Arge für Obdachlose

Kupfermuckn

Straßenzeitung von Randgruppen und sozial Benachteiligten

Ausgabe 201 | APRIL 2019 | 1 Euro bleibt den VerkäuferInnen | Achten Sie auf den Verkaufsausweis

2 Euro

EINKAUF IM SOZIALMARKT

Kupfermuckn IMPRESSUM

Die Straßenzeitung Kupfermuckn ist ein Angebot zur Selbsthilfe für Wohnungslose und für Menschen an oder unter der Armutsgrenze. Unsere Zeitung versteht sich als Sprachrohr für Randgruppen und deren Anliegen. Der Zeitungsverkauf und das Schreiben bringen neben dem Zuverdienst das Gefühl, gemeinsam etwas geschaffen zu haben. Von Wohnungslosigkeit Betroffene bilden mit Mitarbeitern des Vereins »Arge für Obdachlose« in partnerschaftlichem Verhältnis die Redaktion.

Redaktion
Straßenzeitung Kupfermuckn, Marienstraße 11, 4020 Linz, Tel. 0732/770805-13, kupfermuckn@arge-obdachlose.at, www.kupfermuckn.at

Projektleitung, Koordination, Layout, Fotos:
Heinz Zauner (hz), Chefredakteur
Daniela Warger (dw), Leitung Redaktion
Daniel Egger (de), Redaktion und Vertrieb
Walter Hartl (wh), Layout, Technik

Redakteure: Angela, Anton, Anna Maria, August, Bertl, Christine, Claudia, Georg, Heiko, Helmut, Johannes, Manfred F., Manfred R., Manfred S., Sonja, Ursula, Walter; Freie Mitarbeiter: Margit, Gabi, Erich

Titelfoto (de) Claudia im SOMA
Auflage: 32.000 Exemplare

Bankverbindung und Spendenkonto
Arge Kupfermuckn, Marienstraße 11, 4020 Linz
IBAN: AT461860000010635860, BIC: VKBLAT2L

Ausgabe in Linz, Wels, Steyr und Vöcklabruck
Menschen, die in Armut leben und ihren Lebensmittelpunkt in Oberösterreich haben, können sich Montag bis Freitag zwischen 8 und 12 Uhr bei den Ausgabestellen melden und erhalten einen Verkäuferausweis. 50 Prozent des Verkaufspreises verbleiben den Verkäufern.

Arge für Obdachlose, Marienstraße 11, 4020 Linz, Tel., 0732/770805-19
Soziales Wohnservice Wels, E 37, Salzburgerstraße 46, 4600 Wels, Tel. 07242/290663
Verein Wohnen Steyr, B 29, Hessenplatz 3, 4400 Steyr, Tel. 07252/50 211
Verein Wohnungslosenhilfe Mosaik, Gmundner Straße 102, 4840 Vöcklabruck, Tel. 07672/75145

Medieninhaber und Herausgeber
Vorstand des Vereines »Arge für Obdachlose«, Vorsitzende Mag.ª Elisabeth Paulischin, Marienstraße 11, 4020 Linz, www.arge-obdachlose.at

International
Die Kupfermuckn ist Mitglied beim »International Network of Street Papers« INSP
www.street-papers.com

HINWEISE UND LESERBRIEFE

Solidarität mit wohnungslosen Menschen!

Der Aprilausgabe der Straßenzeitung Kupfermuckn liegt der Spendenzahlschein unseres Vereines Arge für Obdachlose bei. Für Menschen in besonderen Notlagen in unseren Projekten bittet der Verein um Ihre Unterstützung - zum Beispiel für die notwendigste Grundausstattung bei einem Wohnungseinzug, zur Überbrückung von Zeiten ohne Einkommen, zur Soforthilfe bei drohender Delogierung sowie zur Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Wenn Sie Ihren Namen (muss mit dem Melderegister übereinstimmen) und Ihr Geburtsdatum bei der Überweisung angeben, wird Ihre Spende automatisch von der Steuer abgesetzt. Herzlichen Dank für Ihre Spende, die ausschließlich sozial benachteiligten Menschen zu Gute kommt!

SPENDENKONTO: Arge für Obdachlose, IBAN: AT461860000010635860, BIC: VKBLAT2

Verkäuferin und Zeichnerin Alex

Ich war im vergangenen Juni bei einer Freundin in St. Martin zu Besuch und dabei auch in Linz. Im Café »Traxlmayr« haben wir von einer Ihrer Verkäuferinnen die Juni-Ausgabe der Kupfermuckn erstanden. Zeit zum Lesen fand ich dann erst auf der Bahnfahrt zurück in die Schweiz. Dabei bin ich auf das Porträt der Verkäuferin Alex gestoßen und habe gelesen, dass sie in der Freizeit zeichnet... und zeichnen tue ich auch. Dabei haben sich mit der Zeit mehr Zeichenmaterialien angesammelt, als ich benötige, u.a. der beiliegende Kasten mit Aquarell-Farbstiften. Ich überlasse ihn gerne »meiner Kollegin« Frau Alexandra, die wahrscheinlich sogar unsere freundliche Verkäuferin im Traxlmayr gewesen ist. Falls sie selber keine Verwendung hat, gibt sie den Kasten einfach weiter. Ich wäre Ihnen (von der Leitung der Kufpermuckn) dankbar, wenn Sie die Übergabe an Frau Alexandra besorgen. Mit meinem Kompliment für Ihre gutgemachte Zeitung und mit freundlichen Grüßen, *Marcel Amstutz, Stans*

Viel Erfolg mit Ihrer Zeitung

Sehr geehrtes Redaktionsteam, ich schätze Ihre Arbeit und bin regelmäßige Leserin Ihrer Zeitung. Ich weiß nicht warum – vielleicht, weil ich auch Mutter von drei Kindern bin – aber der Artikel mit »Dann komme ich mir vor wie ein Wesen von einem anderen Stern«, hat mich sehr berührt. Vor allem der Satz: »Ich habe mich im Leben immer bemüht, alles richtig zu machen...«. Ja, das kenne ich – die Sorge gilt sehr oft den anderen: den Kindern, den Eltern ... Trotz Einsatz ist keine Garantie gegeben, dass alles gut und richtig läuft (leider!). Ich habe – bisher zumindest – Glück gehabt und bin dankbar dafür. Aus diesem Grund bitte ich Sie, das beigefügte Kuvert und diesen Brief an die Schreiberin dieses Artikels zu übergeben. Herzlichen Dank! Ihnen allen weiterhin viel Erfolg mit Ihrer Zeitung und alles Gute für Sie alle! *Veronika*

Achten Sie bitte auf den Verkaufsausweis

Liebe Leserinnen und Leser!

Bitte kaufen Sie die Kupfermuckn ausschließlich bei Verkäuferinnen und Verkäufern mit sichtbar getragenem und aktuellem Ausweis. Nur so können Sie sicher sein, dass auch wirklich die Hälfte des Ertrages der Zielgruppe zugute kommt: Wohnungslose und Menschen, die in Armut leben und ihren Lebensmittelpunkt in Oberösterreich haben.

Ich bin Teil der trinkenden Gesellschaft

Alkoholiker erzählen von ihrem Überlebenskampf

Ich musste ständig kotzen, der ganze Körper tat mir weh

Ich war damals einige Jahre auf der Straße. Mir war alles egal. Aber das ist kein Wunder, denn ich war ja auch mit den richtigen Saufkumpanen zusammen. Tag und Nacht zogen wir vollkommen planlos durch die Straßen, ohne zu überlegen welchen Sinn das überhaupt hatte. Wir vernichteten zu der Zeit sehr viel Alkohol. Und wenn wir kein Geld mehr hatten, fand sich mit Sicherheit ein edler Spender für Alkohol oder Zigaretten. Wir waren jeden Tag stockbesoffen. Uns war so ziemlich alles egal. Unser Gewand stand teilweise schon vor Dreck und stanken nach Alkohol und Schweiß. In der Stadt eilte uns schon ein Ruf voraus, natürlich kein guter. Wir hatten auch sehr viel Kontakt mit den Ordnungswachen und mit der Polizei. Aber das war uns egal. Wir dachten nicht an die Folgen unseres Verhaltens. Wir übernahmen sozusagen keine Verantwortung. Wir waren alle bereits schwere Alkoholiker. Zum Schluss, das war circa vor einem halben Jahr, ging mich das Leben langsam an. Mein Alkoholkonsum war schon mehr als nur bedenklich: Ich trank am Tag bis zu zwei Flaschen Schnaps. Erst nach dieser Menge war das Leben für einen flüchtigen Moment »lebenswert«. Doch noch immer sah ich keinen Sinn darin, mit der Sauferei aufzuhören. Dann lernte ich meine jetzige Freundin kennen. Die musste sich viel mit mir mitmachen mit meinen Alkohol-Exzessen. Es war auch für sie eine harte Zeit. Naja, eines Tages dachte ich mir: »Das darf so nicht weitergehen.« Ich nahm allen Mut zusammen und hörte zuerst einmal mit dem Schnaps-Trinken auf. Da hatte ich aber Entzugserscheinungen Ende nie. Es war eine schlimme Zeit für mich. Ständig zitterte ich am ganzen Körper. Das Verlangen nach Schnaps war unbeschreiblich groß. Aber ich habe es geschafft. Doch es war keine Besserung in Sicht. Denn ich trank stattdessen viel mehr Bier und Wein. Tragischerweise erhöhte sich der Konsum. Für mich machte das schon fast keinen Unterschied mehr zum Schnaps-Trinken. Immer wieder versprach ich meiner Freundin, dass ich aufhören würde, aber es wurde nichts daraus. Ich habe dann sogar den Kontakt zu meinen Saufkumpanen abgebrochen, denn es stellte sich heraus, dass

Auch Sonja kennt die Gefahren der Volksdroge Nummer eins. Foto: dw

es in Wirklichkeit gar keine Freunde sind. Die waren nur dann gut zu sprechen, wenn ich mit ihnen auf Sauftour ging. Wenn ich mich weigerte, war ich unten durch. Traurig, wenn man da erst im Nachhinein draufkommt. Es gab da einen Stichtag: Da soff ich so extrem viel und so viel durcheinander, dass ich am nächsten Tag gar nichts mehr wusste. Mir ging es so extrem schlecht. Ich musste ständig kotzen. Der ganze Körper tat mir weh. So extrem war es noch nie gewesen. Mir ging es wirklich schlecht. Dann verprach ich meiner Freundin, mit dem Saufen aufzuhören. Sie nahm mich natürlich nicht ernst und meinte, dass ich das schon öfter gesagt hätte, und dass sie mir mit Sicherheit nicht glauben würde. Aber ich riss mich so zusammen und trank ab diesem Tag keinen Tropfen Alkohol mehr. Knappe zwei Wochen ging es mir sehr schlecht. Doch ich habe diese Phase überstanden. Ich war selber erstaunt, dass ich es soweit schaffte. Meine Freundin war heilfroh darüber. Wir stritten auch nicht mehr. Wir hatten jetzt wieder eine glückliche und zufriedenstellende Beziehung. Ohne Alkohol ist das Leben ganz anders. Ich bin auch draufgekommen, dass nicht einmal meine restlichen Freunde die richtigen waren. Die wollten mich immer wieder zum Trinken verleiten, aber ich blieb hart. Sie machten sich sogar lustig über mich, aber das streifte ich locker ab. Ich wollte mit denen auch nichts mehr zu tun haben. Es ist zwar schwer, denn ein paar von ihnen mochte ich wirklich sehr. Aber leider stellte sich heraus, dass die auch nicht die richtigen waren. Jetzt bin ich endlich bereit, mit meiner Freundin wieder ein normales, geregeltes Leben aufzubauen. Wir brauchen nur noch eine Arbeit und eine größere Wohnung, dann hätten wir das geschafft. Jetzt trinke ich schon über ein halbes Jahr keinen Tropfen Alkohol mehr. Ich werde mich daran halten und trocken bleiben. Ohne Alkohol geht's im Leben viel einfacher und es geht vor allem wieder aufwärts. *Dominic (Wels)*

