oft mit einer großen Menge an Informationen konfrontiert. Da fallen Auswahl und Orientierung schon einmal schwer.

Mit der Elternschule wollen die Kärntner Volkshochschulen Eltern bei ihrer verantwortungs- und anspruchsvollen Aufgabe begleiten und dort ein Informationsangebot setzen, wo es gebraucht wird. So werden beispielsweise Impulsvorträge zu den Themen Elternschaft, Sprach- und Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung, Gesundheit, Konfliktbewältigung, Lernschwierigkeiten oder Identitätsfindung während der Pubertät angeboten. Sie können viel dazu beitragen, ihre Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Die Kärntner Volkshochschulen unterstützen Sie dabei.






Wege zum Welt-Wissen


Microsoft, Yahoo, Google – mit Hilfe dieser oder anderer Internetsuchmaschinen gelangen wir heute blitzschnell an Unmengen von Daten. Die Beschaffung von Informationen ist also nicht das Problem, sondern der richtige Umgang mit den Ergebnissen. Um sich im weltweiten Internetschub orientieren zu können, sind Allgemeinbildung sowie kritisches Denken erforderlich. Die Volkshochschule Klagenfurt bietet mit der Kursreihe „Wege zum Weltwissen“ ein umfangreiches Angebot für Menschen mit Interesse an umfassender Allgemeinbildung und konnte dafür FachexpertInnen auf den Gebieten Astronomie, Philosophie, Geschichte, politische Bildung, Literatur, Biologie oder Pädagogik gewinnen.

Im Alter einsam?

Das Ausscheiden aus dem Berufsleben, der Verlust von PartnerInnen, FreundInnen und Familienmitgliedern, Krankheit oder Wohnortwechsel – Einsamkeit kann viele Gründe haben, welchen man auf den Grund gehen kann. Der Workshop „Qualitätsvolles Altern in bestehenden sozialen und solidaritätsvollen Systemen“ hilft dabei. Gehen Sie Ihren Gefühlen auf den Grund und entwickeln Sie Strategien, wie Sie der Einsamkeit entrinnen können.



-  Kurse zum Thema **Persönlichkeitsbildung**
-  Kurse zu den Themen **Gesundheit und Körperbewusstsein**
-  Kurse zum Thema **Allgemeinbildung**
-  Kurse zu den Themen **Wirtschaft und Beruf**
-  Online buchen unter www.vhsktn.at

 Riskieren Sie einen Blick in das Jahresprogramm der Kärntner Volkshochschulen oder in den Kursfinder auf

www.vhsktn.at

„working poor“ – arm trotz Arbeit

Das Drama der „arbeitenden Armen“ spielt sich oft im Verborgenen ab. Eine Fotoausstellung stellt sie ins Rampenlicht.



„Arbeit - Alltag - Armut“ – eine bewegende Fotoausstellung des slowenischen Filmemachers Uroš Zavodnik gibt Einblicke in die sozialen Realitäten und Lebensräume der von Armut Betroffenen. Initiiert wurde das Projekt von der Arbeiterkammer Kärnten und dem Armutsnetzwerk Kärnten. Die beiden Organisationen haben den Künstler gebeten, das Thema aus seinem Blickwinkel zu beleuchten. Das Ziel war, eine

breitere, engagierte Öffentlichkeit auf ein unliebsames Thema aufmerksam zu machen.

Über sich und die Ausstellung meint der Künstler:

Ich komme aus Ravne na Koroškem (Slowenien), habe aber durch mein Doktoratsstudium an der Universität Klagenfurt zahlreiche Freundschaften in Kärnten geknüpft. Schon während des Studiums war ich an

unterschiedlichen Kunst- und vor allem Filmprojekten beteiligt, und so ist Kärnten fast zu meiner „zweiten Heimat“ geworden. Mit Fotografie beschäftige ich mich schon seit langem, ist doch das Bild grundlegendes Ausdrucksmittel des Films. Das „Leben“ ei-