»Mama, warum trinkst du denn immer so viel Alkohol?«

Mein Vater hat immer ein oder mehrere Bier getrunken, jedoch immer erst nach seiner Arbeit. Bei meiner Mutter war das anders. Sie trank schon morgens Wein und Likör. Immer wenn ich von der Schule nach Hause gekommen bin, wusste ich, dass sie etwas getrunken hatte. Ihre Augen waren rot und sie kicherte ständig oder sie lag auf der Couch und schlief. Mich machte das fertig, da ich mit ihr nichts anfangen konnte. Außerdem war es mir sehr peinlich, wenn wir einkaufen gegangen sind und uns die Leute anstarrten. Eigentlich konnte mir das doch egal sein, was andere über uns denken, aber als Kind dachte ich anders. Wenn ich jetzt so überlege, würde ich vieles anders machen. Vor allem würde ich meiner Mutter nicht so viel Stress machen. Schon als kleiner Junge war ich mit dem Thema Alkohol konfrontiert. Mein Vater trank gerne und oft und viel. Streitereien machten das Familienleben nicht schöner. Und ich bin sicher, dass sein Trinkverhalten dazu geführt hat, dass meine Mutter ebenfalls abhängig wurde, sie in die Alkoholsucht schlitterte. Ich glaube auch, dass ich kein pflegeleichtes Kind war. Und ich bin überzeugt, dass mein Stiefvater ihr das Leben auch nicht gerade leicht machte. Ich fragte sie oft: »Mama, warum trinkst du denn immer so viel Alkohol«, aber sie sagte nur: »Jürgen, das ist nicht so, wie es aussieht. Ich trinke nicht!« Aber ich wusste, dass sie mich belog. Jedes Mal, wenn sie das sagte, machte mich das sehr wütend. Ich fühlte mich hilflos, wusste nicht, wie ich darauf reagieren sollte und beschimpfte sie. Ich kannte ihre Verstecke, zum Beispiel im Kleiderschrank oder unter der Spüle. Immer, wenn ich suchte und etwas fand, leerte ich die Flaschen aus. Und ich wurde von Mal zu Mal zorniger, weil mein Tun nichts brachte. Sie kaufte sich einfach wieder Wein & Co. Und dieses »Spiel« spielten wir jahrelang. Ich weiß noch, ich hatte meinen elften Geburtstag und meine Mutter fragte mich, was ich mir wünschte. Ich sagte zu ihr: »Das Einzige, was ich mir wünsche ist, dass du einen Tag nichts trinkst«. Ich wollte gerne ein paar Freunde von der Schule zu mir nach Hause einladen und ihnen eine normale Familie vorspielen. Leider konnte sie mir diesen Wunsch nicht erfüllen. Ich unterstützte meine Mutter im Haushalt, wo es ging, da sie es ohnehin nicht leicht hatte. Ich fragte sie, ich weiß nicht wie oft, warum sie diesen Scheiß Alkohol brauchte. Doch ich bekam nie eine Antwort darauf. Als ich 15 Jahre alt war, sind wir in die Türkei auf Urlaub geflogen. Nach ungefähr einer Woche wurde meine Mutter krank. Sie kam in ein türkisches Krankenhaus. Sie war nicht ansprechbar. Kurz darauf wurde sie nach Österreich überstellt. Dort lag sie tagelang auf der Intensivstation. Das war Horror für mich. Ich betete, dass sie wieder munter und sie nie wieder etwas trinken würde. Als sie aus dem Koma erwachte, war ich überglücklich und hoffte, sie würde ihr Leben ändern. Anfangs ging es gut. Sie war eine ganz normale Mutter und ich war heilfroh, dass es ihr gut ging. Nach einer Zeit hatte sie aber wieder einen Rückfall und der Horror ging von vorne los. Nach drei Jahren exzessiven Alkoholkonsums starb meine Mutter mit 38 Jahren an Organversagen. Meine Welt brach zusammen. Ich schwor mir, dass ich dieses Dreckszeug niemals angreifen würde. Aber wie das Leben so spielt, geriet ich in dieselbe Schiene und besorgte es mir jahrelang mit Hochprozentigem. Es war mir ja vertraut. Ich habe meinen Alkoholkonsum relativ gut im Griff und das soll so bleiben. Ohne Alk ist mein Leben sehr viel schöner, und außerdem habe ich viel mehr vom Tag. Und zusätzlich habe ich am nächsten Tag keinen Kater! Man kann sich nüchtern

das Leben so schön machen, so viel Spaß haben, solange man einen starken Willen und einen guten Umgang mit Menschen hat. Ich weiß, dass ich die harten Sachen wie Wodka und Whiskey meiden muss, da ich davon ein total anderer Mensch und unberechenbar werde. Mit dem Scheiß Alkohol habe ich so viel kaputt gemacht, was ich nicht mehr gutmachen kann. Aber ich kann aus meinen Fehlern lernen und meine Zukunft auch ohne Alkohol sehr sinnvoll gestalten. Und ich freue mich darauf! *Jürgen (Steyr)*

Ich vermeide die Orte, an denen dem Teufel Alkohol gefrönt wird

Mein letztes Hoch begann - wie jedes so genannte Hoch bei mir - mit einer gesunden Portion Enthaltsamkeit, also mit der sogenannten »Abstinenz«. Dem freiwilligen Verzicht auf Alkohol. Vor ungefähr eineinhalb Jahren war der Wille, es zu schaffen, größer als die Angst vor den Qualen, die so ein Alkohol-Entzug mit sich bringt. Zu dieser Zeit trank ich durchschnittlich sechs Liter Wein. Täglich! Umso schwerer fielen mir die ersten Tage der Abstinenz. Aber es wurde von Tag zu Tag leichter und besser. An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner damaligen Betreuerin bedanken. Ohne sie hätte ich nicht durchgehalten. Sie sprach mit mir über die Möglichkeit eines stationären Entzuges und meinte, ich sollte mich mit diesem Thema auseinandersetzen. Außerdem erinnerte sie mich immer wieder an meine Tochter. Sie ist nämlich ein Anker in meinem Leben und hat mich schon vor vielen Schwierigkeiten bewahrt. Im Krankenhaus wurde ich auf Herz und Nieren durchgecheckt. Meine Leber hatte sich schon zur Fettleber umgewandelt. In meinem Fall nicht nur durch übermäßigen Alkoholkonsum, sondern auch aufgrund meiner ungesunden Ernährung. Nach zwei Wochen wurde ich aus dem Spital entlassen. Während meines Aufenthaltes habe ich mich dank Zureden meiner Ärztin zu einer sechswöchigen Entwöhnungstherapie in Bad Hall entschlossen. Es handelte sich um meine bereits dritte Entwöhnung. Zwischen Entlassung aus dem Krankenhaus und der Aufnahme im »Sonnenpark« in Bad Hall lagen zwei ewig lange Wochen. Ich durfte auf gar keinen Fall rückfällig werden, sonst hätte ich meinen Therapieplatz verloren. Ich hatte es geschafft. Die sechs Wochen in Bad Hall taten mir sichtlich gut. Ich war körperlich und seelisch wieder auf einem anderen Level. Ich verließ die Einrichtung hochmotiviert und mit dem Ziel, mich nie wieder im Leben vom Alkohol leiten zu lassen. Doch ich bin ein Alkoholiker, ob trocken oder nicht. Ich werde es immer bleiben. Es ist ein stetiger Kampf. Tag für Tag versuche ich, ja nicht rückfällig zu werden. Nach etwa einem halben Jahr verlor ich wieder einmal die Kontrolle über mein Leben. Anfangs war mir dies sehr peinlich, doch dieses Schamgefühl schwand mit der Zeit. Ich suchte wieder Orte auf, an denen das Trinken Alltag war. Ich war wieder Teil der trinkenden Gesellschaft. Durch Schnaps & Co hatte ich jegliche Kontrolle über mich und mein Leben verloren. Ich ließ mein Leben schleifen. Mir war alles egal. Mittlerweile trinke ich wieder seit einem Jahr. Vor kurzem wäre ich beinahe delogiert worden. Dabei war mir diese Wohnung, die ich im Anschluss an meine Zeit in der Notschlafstelle bekommen hatte, doch immer sehr wichtig gewesen. Aber wenn man aufhört, die Miete zu bezahlen, kann das Ganze nicht gut ausgehen. Dank dem Netzwerk des Vereins »Wohnen« konnte die Katastrophe gerade noch abgewendet werden. Nun bin ich wieder dabei, die Orte zu meiden, an denen hemmungslos dem »Teufel« Alkohol gefrönt wird. Ich spiele mit dem Gedanken, noch einmal einen Entzug zu wagen. Noch überwiegt die Scham, weil ich so oft versagt habe. Immer wieder hat der Teufel es geschafft, die Vormachtstellung in meinem Leben zu beziehen. Dennoch bin ich nun jederzeit bereit, ihm erneut den Kampf anzusagen. Dieses Mal werde ich langfristig der Sieger sein, ganz bestimmt. Ich weiß, was auf mich zukommen wird. Ich bin bereit und fest entschlossen, wieder ich zu werden. Ich möchte wieder gesund werden. Der Alkohol hat so einiges in meinem Körper angerichtet. Ich möchte ohne finanzielle Sorgen leben. Das geht nur, wenn ich nicht mein ganzes Geld in Wein, Bier und Schnaps umsetze. Wünscht mir bitte Glück! *(Autor der Redaktion bekannt)*

Ich bin nun seit dem Jahr 2011 trockener Alkoholiker

Als Teenager bin ich erstmals mit Alkohol in Berührung gekommen. Vor der Zeit der Diskotheken ging man Samstag Abend zum Tanzen. Im Tirolerhof in St. Georgen spielten meistens die »Mustangs«, beim Daitl in Frankenburg die »Firebirds« aus Salzburg, die schon damals »Led Zeppelin« nachspielten. Im Lenzinger Volksheim spielte »Bell Willi« mit seinen »Securities«, die exzellente Blues-Musik zum Besten gaben. Während der Tanzpausen ging man mit seiner Partnerin an die Bar, um sich mit einem Drink zu stärken. Meist war dies »Windstärke zwölf«, ein rötlicher Schnaps, der zu brennen begann, wenn man ihn anzündete. Als Bub habe ich meinem Vater beim Schnapsbrennen zugeschaut und auch mitgeholfen. Wir hatten eine Gemeinschaftsbrennerei. Man musste beim Finanzamt melden, ob man Hausbrand brennt oder versteuert. Dies kam auf die Maischmenge an. Das meiste, was ich einmal versteuert gebrannt habe, waren 1200 Liter Zwetschkenmaische, die etwa 70 Liter Schnaps ergaben. Im Vorlauf, circa ein Liter pro Kessel, habe ich später Arnika angesetzt. Ein altbewährtes Heilmittel gegen Rheuma und Gicht sowie zum Desinfizieren frischer Wunden. Nach dem Schnapsbrennen sind wir meist mit den Nachbarn in der Küche zusammen gesessen und haben »Krampamperl« getrunken, der auch angezündet wurde. Aber nicht aus Stamperln, sondern aus Achterl-Gläsern. Meine Mutter hat sich immer zurückgehalten, weil sei den Schnaps mit der Alkoholwaage auf 42

Ungefähr 370.000 Österreicher sind alkoholabhängig. Foto: Suchtambulanz OÖ

Prozent hergerichtet hat. Als ich meinen besten Freund am 26. April 1996 nach einer Überdosis am Boden liegend vorgefunden hatte, legte ich ihn auf den Diwan und begann mit Wiederbelebungsversuchen. Zeitgleich verständigte ich den Gemeindearzt von Attersee, Herrn Dokotor Karetta. Dieser war innerhalb einer Viertelstunde hier und sagte mir, dass er meinem Freund leider nicht mehr helfen könne, da er bereits tot wäre. Nach diesem Erlebnis begann ich mein bisheriges Leben zu überdenken und machte einen kalten Entzug. In Eggenberg, wo das jährliche Pfadfindertreffen stattfindet, hatte ich einen Schnapsbauern, der den Liter Korn um 80 Schilling verkaufte. Mit einer Fünf-Liter-Flasche im Rucksack fuhr ich mit dem Moped einmal pro Woche dorthin, um meinen Vorrat aufzufüllen. Nach einigen Wochen hatte ich meinen Turkey soweit im Griff, dass ich ohne Schnaps den Alltag meistern konnte. Während meiner Zeit im Gefangenenhaus Garsten und den 18 Monaten im ALOA war ich fast sechs Jahre alkoholfrei. Als ich schließlich in meine damalige Wohngemeinschaft in die Wienerstraße übersiedelte, bekam ich von einer Bekannten eine Dose Einstandsbier kredenzt. Ich dachte mir noch, ein Bier kann mir schon nicht schaden. Weit gefehlt! Zwei Tage später kaufte ich mir bereits selber einige Dosen Bier im Geschäft. Mein Bierkonsum steigerte sich sukzessive auf acht bis zwölf Dosen pro Tag. Ich lief ständig nur mit Scheuklappen durch die Gegend. Im Jahr 2011 bekam ich dann eine Psychotherapeutin namens Brigitte Haudum. Gleich bei unserem ersten Treffen hat sie meine Bierfahne angesprochen und mir nahegelegt, eine Entgiftung im Wagner-Jauregg-Spital zu machen. Gesagt, getan. Nach den zwei Wochen dort bekam ich gleich im Anschluss einen Therapieplatz im 90er-Haus in Salzburg Lehen. In den zwölf Wochen, die ich dort war, habe ich viel über das Thema Alkohol gelernt. Zum Beispiel, dass Alkoholismus eine unheilbare Krankheit ist, die einen bis zum Lebensende begleitet. Man kann sie nur zum Stillstand bringen, indem man auf jeglichen Alkohol verzichtet. Dies habe ich beherzigt und bin nun seit dem Jahr 2011 trockener Alkoholiker. Seither hat sich meine Lebensqualität deutlich verbessert. Ich bin auch ein wenig stolz auf mich, weil laut Statistik nur ein Drittel aller Therapierten den endgültigen Absprung vom Alkohol schafft. Wenn ich weitergesoffen hätte, dann hätte ich keine eigene Wohnung und würde in der Wohngemeinschaft mehr schlecht als recht dahinvegetieren. Jedem, der Probleme mit dem Alkohol hat, kann ich eine Therapie empfehlen. *August*

Ich brach jegliche Kontakte mit den »ehemaligen Freunden« ab

Ich selbst war jahrelang dem Alkohol zugeneigt, beendete aber vor zwei Jahrzehnten dieses Laster. Wohlgemerkt, ohne ärztlichen Beistand oder Aufenthalt in einer Entzugsklinik. Außerdem brach ich jegliche Kontakte mit den »ehemaligen Freunden« ab. Die abendlichen Lokalbesuche stellte ich ein. Tagsüber bei einem nicht vermeidbaren Termin in einem Gastro-Betrieb, zum Beispiel einem vereinbarten Gesprächstermin mit meinem ehemaligen Sachwalter, verzichtete ich auf ein alkoholisches Getränk. Seit Jahren mache ich in meinem ganzjährigen Tageskalender Aufzeichnungen darüber, wann ich ausnahmsweise Alkohol zu mir genommen habe. Zum Jahresende führe ich Statistik darüber, und siehe da, ich hatte nicht mehr als zehn oder gar weniger Gläschen zu außergewöhnlichen Anlässen genippt. Als fast sensationell bezeichne ich den Umstand, dass mir nur ein Gläschen reicht, denn das Verlangen nach mehr Alkohol, das heißt den »Verlust« des Alkohols wieder wett zu machen, fällt bei mir komplett weg. Eigentlich fiel es mir - trotz Bewunderung mancher Leute für meine Entwöhnung - leicht, diese Sucht erfolgreich bekämpft zu haben. Darauf stolz zu sein, unterlasse ich lieber. Lieber wäre mir, so mancher Betroffener würde meinen Weg einschlagen. Mein tiefes Bedauern gilt jenen, die trotz mehrerer Versuche an ihren Vorsätzen scheitern. Sie sind schwer krank und zum Scheitern verurteilt – bis zu ihrem bitteren Ende. Oder ist es gar die Erlösung? *Georg*

Ich bin seit einem Jahr wieder trockener Alkoholiker

Schon als Jugendlicher war ich dem Suff nicht abgeneigt. Ein Feierabend-Bier war der erste Alkohol, den ich damals konsumierte. Schon in kurzer Zeit steigerte sich der Konsum. Bedenklich wurde es beim Bundesheer. Da soff ich mit meinen Freunden ziemlich intensiv. In der Jugendzeit wurde am Wochenende auch abgefeiert. So kam es, dass der Alkohol immer mehr zu meinem ständigen Begleiter wurde. Und dann arbeitete ich auch noch jahrelang in der Gastronomie, wo man täglich mit Alkohol in Berührung kommt. Bis zu meiner zweiten Scheidung ging es so halbwegs mit dem Trinken. Aber als ich in Linz alleine wohnte und auch in Kreisen verkehrte, wo getrunken wurde, begann ich dann mit dem Schnaps. Es wurde immer mehr. Auch der Leidensdruck stieg. Ich war unausstehlich für mich und für die anderen. Deshalb machte ich 2010 meine erste Entgiftung in Bad Hall. Dort wurde ich von richtig guten Ärzten betreut. Doch leider sollte das Ganze nicht erfolgreich enden. Voriges Jahr hatte ich meinen fünften Rückfall. Dann sagte ich eines Tages zu mir: »Helmut, jetzt ist endgültig Schluss mit der elendigen Sauferei!« So begab ich mich ganz freiwillig, ohne Aufforderung, wieder in ärztliche Behandlung. Nun bin ich seit einem Jahr wieder trockener Alkoholiker und nehme regelmäßig meine Tabletten. Ich vermisse den Alkohol zur Zeit nicht. Das ist gut so. *Helmut*

Von einem »kalten Entzug« würde ich abraten

Mag.ª Andrea Taferner im Gespräch über Alkoholabhängigkeit

Frau Mag.ª Taferner ist klinische Psychologin an der Tagesklinik der Psychiatrie mit Schwerpunkt »Suchtmedizin« des Kepler Universitätsklinikums am Neuromed Campus und leitet die Nachsorgegruppe.

Ab wann spricht man von einer Alkohol-Abhängigkeit?
Mit dem Diagnoseschema ICD-10, das sechs Kriterien beinhaltet, wird die Abhängigkeit in Österreich diagnostiziert. Wenn mindestens drei der folgenden Kriterien im letzten Jahr oder wiederholt im letzten Monat gleichzeitig mit »ja« beantwortet werden können, dann spricht man von einer Abhängigkeit: eine Art Verlangen nach der Substanz, Kontrollverlust bezüglich Beginn, Menge und Beendigung des Konsums, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen, Vernachlässigung anderer Lebensbereiche zugunsten des Konsums sowie die Fortsetzung des Konsums trotz bereits eingetroffenen Folgeschäden. Man kann die Krankheit zwar nicht heilen, aber gut behandeln.

Wie viele Menschen sind in Österreich betroffen?
Die offizielle Zahl liegt ungefähr bei 370 000 abhängigen Personen, wobei die Dunkelziffer Schätzungen zufolge mindestens doppelt so hoch ist.

Wie hoch ist die Rückfallsquote?
Der Weg zur Abstinenz ist ein komplexer Lernprozess, besonders am Anfang kann es zu Rückschlägen kommen. Mit zunehmender Dauer fällt es suchtkranken Menschen leichter, abstinent zu bleiben. Die Rückfallwahrscheinlichkeit lässt sich deutlich reduzieren, wenn man im Anschluss an einen Entzug eine Entwöhnung absolviert und danach regelmäßig zur Nachsorge geht. Ein Rückfall kann aber auch eine Chance sein, etwas daraus zu lernen, indem die Gründe für den Rückfall reflektiert werden können.

Wie lange dauert es im Durchschnitt bis man das »Problem« erkennt?
Von der Krankheitsentstehung dauert es manchmal bis zu zehn Jahre, bis jemand Hilfe in Anspruch nimmt. Das Problembewusstsein besteht oft schon früher, aber es gibt doch einige Hindernisse wie zum Beispiel Stigmatisierung oder Schamgefühle zu überwinden, um Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
Man kann sich zum Beispiel an unserer Abteilung ein unverbindliches Erstgespräch vereinbaren. Dabei werden die Anliegen der Betroffenen mit unseren Empfehlungen abgeglichen, um gemeinsam einen passenden Hilfeplan zu entwickeln. In Oberösterreich gibt es zudem noch Alkoholberatungsstellen des Landes Oberösterreich. Der Sozialverein B37 bietet in Linz noch eine zusätzliche Alkoholberatungsstelle an. Zudem gibt es auch einige Selbsthilfegruppen, an die man sich wenden kann. Allerdings muss man zuerst schauen, wie stark die körperliche Abhängigkeit ist und ob nicht zuerst ein körperlicher Entzug vonnöten ist. Ich würde von einem »kalten« Entzug ohne ärztliche Aufsicht abraten, da man nie wissen kann, welche Entzugskomplikationen auftreten können. Diese könnten lebensbedrohlich sein, wie zum Beispiel ein Alkoholdelir, entzugsepileptische Anfälle oder Stürze. Im Entzug können die Symptome durch Medikamente gedämpft werden, wodurch das starke Verlangen nach der Substanz etwas abgefedert werden kann.

Was halten Sie vom Konzept des kontrollierten Trinkens?
Ich verstehe natürlich den Wunsch dahinter, aber unserer Erfahrung nach funktioniert das kontrollierte Trinken bei Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung nicht. Vielleicht klappt es für kurze Zeit, aber nach und nach findet wieder eine Dosissteigerung statt.

Was kann man bei einem Rückfall machen?
Dafür muss man zuerst einmal über das Ausmaß des Rückfalls reden. Handelt es sich um einen kurzen »Ausrutscher« ohne körperliche Entzugssymptome, kann schon ein Gespräch mit einer Vertrauensperson oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe ausreichende Hilfestellung bieten. Hat der Rückfall jedoch mehrere Tage angedauert, ist es auf jeden Fall ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Was man keinesfalls machen sollte, ist, einen Rückfall zu verheimlichen. Wenn es niemand mitbekommt und man auch nicht darüber spricht, ist die Gefahr für weitere Rückfälle noch größer.

Welche Folgeschäden können durch eine Alkoholabhängigkeit entstehen?
Aus körperlicher Sicht können alle Organe geschädigt werden - von der Leber bis zum Gehirn. Sie kann sogar zu einem Korsakow-Syndrom führen, einer auf den Konsum von Alkohol zurückzuführenden Demenz. Wenn man die sogenannte »Gefährdungsgrenze« überschreitet, spricht man von einem Konsumverhalten, das mit einem hohen Risiko zu einer Gesundheitsschädigung führt. Bei Männern handelt es sich dabei um drei halbe Liter Bier pro Tag. Auf psychischer Ebene kann eine Alkoholabhängigkeit auch zum Beispiel zu Depressionen führen. Nicht selten gehen Beziehungen, Freundschaften und der Kontakt zur Familie in die Brüche. Es kann zur Abnahme des Führerscheins kommen, zum Verlust des Arbeitsplatzes oder auch der Wohnung führen. *Foto: privat, Text: de*

Solidarität mit wohnungslosen Menschen

1.200 Menschen in Wohnungsnot finden beim Verein Arge für Obdachlose Unterstützung

Oben: Team Trödlerladen: Hans Hattmannsdorfer, Sabine Mair, Johannes Kaser, Matthias Öhler, Birgit Hinterberger, Stefan Ortmayr, Hannes Lederer, Gerhard Gahleitner, Unten: Thomas im Lager Goethestraße 93

Wohnungslosigkeit ist Beziehungslosigkeit: Wenn es im familiären und gesellschaftlichen Umfeld niemanden mehr gibt, an den man sich wenden kann. Beziehungsarbeit und Integration sind zentrale Pfeiler des Vereines Arge für Obdachlose. Die fünf Projekte des Vereines bieten Unterstützung durch Hilfe zur Beschäftigung und Hilfe zum Wohnen in Linz sowie Delogierungsprävention im Mühlviertel an. Die Straßenzeitung Kupfermuckn ist der sichtbarste Teil des Vereines. Ziel ist es, durch rasche, unbürokratische Hilfen gemeinsam mit den Betroffenen neue Perspektiven zu entwickeln, damit ein selbstbestimmtes Leben wieder gelingt. Rund 1.200 Betroffene finden jedes Jahr Unterstützung in akuter Wohnungsnot.