durch diesen unerbittlichen Lebensrhythmus verdeckt die Stadt so manche schmerzliche Problematik, wie z. B. jene der „working poor“, wie die Zitate Betroffener zeigen. Was siehst du eigentlich, wenn du als Besucher in eine Stadt kommst? Der Film hält den

ner Stadt, der Menschen, einer Umgebung, in der ich mich ständig bewege, mich mit Freunden treffe, auch aus einem anderen Blickwinkel einzufangen, war eine eigenartige künstlerische Herausforderung für mich. Wegen meiner vielseitigen künstlerischen Arbeitsweise überwand die Ausstellung die konventionellen Normen und ging in eine „multimediale“ Sphäre über. Neben den Fotografien wird ein kurzer Film gezeigt, in dem Bilder in einem unerträglichen Tempo aneinandergereiht werden und so das Leben einer Stadt darstellen, mit dem einige Menschen zurecht kommen, das andere aber auch ins Verderben stürzen kann. Aber gerade

Besuchern der Ausstellung einen Spiegel vor. Es wird ihm gezeigt, dass ihn der Rhythmus der Stadt so gefangen nimmt, dass er die Bewohner gar nicht wahrnimmt, weil ihn die Stadt mit ihrem Konsumangebot verführt. Gleichzeitig öffnen ihm die Fotografien den Blick und stellen ihm die Frage, wie eine Stadt überhaupt leben kann. Die Zitate der betroffenen Bewohner geben dem Besucher zu denken, sie fragen wie viel das Leben überhaupt wert ist, in welchen Dingen die Bewohner gefangen sind, sie zeigen was in der Stadt so alles geschieht. Das verschwenderische Angebot in den großen Einkaufszentren ist nicht selbstverständlich. Im Hin-



Mit seinen Bildern will Uroš Zavodnik auf die Anomalien und Ungerechtigkeiten hinweisen, die unseren Alltag bestimmen.

Dr. Uroš Zavodnik

In Slowenien geborener Kunstschaffender, Regisseur und Drehbuchautor. Nach seinem Diplomstudium in Slowenien studierte er an der Alpen-Adria Universität Klagenfurt. Seit 1993 arbeitet er als Regisseur, Drehbuchautor, Schauspieler, Produzent und Kameramann.

Wer die Ausstellung noch nicht gesehen hat, bekommt dieses Jahr in der Alpen-Adria-Mediathek Villach die Gelegenheit dazu.

Infos:

Die Kärntner Volkshochschulen
Tel. 050 477 7000

tergrund sorgen Menschen dafür, dass das alles möglich ist. Und diese Menschen verdienen mit ihrer Arbeit oft nicht genug, um ein würdiges Leben führen zu können, und ihre Zahl wird immer größer. Das Leben ist unerbittlich, darauf weist die Ausstellung hin. Denn nur wenn uns bewusst ist,

dass es in einer Gesellschaft – in der alle die gleichen Möglichkeiten haben sollten, in der Arbeit Wohlstand garantieren sollte, nicht aber das Dahinvegetieren am Existenzminimum – Entwicklungen gibt, auf die wir nicht stolz sein können, können wir Dinge gemeinsam verbessern.

O tem, kaj s svojimi slikami želi povedati meni Zavodnik:

Fotografije so zamišljene kot izziv obiskovalcu razstave ter seveda tudi širši skupnosti, da se prebudi, da ugleda anomalije, ki krojijo naš vsakdan in o katerih se praviloma molči. Da je prav umetnost tista, ki lahko spregovori o zamolčanih temah, ne preseneča, saj se v umetnosti skriva subverzivna moč, ki se lahko sprosti skozi interakcijo »obiskovalec-umetniški objekt«. Fotografije so temu primerno umetniško obdelane, v njih pa so skozi to subtilno umetniško noto postavljeni akcenti, ki obiskovalca silijo k razmišljanju o svoji in ostalih »bitnosti«, o njegovem in drugih bivanju. V samem razstavnem prostoru pa so fotografije razmeščene v tematske sklope, kot so »bivanje«, »migracija«, »družina«, ..., kar nadgrajujejo še citati iz študije, tako da je asociativni izziv, ki je uperjen na opazovalca, ki vse to povezuje v mozaično celoto, kar se da močten in skuša nagovoriti, izzvati njegova čustva.