Hilfe durch Beschäftigung im Arge Trödlerladen

201 wohnungslose Menschen leisteten im Trödlerladen im Jahr 2018 mehr als 42.200 Arbeitsstunden. Die Nachfrage nach Arbeit war sogar noch größer, obwohl es sich meist um schwere, körperlich anstrengende Tätigkeiten handelt. Bei 114 Haus- und Wohnungsräumungen wurden viele Möbel, Elektrogeräte, Geschirr, Kleidung und anderer Hausrat abgeholt und ins Lager in die Goethestraße 93 gebracht. Dort werden die Waren sortiert. Vieles wird wiederverwendet, was ansonsten einfach entsorgt würde. Nach der Aufbereitung in den Werkstätten (Elektro- und Holzwerkstatt) werden Möbel, Elektrogeräte, Geschirr, Textilien und Bücher in die beiden Geschäftslokale Goethestraße 93 und Bischofstraße 7 gebracht und dort zum Kauf angeboten. Der Trödlerladen bietet ein günstiges, breit gefächertes Warenangebot für sozial benachteiligte Menschen an. Die Beschäftigung für Wohnungslose ist das größte Anliegen. Die meisten Arbeitsmöglichkeiten gibt es bei den Räumungen und Zustellungen. Aber auch im Lager, bei der Sortierung und beim Recycling, in der Holz- sowie der Elektrowerkstätte und im Verkauf konnten viele bedürftige Menschen beschäftigt werden. 166 Personen konnten als »Aushilfsarbeiter« tageweise beschäftigt werden. Die Arbeitseinteilung erfolgt jeweils freitags für die folgende Woche. Weiters waren neun Personen als Jobimpuls-Mitarbeiter im Ausmaß von 25 Wochenstunden beim Magistrat Linz angestellt und dem Trödlerladen zugewiesen. Auch 24 Bewohner der Jugendnotschlafstelle UFO konnten mitarbeiten.

Thomas arbeitet im Trödlerladen

Aufgewachsen ist Thomas (48) am Pöstlingberg, wo er mit seinen Eltern, sechs Schwestern und einem Bruder in der Mansarde eines Bauernhauses wohnte. Da er keine Lehrstelle fand, begann er bei einem Baustoffhändler als Lagerarbeiter. Später folgten Jobs etwa als Stahlhochregalaufsteller oder als Schichtarbeiter in der VOEST. Mit 18 zog Thomas nach Linz und lebte in einer LAWOG-Wohnung. Alle vier bis fünf Jahre wechselte er seine Arbeitsstellen. Zum großen Bruch kam es im Jahr 2011 nach großen Differenzen mit seiner Freundin, die in der

gleichen Firma beschäftigt war. Nach der Trennung ertränkte er seinen Kummer immer öfter in Alkohol. Schließlich erfolgte der Verlust des Arbeitsplatzes. Die Mietrückstände stiegen und schließlich kam es zur Delogierung. »Ich kam nach Hause und das Schloss meiner Wohnung war ausgetauscht. Mir blieb nicht viel mehr als ein Rucksack. Die Einrichtungsgegenstände, die in einem Lager abgestellt waren, habe ich nie mehr abgeholt.« Zuerst konnte Thomas noch da und dort bei Freunden schlafen, doch irgendwann landete er als Obdachloser auf der Straße. Eine Zeit lang konnte er dann bei seinem Bruder mitwohnen und fand auch wieder Arbeit. Durch die angehäuften Schulden kam es immer wieder zu Lohnpfändungen. Von einem Freund erfuhr er vom Trödlerladen, in dem er seit drei Jahren - mit Unterbrechungen durch Arbeitsverhältnisse - tageweise als Aushilfsarbeiter arbeiten kann. Meistens ist Thomas bei Wohnungsräumungen eingeteilt. »An einem halben Tag verdient man 32,30 Euro. Es gibt immer wieder einmal Trinkgeld oder eine Jause. Was ich beim Trödlerladen schätze, ist, dass man sich nicht verstellen braucht. Jeder ist, wie er ist.« Derzeit lebt Thomas von der Notstandshilfe und kann den Zuverdienst gut gebrauchen. Vor einem Jahr landete er in der Notschlafstelle und jetzt ist er sehr froh, ein Zimmer im Übergangswohnheim des Vereines B 37 erhalten zu haben. Jetzt spart er auf die Kaution für eine eigene Wohnung.

Die Straßenzeitung Kupfermuckn

Die Kupfermuckn sieht sich als Sprachrohr für Menschen, die in Armut leben. Die Auflage betrug im Jahr 2018 monatlich 30.000 bis 50.000 Exemplare. Die Anzahl der Verkäufer stieg im letzten Jahr auf 249. Das Kippen der öffentlichen Meinung in der Flüchtlingsdebatte wirkt sich leider auch auf die Verkaufszahlen der Kupfermuckn aus. Ausgabestellen gibt es auch in Wels (Vereins Soziales Wohnservice), Steyr (Vereins Wohnen Steyr) und Vöcklabruck (Wohnungslosenhilfe Mosaik). Besondere Aufmerksamkeit erzielte die Straßenzeitung im Jahr 2018 mit ihrer Kampagne gegen die Vertreibung von armutsbetroffenen Menschen aus dem öffentlichen Raum. Diese wurde mit dem INSP-Award (International Network of Street papers) als weltweit beste Kampagne einer Straßenzeitung - in Glasgow - ausgezeichnet. Rund 20 Personen arbeiten in der Redaktion – unter dem Motto »Betroffene machen Zeitung« – mit. Jeden Mittwoch um 13 Uhr treffen sie sich zur Sitzung und arbeiten gemeinsam an der Zeitung. Daneben wurde auch der »Obdachlosenratgeber Linz«, ein Falter mit Stadtplan und Angeboten der Akuthilfe für wohnungslose Menschen, neu aufgelegt.

Arge Sie: Beratung und Wohnen für Frauen

Das Projekt Arge Sie berät und begleitet seit inzwischen 32 Jahren Frauen, die von Wohnungslosigkeit bedroht oder betroffen sind. Im Jahr 2018 waren es 189 Frauen ab dem 18. Lebensjahr, die durch verschiedenste Umstände in eine aussichtslos erscheinende Lebenssituation geraten waren. Determinierende Faktoren wie Trennung, Scheidung, Delogierung oder Arbeitsplatzverlust sind die häufigsten Auslöser für akute Wohnungsprobleme. Die Frauen, welche die Beratungsstelle aufsuchen, leben meist an der Armutsgrenze und arbeiten in prekären Beschäftigungsverhältnissen. Sie sind Alleinerzieherinnen, Pensionistinnen, Frauen mit Gewalterfahrung und junge Frauen, die den Sprung in ein eigenständiges Leben zu bewältigen haben. Eines haben diese Frauen gemeinsam: Sie und ihre Kinder brauchen dringend eine Wohnung. Frauen versuchen ihre Notlage zu verbergen, um die gesellschaftliche Anerkennung als Frau nicht ganz zu verlieren. Sie versuchen, den Anschein der Normalität zu wahren und werten ihre Wohnungslosigkeit als persönliches Versagen. 23 Frauen konnten in Übergangswohnungen des Vereins »Wohnplattform« intensiv betreut wer-

Oben: Internationale Auszeichnung für die Kupfermuckn, Mitte: Kupfermuckn-Leitungsteam: Heinz Zauner, Daniela Warger, Daniel Egger, Walter Hartl; unten: Vorstand Verein Arge für Obdachlose: Christian Stark, Margot Schiefermair, Johannes Knipp, Susanne Lammer, Elisabeth Paulischin, Kurt Rohrhofer

Oben: Frau O. (63) ist glücklich und zufrieden in ihrer neuen Wohnung;
Mitte: Team Arge Sie: Irene Hörschläger, Lydia Wizany, Karin Falkensteiner;
Unten: Gechäftsführung Heinz Zauner, Veronika Saxininger, Michael Mooslechner

den. Als Anerkennung der Integrationsarbeit wurde das Projekt Arge Sie im Jahr 2018 mit dem Preis »Goldmarie« der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe BAWO ausgezeichnet.

Frau A. (21) - Endlich eine vielversprechende Zukunft!

Frau A. wohnte bei ihrer Mutter mit. Eine Delogierung stellte die Familie vor ungeahnte Herausforderungen. Letztlich landete die Mutter mit ihren beiden Geschwistern in einer Notunterkunft der Wohnungslosenhilfe. Frau A. kam notdürftig bei ihrer Großmutter unter, die selbst in sehr prekären Verhältnissen lebte. Zu diesem Zeitpunkt hatte Frau A. ein sehr unsicheres Arbeitsverhältnis mit unregelmäßigen Lohnzahlungen und schwierigen Arbeitsbedingungen. Ein Lehrabschluss fehlte. Zwar startete Frau A. vor einiger Zeit mit einer Lehrausbildung, brach diese jedoch aufgrund der schwierigen familiären Umstände frühzeitig ab. Frau A. kontaktierte in dieser schwierigen Lebenssituation die ARGE SIE. Nach einem eingehenden Beratungsverlauf konnte ihr eine Übergangswohnung mit Intensivbegleitung angeboten werden. Es entwickelte sich eine sehr gute Vertrauensbasis zur zuständigen Sozialarbeiterin, die nachhaltige Motivationsarbeit gelang bestens. Frau A. nützte ihre Chance - somit war es sogar möglich, einen Lehrabschluss zu erreichen und sie erhielt kurz nach dem Abschluss eine Zusage für eine gut bezahlte Arbeitsstelle. Momentan befindet sie sich in der Einarbeitungsphase, die gut gelingt. Es wurde bereits angedacht, in absehbarer Zeit eine eigene Genossenschaftswohnung anzumieten und sie somit in ein selbstbestimmtes, eigenständiges Leben zu begleiten.

Arge »Wieder Wohnen« für Männer

Die Beratung und Wohnbetreuung für wohnungslose Männer erfolgt durch das Projekt »Wieder Wohnen«. 211 Männer suchten Unterstützung. Hauptursachen für die Wohnungsnot sind der Verlust von Arbeit, Trennung oder Scheidung, psychische Erkrankungen, mangelnde soziale Kontakte, fehlende finanzielle Ressourcen, Mietrückstände oder Delogierungen. In vielen Fällen reicht eine Beratung oder kompetente Weitervermittlung aus. 49 Männer wurden im Rahmen der mobilen Wohnbetreuung intensiv begleitet. Dafür stehen 21 Übergangswohnungen des Vereins »Wohnplattform« zur Verfügung. In dieser Begleitung sind vor allem Themen wie Arbeit, Gesundheit, Auskommen mit finanziellen Mitteln, Schuldenregulierung, Kontakte zu Ämtern und Behörden, Beziehungen und das Ziel einer eigenen Wohnung von zentraler Bedeutung. Zusätzlich gibt es ein vielfältiges Aktivitätsangebot von erlebnispädagogischen Unternehmungen wie Bergwandern und Bogenschießen und Freizeitaktivitäten wie Kegeln oder Billard. Vielen Klienten bleiben die positiven Gruppenerlebnisse oft lang in Erinnerung.