„Unsere Jugend ist unsere Zukunft.“

Das Sozialreferat des Landes Kärnten unterstützt Familien im Bereich Kinderschutz und Jugendwohlfahrt!

Mit Kinderschutz- und Kriseninterventionszentren, Familienberatung und -betreuung, Therapieangeboten und vielem mehr. Das Sozialreferat des Landes bietet Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenslagen. Ein breites Angebot, das für Sie immer weiter ausgebaut wird!

Wir sind für Sie da! T 050 536 31302 E post.abt13@ktn.gv.at



Sozialreferentin **Nicole CERNIC**

VHS hilft Menschen dabei, mit dem Wandel Schritt zu halten

Mag.^a Beate Gfrerer, Stellvertretende Geschäftsführerin und Pädagogische Leiterin der Kärntner Volkshochschulen, über lebenslanges Lernen, Anforderungen an die Politik und Veränderung.

Erwachsenenbildung kann den Menschen helfen ihre Kompetenzen zu erweitern, Arbeitsplätze kann sie allerdings keine vermitteln.

Angesichts der turbulenten Entwicklungen auf den Finanzmärkten und in der Realwirtschaft zeigt sich, wie schnell sich Lebenswelten ändern können. Wie sollte eine Erwachsenenbildungseinrichtung darauf reagieren?

In unseren Kursen und Projekten versuchen wir inhaltlich und pädagogisch auf die wirtschaftliche Lage und die damit verbundenen Ängste zu reagieren. Die Arbeitslosigkeit betrifft in hohem Maße Menschen mit geringer Qualifikation. Gerade in unseren Grundbildungsprojekten achten wir darauf, dass neben der Erweiterung von Fachwissen auch die Persönlichkeitsentwicklung unserer TeilnehmerInnen eine Rolle spielt. Die Steigerung des Selbstwertgefühls, die Erweiterung des Horizonts und die optimale Umsetzung des Gelernten im persönlichen und beruflichen Umfeld sind Ziel unserer Bemühungen.

Wir ermuntern unsere TeilnehmerInnen, lebensbegleitendes

Lernen nicht nur in Krisenzeiten, sondern permanent als Chance für eine Weiterentwicklung wahrzunehmen. Der selbstverantwortliche, selbstorganisierte, „mündige“ Erwachsene ist in unserem Leitbild verankert.

Generell kann Erwachsenenbildung den Menschen helfen, ihre Kompetenzen zu erweitern, aber sie kann natürlich keine Arbeitsplätze vermitteln.

Hier sind sowohl die Politik als auch die Wirtschaft gefordert, geeignete Lösungen zu finden. Allerdings wäre eine vermehrte Zusammenarbeit von VertreterInnen unterschiedlichster Bereiche nötig.

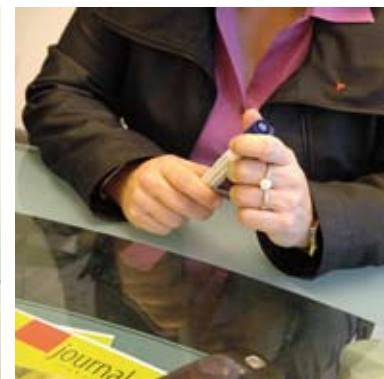
Ich würde mir wünschen, dass ExpertInnen aus den gemeinnützigen Erwachsenenbildungseinrichtungen vermehrt in politische Entscheidungsprozesse eingebunden werden.

Stichwort „mündige Menschen“ – welche konkreten Maßnahmen setzen die Kärntner Volkshochschulen?

Gerade dafür braucht es längerfristige Maßnahmen, wie wir sie z. B. im Bereich der Grundbildung setzen. In den Programmen zum Wiedererlernen der Grundkulturtechniken Lesen, Schreiben, Rechnen und EDV sowie mit dem Nachholen von Formalabschlüssen integrieren wir Menschen, die am Arbeitsplatz nicht bzw. schwer vermittelbar sind, wieder in einen Lernprozess. Wir nehmen ihnen die Ängste vor dem Versagen, übermitteln auf sensible Art und Weise die Bedeutung von Bildung und Weiterbildung in unserer technologisierten Ge-

geblichen politischen RepräsentantInnen der Politik ständig über unsere Projekte und Programme und suche die Zusammenarbeit, denn eine unserer Stärken als kleine Organisation ist unsere Flexibilität. Wir können schnell auf Bedürfnisse bzw. Anforderungen der Gesellschaft und Politik reagieren und mit unserer Erfahrung die nötigen Konzepte entwickeln.

Manchmal sind wir sogar vor der Zeit – wie mit unserem Grundbildungsprojekt für Lehrlinge, das seit 1,5 Jahren läuft. Die Lehre mit Matura ist wichtig und sicher



sellschaft. Zudem schaffen wir es auch, wirkliche Lust auf lebensbegleitendes Lernen zu wecken und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Gibt es diesbezüglich eine Zusammenarbeit zwischen Kärntner Volkshochschulen und Politik?

Natürlich informiere ich die maß-

eine große Chance, allerdings gibt es noch eine große Anzahl an Lehrlingen, die dieses Niveau nicht erreicht haben und von uns erst im Bereich der Grundkulturtechniken gerüstet werden müssen. Diese Tatsache wurde lange ignoriert und erst durch die Volkshochschule zum Thema gemacht.

Grundbildungskurse

Die Kurse helfen Ungeübten, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können. Ohne Zeitdruck wird wieder Lesen und Schreiben gelernt, um im täglichen Leben sicherer zu werden. Auch die Grundrechnungsarten und Prozentrechnung werden aufgefrischt.

Vorbereitungskurse in den Hauptgegenständen

In den Kursen werden Grundkenntnisse in Deutsch, Mathematik und Englisch in Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss nachgeholt und erweitert.

Infos:

Mag.^a Tanja Mokina
Telefon: 050 477 7023
E-Mail:
t.mokina@vhskt.n.at

www.vhskt.n.at

Seit nunmehr einem Jahr sind sie neben ihren Funktionen in der Geschäftsleitung der Kärntner Volkshochschulen auch Leiterin der Volkshochschule Klagenfurt. Die größten Herausforderungen, aber auch Chancen dieser Mehrfachfunktionen?

In vielen Organisationen geht auf Grund von Sparmaßnahmen der Trend dahin, dass frei werdende Positionen nicht mehr nachbesetzt werden und MitarbeiterInnen mehrere Funktionen übernehmen müssen. In meinem Fall ist es neben der höheren Arbeitsbelastung auch ein Vorteil, da sich mein hoher Vernetzungsgrad sowohl positiv auf die Arbeit der VHS Klagenfurt als auch auf die aller anderen Kärntner Volkshochschulen auswirkt. Wir setzen vermehrt auf Kooperationsprojekte, beispielweise mit der Stadt Klagenfurt und dem Landesschulrat im Bereich der Lernhilfe, mit dem Museum für Moderne Kunst, mit der Astronomischen Vereinigung, mit pro mente, Minimed u.v.a. Durch Kooperationen können Synergien genutzt werden, es profitieren beide Partner davon.

Inwiefern haben sich die Kärntner Volkshochschulen gewandelt?

Insgesamt haben sich die Volkshochschulen in den letzten Jahren stark verändert. Neben der Kurstätigkeit hat sich die europä-

ische und nationale Projektaktivität als wichtiges Standbein etabliert.

Mit themenbezogenen und flexibel gestaltbaren Kooperationsprojekten sowie dem Jahresprogramm stellen wir attraktive Angebote.