Die Lebensgeschichte von Karl K. (53)

Ich bin in St. Martin im Mühlkreis aufgewachsen und zur Schule gegangen. Danach habe ich lange Zeit am Bau gearbeitet. Ich habe jung geheiratet und habe sechs Kinder, die schon alle erwachsen sind. Mittlerweile bin ich sogar Opa. Anfang der 90er Jahre musste ich eine langjährige Haftstrafe verbüßen. Damals war ich noch ein richtiger »Strizzi« und hatte viele Vorstrafen. Seitdem bin ich aber straffrei. Mit der Haft kam auch die Scheidung. Danach konnte ich nur mehr schwer Fuß fassen. Meine Wohnsituation war immer recht unstet. Ich verbrachte lange Zeit in der Notschlafstelle in Linz. Das war eine sehr harte Zeit für mich, da ich in der Notschlafstelle nur von 19 Uhr bis 7 Uhr bleiben konnte. Den restlichen Tag verbrachte ich auf der Straße und am Bahnhof. So ging es mehrere Jahre dahin. Noch dazu erlitt ich 2008 sehr starke Verbrennungen und bin seither am Arbeitsmarkt nicht mehr ver-

mittelbar. Zum Glück brachte mich mein bester Freund im Winter 2016 zur WieWo. Über die WieWo kann ich nur Positives sagen. Mir hat ein jeder geholfen – bei allem. Im April 2017 konnte ich dann meine Übergangswohnung beziehen. Das hat mich sehr gefreut und ich war froh, dass ich endlich nicht mehr auf der Straße war. Meine Wohnung habe ich immer gut in Schuss gehalten und mir sehr wohnlich eingerichtet. Was wirklich super war, waren die vielen Ausflüge und Aktivitäten. Einmal waren wir sogar ein paar Tage auf einer Alm und haben uns selbst versorgt. Außerdem arbeite ich seit circa eineinhalb Jahren beim Trödlerladen mit und verdiene dort ein wenig Geld. Seit Juli habe ich nun meine eigene Genossenschaftswohnung, worauf ich sehr stolz bin. Die Betreuung durch WieWo war sehr wichtig und hat mir geholfen. Darum steh ich jetzt auf »grode Fiaß«. Ich weiß, dass ich mich immer melden kann, wenn ich etwas brauche. Dafür bin ich sehr dankbar.

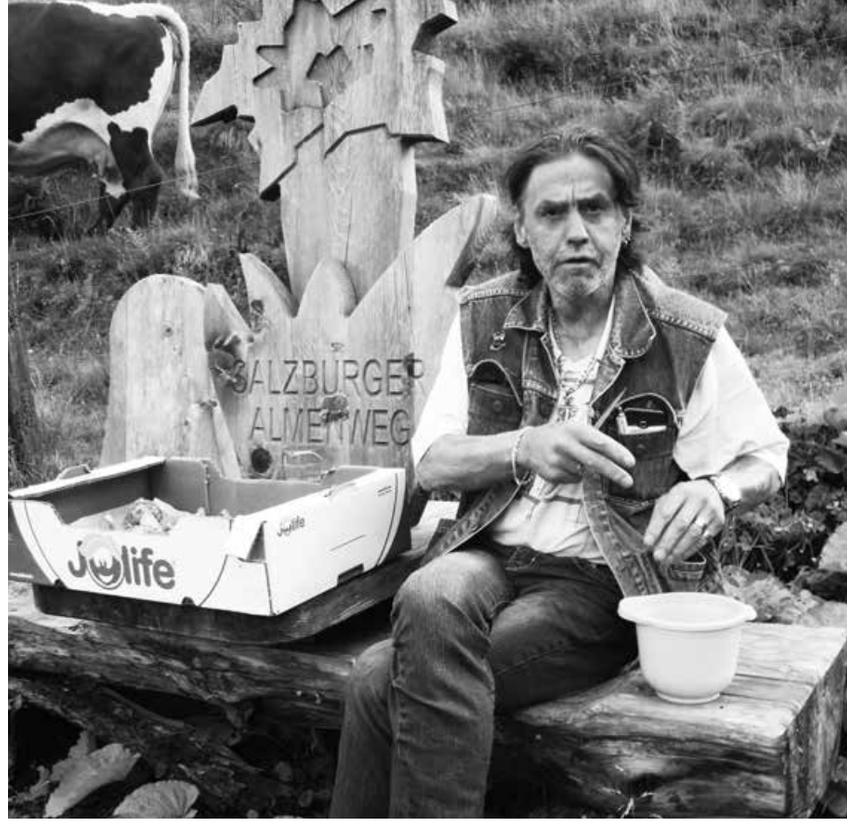
REWO - Delogierungsprävention Mühlviertel

Im Projekt »Regionales Wohnen - Rewo« fanden 276 Personen aus 153 Haushalten Unterstützung bei drohendem Wohnungsverlust. Gemeinsam mit den Gemeinden und Sozialberatungsstellen im Mühlviertel wird im »Netzwerk Wohnungssicherung« Hilfe vor Ort angeboten. Beim Erstkontakt wird das gesamte Haushaltsbudget eruiert, und die Mieter werden über ihre gesetzlichen Ansprüche informiert. Je nach Situation und mit Einverständnis der Betroffenen wird Kontakt zu Gemeinden, Vermietern, Behörden oder Exekutoren aufgenommen. Die Sozialarbeiter unterstützen die Betroffenen bei der Antragstellung zur Abdeckung ihres Mietrückstandes. Je nach Wohnsituation bieten wir auch Hilfestellungen bei der Antragstellung für die Einzugskosten in andere Wohnungen oder vermitteln die Personen an die Sozialberatungsstellen in ihrer Nähe. Bei Bedarf wird eine umfangreiche Nachbegleitung angeboten. Regelmäßige Hausbesuche, Haushaltsplanerstellung sowie Hilfen im Umgang mit Finanzen sollen den betroffenen Personen den Wiedereinstieg in ein geregeltes Leben erleichtern.

Herr M. (71) - Wenn das Gedächtnis nachlässt!

Herr M. lebt in einer betreubaren Wohnung. Er war von Delogierung bedroht. Früher war er als Zimmerer tätig. Er lebte mit Frau und drei gemeinsamen Kindern im Haus der Schwiegereltern. Von Anfang an gab es Konflikte mit den Schwiegereltern. Vor 30 Jahren ließ er sich scheiden. Herr M. zog in ein Arbeiterheim nach Linz, wo er bis zu seiner Pensionierung wohnte. Mittlerweile ist er leicht pflegebedürftig und vergisst schon viele Dinge. Sein Kurzzeitgedächtnis lässt ihn oft im Stich. So kam es, dass er sich zu viel vom Konto abhob und die Miete nicht mehr abgebucht werden konnte. Herr M. zahlt seit 30 Jahren Unterhalt an seine Exfrau. Abzüglich seiner Fixkosten bleiben ihm nur 200 Euro zum Leben. Kürzlich musste er für eine Woche ins Krankenhaus. Es entstanden Kosten von 124 Euro, die er schlichtweg nicht bezahlen konnte. Da eine Unterhaltspfändung bei Beihilfen seit 2018 nicht mehr angerechnet wird, kann Herr M. auch keine Wohnbeihilfe und Rezeptgebührenbefreiung / GIS Gebührenbefreiung beantragen. Die Delogierung konnten die Sozialarbeiter mit Hilfe von Spendengeldern abwenden. Ein Antrag auf Erhöhung der Pfändungsfreigrenze bei Gericht wird noch angestrebt. Dazu benötigt man bei Gericht ein ärztliches Gutachten, das noch ausständig ist. Herr M. lebt sehr bescheiden. Die Miete wird ab 2019 wieder erhöht und Herr M. muss seinen Gürtel noch enger schnallen. Eine zusätzliche Rechnung, ein kaputtes Gerät oder eine Krankenhausrechnung können zur Katastrophe werden.

Verein Arge für Obdachlose, Marienstraße 11, 4020 Linz, Tel. 0732/770805, verein@arge-obdachlose.at, www.arge-obdachlose.at



Oben: Karl K. gemeinsam mit WieWo auf der Alm; Mitte: Team Wieder Wohnen: Thomas Springer, Lisa Wölfel, Marianne Huber, Wolfgang Heller; Unten: Team ReWo: Birgit Hinterberger, Helga Fürlinger, Michael Werbik, Monika Matuschek

Plötzlich kam ich von der Fahrbahn ab

Kupfermuckn-Redakteure berichten, wie sie bei Unfällen noch glimpflich davon gekommen sind

784.300 Menschen verletzten sich im vorigen Jahr in Österreich bei Unfällen so schwer, dass sie ins Krankenhaus mussten. Das bilanziert das Kuratorium für Verkehrssicherheit. Platz eins der Unfallorte ist jedoch immer noch die eigene Wohnung. Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Auch Kupfermuckn-Redakteure blieben nicht verschont.

Damals verursachte ich einen Verkehrsunfall

Meine Oma brachte mir eines Tages ein nach vorne ausrollbares Pfeiferl vom Kirtag mit. Ich kletterte damit auf den Bäumen herum. Beim Abstieg bin ich dann vom letzten Ast auf den Boden gesprungen, bekam das Übergewicht und fiel auf das Gesicht. Das Pfeiferl, das ich im Mund hatte, bohrte sich in meinen Gaumen. Ich zog es heraus und schrie wie am Spieß. Weil meine Oma mich nicht beruhigen konnte, ging ich zur Nachbarin, die ich »Tante Resi« nannte, weil sie selbst keine Kinder hatte. Sie legte mich auf das Sofa und bemerkte, dass mein Mund voller Blut war. Sogleich fuhr sie mich mit ihrem Roller zum vier Kilometer entfernten Gemeindearzt. Dieser veranlasste sogleich den Transport ins Vöcklabrucker Spital. Nachdem dort der Gaumen genäht wurde, sagte man mir, dass ich großes Glück gehabt hätte, denn ein paar Millimeter tiefer und die Stimmbänder wären beschädigt worden und ich hätte dadurch meine Stimme verloren. Mitte der Achtzigerjahre verursachte ich im alkoholisierten Zustand einen Verkehrsunfall. Damals hatte ich einen Alfa Romeo 1300 Coupé Junior mit 87 PS. Eines Abends, als ich zuvor schon etwas getankt hatte, wollte ich noch am Nachtleben teilnehmen. Meine Mutter hatte mir zuvor schon den Autoschlüssel weggenommen und mich ermahnt, daheim zu bleiben. Sturschädel, der ich war, bin ich mit dem Reserveschlüssel losgefahren. Kurz vor Vöcklamarkt kam ich auf gerader Strecke rechts von der Fahrbahn ab und fuhr in den Straßengraben, wo es mich mit etwa 130 km/h mehrmals überschlagen hat. Zum Glück war kein anderes Fahrzeug beteiligt. Geistesgegenwärtig entfernte ich noch die Kennzeichen. Am Wagen entstand ein Totalschaden. Das Dach war bis zum Lenkrad flachgedrückt. Es haben einige Autos angehalten. Mit einem bin ich dann ins nächste Lokal, den Walser-Keller, gefahren. Als ich schließlich an der Bar stand, um meinen Schock zu verdauen, machte man mich darauf aufmerksam, dass ich am Oberschenkel Blut verliere. Es fand sich jemand, der mich ins Vöcklabrucker Spital fuhr, wo am Oberschenkel, in der Nähe der Hoden, eine mehrere Zentimeter große Fleischwunde genäht wurde. Die Rettung brachte mich dann nach Hause. Am nächsten Morgen verständigte ich meinen Ex-Lehrherrn, der meinen Blechsalat am Schrottplatz entsorgte. Ende der Neunzigerjahre hat es mich dann mit dem Motorrad in nüchternem Zustand auf der Atterseeuferstraße zwischen Weyregg und Kammer-Schörfling frontal in den Gegenverkehr katapultiert. Danach lag ich fast eine Woche im Koma auf der Intensivstation des Vöcklabrucker Krankenhauses. Seither bin ich Brillenträger, weil beim Unfall der Sehnerv beleidigt wurde. Ich hatte schon jede Menge Schutzengel in meinem Leben, ohne deren Beistand würde ich die Kartoffeln schon von unten betrachten. So überlebte ich im November 2017 dann auch eine sechsstündige Leberoperation. Die Diagnose lautete »Leberzellenkrebs« aufgrund einer chronischen Hepatitis C. Zum Glück war nur der Rand der Leber betroffen, sodass man die schadhaften Stellen ohne Chemotherapie chirurgisch entfernen konnte. Heute bin ich geheilt, bin kerngesund und erfreue mich bestmöglichen Wohlbefindens. Die Gesundheit ist für mich der größte Reichtum. *August (Foto: Georg im Krankenhaus; de)*

Sportunfall war der Auslöser für negative Serie

In meinem Leben hatte ich wenige bis kaum Unfälle, aber der letzte hatte es in sich. An einem schönen Sonntagnachmittag ging ich mit einem Kumpel nach Gleink, wo wir jeden Sonntag Fußballtraining hatten. Es war ein sehr schöner Spieltag, bis zu dem Zeitpunkt, als es zum Unfall kam. Ich lief mit dem Ball über das Spielfeld. Er sprang etwas zu weit weg. Ein gegnerischer Spieler und ich rannten zeitgleich Vollgas auf den Ball zu. Ich war als erster beim Ball, rannte flott an meinem Gegenspieler vorbei, als dieser plötzlich seinen Fuß zwischen meine Beine stellte. Ich kam zu Fall und hörte es richtig laut krachen. Ich hatte heftige Schmerzen und konnte nicht aufstehen. Nach einer Weile schaffte ich es doch und humpelte mit meinen Kollegen zur Spielerbank. Ich rief die Rettung. Während ich wartete, zog ich meinen Socken aus. Es krachte, der Fuß schwoll an und färbte sich dunkel. Die Rettung brachte mich ins Krankenhaus. Nach der ersten Begutachtung durch einen Arzt wurde ein Röntgen gemacht. Das tat höllisch weh. Es wurde ein Gewicht auf meinen verletzten Fuß gehängt und es dauerte keine fünf Sekunden, bis extreme Schmerzen einsetzten. Aber diese Prozedur war notwendig. Es wurde ein Bänderriss am Sprunggelenk festgestellt. Wegen der massiven Schwellung wurde mein Fuß nicht eingegipst, sondern bandagiert. Ich konnte mich mit Krücken fortbewegen. Alle zwei Wochen hatte ich einen Kontrolltermin im Krankenhaus. Normalerweise bildet sich die Schwellung innerhalb von drei Wochen zurück. Bei mir dauerte es zweieinhalb Monate. Sobald es möglich war, ging ich zu einem Physiotherapeuten, doch mein Fuß wollte einfach nicht gut werden. Erst nach über einem halben Jahr konnte ich so einigermaßen schmerzfrei gehen. Einen Monat nach meinem Unfall war ich an einem Wochenende alleine zu Hause. Meine Freundin war mit ihrem Sohn bei ihrer Mutter. Es war ein heißer Sommertag, ich lag im Bett und schwitzte extrem. Im Dunkeln stand ich auf und humpelte mit den Krücken zum Fenster. Auf dem Weg dahin stolperte ich über ein Kabel. Reflexartig wollte ich mich mit dem verletzten Fuß abstützen. Das konnte nicht gut gehen. Ich knickte um, stürzte und knallte mit dem Kopf gegen den Heizkörper. Im ersten Moment dachte ich, dass alles in Ordnung sei. Doch dann spürte ich, dass etwas von meinem Kopf hinunterlief. Ich griff hin und meine Hand war sofort voller Blut. Es spritzte durch die ganze Wohnung. Im Schock schaffte ich es, einen Notruf abzusetzen, die Wohnung zu verlassen und die Stiege zum Erdgeschoß zu überwinden. Dort klopfte ich bei einem Nachbarn an die Tür. Und dieser passte auf mich auf, bis die Rettung kam. Im Krankenhaus wurde meine Kopfwunde mit sechs Stichen genäht. Anschließend durfte ich nach Hause. Zum Glück verlor ich auf dem Weg dahin nicht mein Bewusstsein. Das wäre nicht gut ausgegangen. Im darauffolgenden Jahr hatte ich unzählige Erkrankungen. Ein Abszess musste entfernt werden und mein Fuß hielt mich mit gelegentlichen Schmerzattacken auf Trab. Jetzt haben wir ein neues Jahr. Ich hoffe, ich kann das alte Jahr mit all den Verletzungen abschließen. Ich spiele jetzt ab und zu wieder Fußball und gehe auch wieder arbeiten. Ich bin sicher, dass der Sportunfall der Auslöser für diese negative Serie war und dass ich dieses Jahr beschwerdefrei erleben darf. *Alex (Steyr)*

Ich fiel dann samt dem Baby aus dem Bus

Ich hatte in meinem Leben oft Glück im Unglück. An einen Unfall erinnere ich mich heute noch: Eines Tages fuhr ich mit meiner Tochter Schuhe kaufen. Weil es nicht weit zum Gehen war, ließ ich den Kinderwagen zu Hause und trug meine Tochter auf dem Arm. Als ich die richtigen Schuhe gefunden hatte, fuhren wir mit dem Bus wieder heim. Als ich mich zum Aussteigen zur Tür stellte, stand ein Schulbub hinter mir, der auch aussteigen wollte. Da ich meine Tochter am Arm hatte brauchte ich länger und er schupste mich, sodass ich mit meiner Tochter aus dem Bus fiel. Der Fahrer sah das im Rückspiegel und wollte ihn verfolgen. Doch er lief davon. Er rief mir die Rettung an, da meine Tochter schrie und der Fuß total geschwollen war. Im Krankenhaus wurden wir beide geröngt und Gott sei Dank war es nur eine Prellung. Ich bin froh, dass nicht mehr passiert ist. Ich nahm dann immer den Kinderwagen, wenn ich in die Stadt fuhr. *Anna Maria*

Ich schrie vor Schmerz auf und blieb liegen

Im September 2017 saß ich in einem Lokal in Thalheim bei Wels an der Bar und unterhielt mich köstlich mit der Kellnerin. Als ich etwas Lustiges sagte, wahrscheinlich etwas zu Freches, gab mir die bildschöne Bardame mit ihrer Hand einen kleinen Schupser. Auf dem Barhocker sitzend wollte ich nach hinten ausweichen und stürzte dabei zu Boden. Ich fiel so unglücklich, dass ich vor Schmerz aufschrie und dann benommen liegen blieb. Anfangs dachte ich, ich hätte mir den Oberschenkel geprellt. Prellungen sind ja an sich sehr schmerzhaft. Irgendwie schaffte ich es, nach Hause zu kommen. Am nächsten Tag konnte ich mein Bein jedoch nicht belasten. Ich rief die Rettung. Im Krankenhaus wurde aufgrund des Röntgenbildes festgestellt, dass ich mir einen Oberschenkelhalsbruch zugezogen hatte. Ich musste umgehend operiert werden. Die OP verlief gut, ebenso die Rekonvaleszenz. Mir wurde ein Reha-Aufenthalt nahegelegt. Nach vier Wochen konnte ich mein Bein fast beschwerdefrei belasten. Das Reha-Team – vom Arzt über das Pflegepersonal bis hin zu den Therapeuten - hat einen Großteil dazu beigetragen, dass ich so schnell wieder mobil wurde. Wenige Monate später trat ich mir in meinem operierten Bein einen Reißnagel ein. Ich war sorglos und beachtete diese kleine Verletzung kaum. Das war ein großer Fehler, der einen langen Leidensweg auslöste. Noch heute leide ich darunter, zumal ich auch Diabetiker bin. Ich habe mir und meinem Körper nicht wirklich die Beachtung geschenkt, die angemessen gewesen wäre. Vielleicht war ich aber auch nur etwas leichtsinnig, weil der Oberschenkelhalsbruch so schnell und gut verheilt ist und diese Verletzung im Vergleich zum eingetretenen Reißnagel ein viel dramatischeres Ereignis war. Liebe Leute, achtet auf euren Körper und eure Gesundheit. Ihr habt nur dieses eine Leben. *Klaus (Steyr)*

Einsatzkräfte wurden sofort alarmiert

Ich war 23 Jahre alt, fuhr einen Opel Manta der Serie A.

»Fast sieben Menschen sterben in Österreich jeden Tag durchschnittlich bei Unfällen«
Elisabeth Stadler
(Rotes Kreuz)

Seinen geliebten Manta fuhr Walter zu Schrott (Foto: privat)

weiß lackiert, Sportlenkrad, Lederdach, Doppelscheinwerfer vorne und hinten sowie Breitreifen, aber ohne Hirn. Ich war damals mit Freunden unterwegs vom Mühlviertel nach Linz, auf einer Strecke, die ich schon unzählige Male gefahren bin. Ich kannte jede Kurve, jede Gerade und genau diese Straßenkenntnisse wurden mir zum Verhängnis. In einer langgezogenen Rechtskurve kurz vor dem Stadtgebiet passierte dann das Unglück. Ich war zu schnell unterwegs, krachte gegen einen entgegenkommenden Wagen und blieb in der Leitschiene hängen. Nachkommende Lenker alarmierten alle Einsatzkräfte. Ich bekam von all dem nichts mit. Die Feuerwehr war mit der Reinigung der Unfallstelle beschäftigt, um ausgeflossenes Benzin, Wasser und Öl zu binden. Die Polizei fragte nach dem Lenker, da angenommen wurde, dass dieser - nach dem Zustand des Autos zu urteilen - schwer verletzt war. Sie glaubten mir vorerst nicht, dass ich unverletzt war. Die Sanitäter konnten auch keine Verletzung feststellen. Es wurde ein Protokoll angefertigt, das ich Tage später unterschreiben musste. Nach dem ganzen Papierkram besah ich mein Auto. Motorblock in den Fahrgastraum geschoben, Rahmen vom Dach geknickt und einen aufgeschlitzten Vorderreifen. Im Kofferraum stand eine Kiste Bier. Diese war voll mit leeren Flaschen. Ein Blick darauf sagte mir, dass unzählige Scherben herumlagen, bis auf eine einzige Flasche, die diesen Unfall unbeschadet überstanden hat. Ich hatte wohl mehr Glück als Verstand. Das Auto war nur noch Schrott und fast unbrauchbar. Ich investierte noch einige Stunden meiner Freizeit für die Renovierung. *Walter*

Ich kam im Bett meiner Oma wieder zu mir

Mein Körper ist übersäht von Narben. Diese habe ich nicht nur von Operationen, sondern auch von Unfällen, von denen ich mehr als genug in meinem Leben beziehungsweise meiner Kindheit hatte. Meine Knie waren mehr oder weniger im Sommer immer diejenigen, die das meiste abbekamen. Angefangen hat es bei einer eigentlich lustigen Radfahrt mit meinem Cousin. Wir fuhren zuerst den Berg rauf. Eigentlich wollten wir geradeaus fahren, doch in voller Fahrt beschloss er schließlich, nach rechts abzubiegen. Ich hatte noch zu viel Geschwindigkeit drauf und so kam es, wie es kommen musste, ich nahm die Kurve zu riskant und streifte mit dem Knie den Asphalt. Zwei Monate hing ich dran, bis es einigermaßen verheilt war, da es immer wieder blutete. Kein Baum war mir zu hoch, und so verstauchte ich mir den Knöchel. Auch das Bein habe ich mir insgesamt drei Mal gebrochen. Einmal wurde mir die Stiege bei den Großeltern zu steil. Ich war gerade einmal acht Jahre alt. Ich wusste nur, dass ich rauf wollte. Im Bett meiner Oma kam ich wieder zu mir. Ich muss gefallen sein. Mir ist es nachher nicht so schlecht gegangen. Deshalb wurde ich dann auch nicht zum Arzt gefahren. Heute passieren mir manchmal noch kleinere Unfälle, Gott sei Dank ohne schlimmere Folgen. *Sonja*