Durch die Arbeit in Projekten haben sich auch unsere Strukturen verändert. Eine große Anzahl an MitarbeiterInnen ist über Projekte angestellt. Dies bedeutet natürlich auch, dass ihr Arbeitsplatz an das Projekt und dessen Ende gebunden ist. Seitens der Verantwortlichen in den Regierungen sollte verstärkt auf die Förderung der Strukturen in den EB-Einrichtungen gesetzt werden, damit kontinuierliche Bildungsarbeit sowohl für die Einrichtungen als auch für die MitarbeiterInnen möglich ist. Leider hat sich die Situation auch für unsere freiberuflichen TrainerInnen verschärft. In den Volkshochschulen können wir keine TrainerInnen anstellen, sondern nur auf Honorarbasis beschäftigen. Das heißt, dass viele gut ausgebildete und engagierte KursleiterInnen in unterschiedlichen Erwachsenenbildungseinrichtungen tätig sind, ohne durch ein geregeltes Dienstverhältnis abgesichert zu sein. Auch hier wäre von den Verantwortlichen darüber nachzudenken, wie die Situation für die TrainerInnen in der Erwachsenenbildung verbessert werden kann.

Welches Projekt liegt Ihnen besonders am Herzen?

Mir liegen prinzipiell alle Projekte am Herzen, die sich mit Geringqualifizierten und Personen aus sozial schwachen Verhältnissen auseinandersetzen, denen durch unglückliche Lebensumstände oder Biografien die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben verwehrt bleibt. Besonders engagiere ich mich momentan für das Projekt „Hilfe zur autonomen Lebensführung“, welches wir in diesem Jahr gemeinsam mit dem Land Kärnten und der Stadt Villach pilotieren. Es richtet sich an MindestsicherungsempfängerInnen und soll durch geeignete, maßgeschneiderte Bildungsangebote und eine längerfristige Betreuung die Reintegration in den Arbeitsmarkt ermöglichen.

In diesem Projekt gehen wir ebenfalls von unserem ganzheitlichen Ansatz aus. Die Grundkulturtechniken sind ein Teil der Angebote, ein anderer Teil beschäftigt sich mit persönlichkeitsbildenden Programmen, Methoden, um das Lernen wieder zu lernen, der Beratung in Ernährungs- oder Erziehungsfragen. Auch der Umgang mit einem begrenzt vorhandenen Haushaltsbudget wird in unseren Kursen vermittelt. Ich bin immer wieder persönlich berührt, wenn es Menschen durch unsere Projekte schaffen, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen, den ersten Schritt für weitere Bildungs-

wege zu setzen oder formale Abschlüsse wie den Hauptschulabschluss nachzuholen.

Solche Maßnahmen sind nicht nur menschlich und emotional sinnvoll, sondern ersparen, wenn man es nüchtern volkswirtschaftlich betrachtet, der Allgemeinheit langfristig viel Geld.

Was bedeutet Wandel für Sie, wie gehen Sie damit um?

Es ist für mich in diesem Job natürlich wichtig, dass ich mich flexibel und rasch auf unterschiedlichste Situationen und Anforderungen einstellen kann. Die Entwicklungen im Bereich der Erwachsenenbildung sind so rasant, der tägliche Informationsfluss durch die neuen Medien so dicht, dass man alle Kräfte, Sinne und Kanäle aufwenden muss, um am Ball und am Thema zu bleiben. Mir ist es daher ein Anliegen, dass ich mich durch die intensive Beschäftigung mit meinem breiten Arbeitsfeld, geeigneten Bildungsmaßnahmen sowie der regelmäßigen Reflexion meines Handelns persönlich und beruflich ständig weiter- und mitentwickle. Das Schlimmste ist für mich der Geburtstagswunsch: „Bleib, wie du bist!“. Denn das bedeutet den absoluten Stillstand. Durch ein entspanntes Privatleben finde ich auch einen Ausgleich zu meiner sich täglich wandelnden, (heraus)fordernden, doch für mich gerade deshalb so absolut interessanten Tätigkeit. NB

Vorbereitungslehrgang Hauptschulabschluss

Erwachsene und Jugendliche ab 16 können einzelne Fächer oder den gesamten Hauptschulabschluss nachholen. Die Abendkurse finden 3 x pro Woche von Sept. bis Ende Mai statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Infos:

Mag.^a Christiane Fiegele
Telefon: 050 477 7024
E-Mail:
c.fiegele@vhskt.n.at

Vorbereitungslehrgänge Berufsreifeprüfung

Personen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung können die Matura nachholen.