Alle waren am Kopf einbandagiert

Es geschah an einem herrlichen Sonntag-Vormittag. Draußen auf der Wiese bei meinem damaligen Haus saßen wir, einige aus dem Freundeskreis und meine zukünftige Frau, vor Kuchen, Kaffee und, na ja, einigen Flaschen Bier. Ich hatte dann die Idee, zur Sumpfmühle zu fahren und dort die gmütliche Zeit fortzusetzen. Die Sumpfmühle war ein älteres Haus, eine ehemalige Mühle, ein richtig altes, urgemütliches Gasthaus, einsam gelegen in einem kleinen Tal, umgeben von Wald. Also setzten wir uns in ins Auto und fuhren los. Auf einer schmalen Straße durch einen Wald kam uns mitten auf der Fahrbahn in einer Linkskurve mit einem ziemlichen Tempo ein PKW entgegenkam. Ich musste ausweichen und gelangte mit der rechten Seite in einen Wassergraben, der entlang der Straße verlief. Der Graben war total verwachsen, wir waren am Ende des Waldes und ich wusste, dass der Graben dann nach rechts verlief. Ich konnte das Auto während der Fahrt langsam wieder auf die Straße zurückbringen. Ein im Weg liegender, abgeschnittener Baumstock am Ende des Grabens brachte uns dann unvermittelt zum Stillstand. Der VW - mit dem Kofferraum vorne - hatte dadurch glücklicherweise eine sanftere Knautschzone. Meine zukünftige Frau, die vorne neben mir gesessen war, landete mit einem Oberschenkelbruch im Krankenhaus, und ich mit einer Gehirnerschütterung. Wir kamen in ein Dreibettzimmer. Alle waren am Kopf einbandagiert und hatten sonst noch einige Körperteile in Gips verpackt. Keiner sagte auch nur irgendein Wort. Ich wusste nicht, was los war und wo ich war. Dann ging die Tür auf und ein Arzt betrat mit seinen Begleitpersonen das Zimmer. Meine Nervosität steigerte sich, als sie zu mir kamen und ich nicht wusste, ob ich überhaupt reden konnte. Der Arzt begrüßte mich mit einem herzlichen »Guten Morgen«. Mir fiel dann ein Stein vom Herzen, als auch ich den Morgengruß erwidern konnte. Dann erfuhr ich, dass ich eine schlimme Gehirnerschütterung hatte. Nach zwei Wochen war ich wieder draußen. Auch bei meiner Freundin ist alles gut geheilt. Da sie noch länger im Krankenhaus bleiben musste, besuchte ich sie oft. Vielleicht kam es gerade durch diesen Unfall zu einer Vertiefung unserer Beziehung, und dies hat die später folgende Hochzeit etwas beschleunigt. Das Auto gehörte einem meiner Freunde und hatte ein Totalschaden. Aber wir waren eine Truppe, wo solche Sachen für den Zusammenhalt keine Rolle spielten. *Manfred S.*

Immer wieder glimpflich ausgegangen

Als Kind hatte ich einige Unfälle erlitten. Ich war gerade einmal sieben oder acht Jahre alt, als ich mit dem Fahrrad steil bergab gefahren bin. Risikofreudig trat ich in die Pedale. Dabei wurde ich immer schneller. Als ich es dann doch mit der Angst zu tun bekam, bremste ich mit den Vorderbremsen und stürzte kopfüber. Ich hatte Glück im Unglück. Mein Kopf wurde verschont. Nur meine Knie und Hände wurden dabei aufgeschürft. Es mussten jedoch

viele kleine Steinchen entfernt werden, da ich auf einem Schotterweg zu Sturz kam. An einen anderen Unfall erinnere ich mich auch immer wieder. Dieser passierte in den Ferien in Luxemburg. Ich fuhr damals mit einem Traktor mit. Mein Pflegevater wollte mich herunterheben doch ich sagte: »Nein, das schaffe ich alleine.« Als ich dann heruntergehüpft bin, stürzte ich erneut auf die Knie. Wieder hatte ich Steine in der Wunde. Meine Pflegemutter entfernte die Steinchen und klebte ein Pflaster darauf. Die Narbe habe ich heute noch. Im selben Jahr kam ich dann nochmals zu Sturz. Von der Schule aus fuhren wir auf Schi-Woche. Auch da habe ich die Geschwindigkeit unterschätzt. Bei einem Steilhang stürzte ich dann plötzlich, da sich unter der dicken Schneedecke eine Eisplatte befand. Ich schlug nur noch zahlreiche Purzelbäume und verlor dabei die Skier. Ich rutschte den halben Hang hinunter und blieb in einer Senke liegen. Ein netter, älterer Herr, der meinen Sturz von der Weite beobachtet hat, brachte mir dann meinen Ski und fragte, wie es mir ginge, ob mir etwas passiert sei. Zuerst musste ich mich sammeln. Als ich dann wieder ganz zu mir kam, sagte ich ihm, dass »alles okay« sei. Und dann kam auch der Klassenlehrer bereits in Schussfahrt runter und untersuchte mich. Ich saß noch immer im Schnee. Er war ziemlich besorgt und half mir auf. Am Anfang stand ich noch ein wenig wackelig auf den Beinen, doch dann stellte ich mich wieder auf die Skier und fuhr weiter. Ende gut, alles gut. *Claudia*

Gott sei Dank nur eine Prellung im Brustbereich

Als ich vor einigen Jahren nach der Kupfermuckn-Redaktion von Linz nach Pyburg mit dem Moped nach Hause gefahren bin, wurde ich in Enns von einem Autofahrer übersehen und sozusagen »abgeschossen«. Anscheinend hatte mich der Lenker nicht wahrgenommen und kam einfach aus einer Seitenstraße gefahren. Dabei rammte er mich seitlich, wodurch ich mehrere Meter durch die Luft geschleudert wurde und sich mein Moped unter seinem Vorderrad verfing. Der gesamte Verkehr kam unter dem Quietschen der Vollbremsungen zum Stocken. Glücklicherweise befand sich unter den nun im Stau stehenden Verkehrsteilnehmern ein ausgebildeter Sanitäter des »Roten Kreuzes«. Nachdem er mich nach meinem Befinden befragt hatte und ich ihm sagen konnte, dass ich keine gröberen Verletzungen habe, half mir der Sanitäter auf die Beine. Wir begaben uns an den Straßenrand, wo mir der zuvorkommende Sanitäter unter äußerster Vorsicht den Helm langsam und behutsam abnahm. Ich konnte meinen Kopf Gott sei Dank frei bewegen, ohne dabei Schmerzen zu verspüren. Gemeinsam warteten wir auf die von ihm gerufene Polizei und Rettung. Nach dem Eintreffen der Rettungskräfte wurde ich sogleich ins damalige Ennser Krankenhaus gebracht, wo ich nach kurzer Wartezeit untersucht wurde. Das Ergebnis war, dass ich bis auf eine Prellung im Brustbereich keinerlei Verletzungen aufwies, weshalb ich auch gleich wieder entlassen werden konnte. Mein erster Weg führte mich sofort wieder zu meinem Moped, das außer einem kaputten Licht auch kaum Schäden davon getragen hatte. Ich fuhr also schnurstracks zur nächsten Werkstatt, die zum Glück direkt auf meinem Nachhauseweg lag. Dort konnte ich mein kaputtes Licht wechseln lassen und mich danach auf den Heimweg begeben. Ich bekam dann in weiterer Folge Schmerzens-Geld von der Versicherung. Der Verursacher des Unfalls musste sich aufgrund schwerer Körperverletzung vor Gericht verantworten. Der Ausgang der Verhandlung ist mir nicht bekannt. An diesem Tag hatte ich jedenfalls einen Schutzengel, der mich in dem Moment, als ich vom Moped geschleudert wurde, aufgefangen hat. Esdauerte, bis ich diesen Unfall psychisch verarbeitet habe. *Margarete*

Brief an einen Freund

Lieber Georg, ich bin tief berührt

Meinen Geburtstag feiere ich immer in den Weihnachtsferien. Feiertechnisch fällt er sehr ungünstig, nur drei Tage nach Weihnachten. Da hab ich schon ein bissl a Pech. Naja, ich versuch's mit Fassung zu tragen. Umso mehr habe ich mich nach meinem Geburtstag gefreut, (ich bin da immer in Traunkirchen, in meinem Elternhaus und habe mein Handy meistens nicht bei mir), als ich dann – einen Tag später – eine Nachricht in meiner Mailbox vorgefunden habe, von einem lieben Kollegen, den ich spätestens jetzt auch – es liegt ja gewissermaßen im Trend – als einen wirklichen Freund bezeichnen möchte, von unserem – ich sage das mit einer tiefen Verbeugung – von unserem geschätzten Kupfermuckn-Redaktions-Kollegen Georg. Er hat etwas gemacht, was ich eigentlich nie tue und was ich somit irgendwie als eine sehr große Ehre betrachte: Er hat nicht nur an meinen Geburtstag gedacht und mich mal kurz angerufen (was mich alleine auch schon sehr gefreut hätte), nein, er ist sogar ziemlich lange, einige Minuten, fünf Minuten vielleicht, »in der Strippe« geblieben, hat mir einiges erzählt, wie er Weihnachten begangen hat, wie das bei mir wohl so gewesen sein mag. Also echt, lieber Georg, ich bin tief, zutiefst, fast zu Tränen gerührt ob eines so lieben Geburtstags-Grußes, der wahrlich – da kann man sagen, was man will – wahrlich ein Freundschafts-Gruß war. Lieber Georg, ich bin tief gerührt! Ich freue mich sehr/würde mich sehr freuen, wenn sich unsere Freundschaft in diesem Jahr 2019 weiterentwickeln wird/würde, wenn wir auch einmal gemeinsam auf einen Kaffee oder sonst auf ein »Plauscherl« gehen würden. Auf jeden Fall fühle ich mich durch dein starkes Freundschaftszeichen, dein langes Telefonat zu meinem Geburtstag sehr, sehr geehrt! Lieber Georg! Ich danke dir! Gott segne und behüte dich! Johannes

Viel Suff und Gewalt

Eine zweifache Mutter erzählt über ihr krisenhaftes Leben

Meine Kindheit war bis zu meinem sechsten Lebensjahr eigentlich sehr schön. Ich komme aus einer Arbeiterfamilie. Mein Papa war Asphaltierer, meine Mutter zahnärztliche Assistentin und später arbeitete sie in einem Büro. Als ich dann zur Schule kam, wurde mein Leben immer schwieriger…

Beginnen wir gleich da, wo es anfing, schwierig zu werden: In der Schulzeit! Damals war ich noch eher schüchtern und sehr sensibel. Meine Volksschullehrerin war eine schreckliche Person. Sie mochte mich nicht und wies mir schon am ersten Tag einen Platz in der letzten Bankreihe zu. Sehr selten bekam ich für meine Hausaufgaben ein Sternderl, obwohl ich mich immer sehr bemüht hatte. Ich war ein typisches Schlüsselkind. Wenn ich von der Schule heimkam, war niemand da. Nach einer gewissen Zeit meldete mich meine Mama deshalb im Hort an.

Psychische Folter in der Volksschule

Es gab einen Jungen, der mir nach der Schule immer nachlief und mich sekkierte. Im Winter nahm er mir zum Beispiel oft die Haube weg. Vier Jahre lang musste ich diese psychische Folter aushalten. Dann war Gott sei Dank die Volksschulzeit vorbei. Während dieser vier Jahre war ich jedes Jahr während der Sommerferien mit meinen Eltern am Meer. Da mein Papa keine besonders schöne Arbeit hatte, wollte er zumindest einmal im Jahr für drei Wochen ausspannen. Dann kamen meine Jahre in der Hauptschule. Mathematik war für mich eine echte Herausforderung. Ich tat mir sehr schwer. Schularbeiten in diesem Fach waren für mich der blanke Horror. Ich war so nervös, dass ich immer nur Vierer und Fünfer schrieb. Irgendwann waren meine Eltern so genervt, dass sie mir eine Nachhilfe finanzierten. Das half. Ich schrieb meinen ersten Einser! Ich war überglücklich. Dann kam ich ins Poly.