Infos:

Marika Strasser
Telefon: 050 477 7012
E-Mail:
m.strasser@vhskt.n.at

www.vhskt.n.at

Wissen, was in mir steckt!

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns so manche Kompetenz an, die in keinem Zeugnis steht.

Kompetenzberatung Kärnten

Das Projekt Kompetenzberatung des Wissensnetzwerkes Kärnten gibt Orientierung in Bildungsfragen, hilft bei der Erstellung eines Kompetenzprofils und informiert über die Möglichkeiten, Bildungsabschlüsse nachzuholen sowie über Förderungen und Beihilfen.

Weitere Infos erhalten Sie im Büro in der Frohmillerstr. 31/2 9020 Klagenfurt oder unter

0463 | 50 46 50

www.kompetenzberatung.at



Nadja Baumgartner ☺ Sie sind Vorsitzende eines Kulturvereins. Haben Sie sich schon einmal überlegt, welche Fähigkeiten Sie durch das Organisieren all der Veranstaltungen erworben haben und wie Sie diese auch für Ihr berufliches Fortkommen nutzen könnten? Oft können wir unsere besten Leistungen nicht erbringen, weil wir gar nicht wissen, dass wir die Fähigkeiten dazu haben. Dabei eignen wir uns im Laufe unseres Lebens durch die Anforderungen unserer persönlichen und beruflichen Lebenswelt zahlreiche informelle Kompetenzen an. Durch die Erstellung Ihres persönlichen Kompetenzprofils können Sie Erfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnisse entdecken, sichtbar machen und somit auch weiter entwickeln.

Kompetenzprofil. Wenn Sie Ihre persönlichen Stärken erst einmal schriftlich zusammen gefasst haben, erhalten Sie einen viel

besseren Überblick über Ihre Fähigkeiten und können Ihre berufliche Karriere optimaler planen. Dieses Wissen wird in der sich dynamisch verändernden Arbeitswelt immer wichtiger. Und nicht zuletzt stärkt das Wissen um die eigenen Fertigkeiten das Selbstbewusstsein, was wiederum die Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöht.

Kompetenzberatung. Die Vielfalt an Bildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten macht es schwer, den Überblick zu behalten. Eine Beratung kann Orientierung geben und helfen, zielgerichtete und sinnvolle Weiterbildungsmaßnahmen zu ergreifen. Auch wenn Sie sich beruflich umorientieren oder wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, kann ein Beratungsgespräch hilfreich sein. Das Wissen um die eigenen Kompetenzen kann genau das Detail sein, das Sie von anderen Bewerbern unterscheidet.

villach stadt

ÖFFNUNGSZEITEN
 Mo., Di., Mi., Fr. 11.00 – 16.00
 Do. 11.00 – 18.30

Kaiser-Josef Platz 1
 9500 Villach
 Tel. 050 477-5121

www.ak-bibliotheken.at

AK-Bildungsgutschein

Die AK fördert Ihre Weiterbildung mit **100 EURO**.
NEU: Arbeitnehmer ab 50 erhalten **150 EURO**.

- EDV- und Sprachkurse
- Nachholen von Bildungsabschlüssen
- ausgewählte Gesundheitskurse

JETZT BESTELLEN!
050 477-2300

kaernten.arbeiterkammer.at



Was Kärnten jetzt braucht:

„Leistbares Leben und Wohnen“

Als Gemeindereferent ist mir die Gestaltung des Lebensraumes Kärnten ein großes Anliegen. Mit sicheren und guten Arbeitsplätzen sowie leistbaren Wohnungen für Jungfamilien.

Für die Menschen in Stadt und Land!

Gemeindereferent
Landeshauptmann-Stv. Ing. Reinhart

ROHR