Aus meiner Sicht völlig unnötig. Meine Eltern hatten bestimmt Angst, dass meine Leistungen wieder abfallen könnten. Doch auch ich hatte die Schule schon so satt. Jetzt, nach so vielen Jahren, bin ich selbst Mutter und sehe das natürlich ganz anders. Nach dem Poly hatten die meisten Mitschüler eine Lehrstelle. Nur ich nicht. Ich blieb daher nach Schulende eine Zeit lang daheim, bis ich dann endlich eine Lehrstelle als Friseurin bekam.

Schwierige Lehrzeit

Schon bald brach ich die Lehre ab, weil mir dieser Beruf überhaupt nicht zusagte. Wieder war ich daheim. Ich nahm einen zweiten Anlauf, wieder als Friseurin. Meine Lehrstelle war außerhalb von Wien, aber mit dem Bus von Floridsdorf in 25 Minuten zu erreichen. Diesmal fühlte ich mich wohl. Ich bekam einen flotten Kurzhaarschnitt verpasst und wurde geschminkt, damit ich zum Team passte. Weil meine Lehrstelle nun in Niederösterreich lag, musste ich nicht wöchentlich in die Berufsschule. Die Schulzeit war auf zwei Monate geblockt. Ich konnte nur am Wochenende heimfahren. Und plötzlich wurde ich während der Lehrzeit gekündigt. Meine Chefin hat mir nie gesagt, warum. Somit suchte ich wieder am freien Stellenmarkt. Ich nahm eine Arbeit als Verkäuferin und auch als Lagerarbeiterin an. Letzteres im Schichtbetrieb. Da verdiente ich ganz gut, aber es war eine Schinderei.

Die erste Liebe

Und dann lernte ich meinen ersten Freund kennen. Es war eine schöne Zeit. Ich suchte wieder einmal nach einer anderen Arbeit und bekam eine Stelle als Fotolaborantin. Wenn ich schon früher, während des Polys, gewusst hätte, dass mir diese Tätigkeit so viel Spaß macht, hätte ich mich schon viel früher in diesem Bereich umgeschaut. Die Arbeit mit den Fotografen, die kreative Tätigkeit – all das taugte mir. Für mich schien alles perfekt. Super Arbeit, einen lieben Freund und wir beiden verdienten auch ganz gut. Er arbeitete als Dachspengler und pfuschte so nebenbei. Aber im Winter war er viel zu Hause. Da holte er mich jeden Tag von zu Hause ab und brachte mich zur Arbeit. Und immer brachte er für mich eine Jause mit. Viel zu viel für mich alleine. Das tägliche Jausensackerl war gefüllt mit Wurstsemmeln, sauren Heringen, Cola, Zigaretten und Süßem. Ich konnte die ganze Firma damit versorgen. Ich war schwer verliebt in ihn und bemerkte daher nicht, dass er schon ein anderes Mädel im Visier hatte. Erst später erfuhr ich, dass deren Eltern nicht gerade arm waren. Sie fuhr einen Jeep, den er schon immer wollte. Zwischen uns war es vorbei. Aus. Ich war derart verletzt, dass ich zehn Kilogramm abnahm. Und ich wechselte meinen Arbeitsplatz. Ich suchte mir eine andere Stelle als Fotolaborantin. Ich verdiente dort mehr und lebte mich gut ein.

Häusliche Gewalt und Alkohol

Ich lernte dann meinen zweiten Freund kennen, der dann auch mein Ehemann wurde. Viel zu spät bemerkte ich, dass er Alkoholiker war. Und dann fing auch ich an zu trinken. Nur so konnte ich ihn ertragen. Es gab häusliche Gewalt, auch während meiner Schwangerschaft. Wir bekamen einen Buben. Anfangs war es harmonisch, schön. Doch dann begann er wieder zu trinken, mehr noch als vor meiner Schwangerschaft. Ich kümmerte mich um unseren Sohn und trank nichts. Dann zogen wir in eine größere Wohnung um. Ständig stritten wir. Eigentlich wollte ich mich scheiden lassen, hatte aber Angst vor dem Alleine-Sein. Ich fing wieder an zu trinken. Nach sieben Jahren reichte ich dann endlich die Scheidung ein. Er hatte alles kaputt gemacht. Als Programmierer verdiente er sehr gut. Doch immer, wenn er am Vortag getrunken hatte, meldete er sich krank. Danach kam eine schlimme Zeit auf mich zu. Ich trank, konnte nicht schlafen und ließ mich nur gehen. Irgendwann wurde es wieder besser, aber ich hatte Depressionen, die ich mit Medikamenten so einigermaßen gut im Griff hatte. Ich beschloss, von Wien wegzugehen und begann zu chatten. Ich lernte einen Oberösterreicher näher kennen und traf mich mit ihm. Wir verliebten uns. Dann fasste ich den Entschluss, zu ihm nach Oberösterreich zu ziehen. Meine Eltern hatten Wien ebenfalls satt und übersiedelten mit mir. Das Packen unserer Habe war eine echte Odyssee. Und dann war der Umzugstag da. Wien, ade!

Erste Entwöhnung

Mein neues Leben konnte beginnen. Leider bemerkte ich bald, dass er meinen Buben nicht so mochte, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich suchte mir einen Job beim Sicherheitsdienst. Dort, wo mein Freund auch arbeitete. Sie setzten mich als Springerin ein. Aus zeitlichen Gründen und ohne Auto war dies für mich nicht möglich. Job ade. Ich wurde zum zweiten Mal schwanger. Gewollt. Wir bekamen ein süßes Mädchen. Aber unser Glück war nicht von langer Dauer. Er fing an zu chatten und traf sich mit anderen Frauen. Und wieder war häusliche Gewalt mein ständiger Begleiter. Ich zog aus, in eine schöne Wohnung. Dann fing ich wieder an zu trinken. Das Jugendamt hing dauernd an meiner Backe und bestimmte, dass meine Tochter zu meinen Eltern kommen müsse. Dadurch trank ich noch mehr. Ein Entzug um den anderen und eine Entwöhnung im »Sonnenpark« in Bad Hall waren die Folge. Eine Zeitlang war ich abstinent, doch dann griff ich wieder zur Flasche.

Aufgewacht in der Intensivstation

An einem Morgen war mir so schlecht. Ich dachte, ich müsste sterben. Mein Sohn Alexander rief in seiner Verzweiflung meine Eltern an. Die kamen umgehend, mit der Rettung im Schlepptau. Mit Blaulicht ging es ab ins Krankenhaus. Ich kann mich nur mehr daran erinnern, dass ich in einem Bett lag und dann schlief ich ein. Aufgewacht bin ich auf der Intensivstation. Mein Magen schmerzte. Sie hatten ihn ausgepumpt, weil ich eine Magenblutung hatte. Ich war so davon überzeugt, nie wieder zu trinken. Fünf Monate hielt ich durch. Und dann fing ich wieder an. Ich surfte im Internet, chattete und schaute mir die Fotos der Männer an, die zu haben waren. Auf einer Kontaktseite blieb ich bei einem Typen mit Brille hängen. Den schrieb ich an. Erst nachher bemerkte ich, dass er zwölf Jahre jünger war als ich. Aber er schrieb zurück. Wir verstanden uns auf Anhieb, hatten wir doch das gleiche Problem. Ich besuchte ihn öfters in seiner Wohnung und nach einer geraumen Zeit entschied er sich, zu mir zu ziehen. Wir suchten uns eine Wohnung, fanden eine und zogen um. Ein halbes Jahr wohnten wir dort, bis wir beide massiv rückfällig wurden. Die logische Konsequenz waren Mietrückstände und der Verlust der Wohnung. Durch die Unterstützung meiner Eltern kam ich schnell wieder zu einer Wohnung. Aus Angst, die Wohnbeihilfe verlieren zu können, meldete ich meinen Freund nicht an. Er musste sich etwas Eigenes suchen und landete vorerst einmal in der Notschlafstelle. Anfangs verloren wir uns aus den Augen. Er hatte sein Handy verloren. Die Notschlafstelle gab mir keine Auskunft. Durch Zufall trafen wir uns in Steyr. Ich freute mich total darüber, obwohl er sichtlich vom Alkohol gezeichnet war. Er entschied sich, eine Entwöhnungstherapie zu machen, und bekam im Anschluss daran eine Wohnung. Nach wie vor treffen wir uns. Ich wurde wieder rückfällig, trinke aber kontrollierter. Leider ist der Alkohol noch mein ständiger Begleiter. Einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker. Die Gefahr ist immer präsent. Ich weiß, dass ich es irgendwann schaffen kann!

Symbolfoto Seite 18: hz, Text: Frau S. (Steyr)

Cambium - eine einzigartige Gemeinschaft

Julia Kolar und Gerhard Üblinger teilen ihre Erfahrungen aus dem »Ökodorf« in Fehring (Steiermark)

Die ehemalige Kaserne in Fehring bietet genug Raum, die Vision einer Gemeinschaft für Jung und Alt in die Tat umzusetzen. Der Fokus wird vor allem auf nachhaltige Nutzung der Ressourcen gelegt.

Könnt ihr das Projekt »Cambium« einmal grob beschreiben?
J: Es geht um eine Wohn- und Lebensgemeinschaft, welche den Fokus auf Nachhaltigkeit und Wachstum auf verschiedenen Ebenen legt. Zentrale Themen wie Umgang mit Ressourcen, solidarisches Wirtschaften, aber auch Transparenz und Vertrauen im täglichen Zusammenleben, stehen im Mittelpunkt.
G: Insgesamt glauben wir, dass wir gemeinsam viel mehr in alle Richtungen schaffen können als einzeln. Der Begriff »Ökodorf«, mit seinem Anspruch, ein ganzheitlich nachhaltiges Lebensmodell zu entwickeln, wird gerne verwendet.

Wie viele Menschen leben auf welcher Fläche zusammen und wie funktioniert das Zusammenleben?
J: Zur Zeit wohnen circa 50 Erwachsene und 25 Kinder in einer ehemaligen Kaserne in Fehring zusammen. Es gibt Gemeinschaftsflächen wie zum Beispiel einen Speisesaal, eine Gemeinschaftsküche und ein Wohnzimmer. In den privaten Wohnräumen teilt sich eine gewisse Anzahl an Menschen ein großes Badezimmer und eine kleine Küche.
G: Jeder Erwachsene verfügt über circa 20 Quadratmeter privaten Rückzugsraum – entweder einzeln für sich oder auch zu Familienwohnungen zusammengelegt.
J: Unter der Woche gibt es zum Beispiel immer ein Mittag- und Abendessen, welches von einem täglich wechselnden Küchenteam zubereitet wird. Die Organisationsstruktur ist an die Soziokratie angelehnt.
G: Dies bedeutet, dass es zu gewissen Themen (Finanzen, Wirtschaften, Bauen, Zusammenleben) Arbeitskreise gibt, welche eine eigene Entscheidungsbefugnis haben und sich nötigenfalls im Leitungskreis abstimmen. Die Kreise haben Untergruppen, die sich beispielsweise mit Küche und Haushalt, Werkstätten, Gemeinschaftszeiten, Buchhaltung und so weiter beschäftigen.

J: Um den Informationsfluss gewährleisten zu können, wird einmal in der Woche ein Plenum abgehalten. Hier werden verschiedene Themen mitgeteilt, aber auch Stimmungsbilder und Meinungen über Themen von der Gemeinschaft eingeholt. Da ein wichtiger Fokus auf Stärkung von Transparenz und Vertrauen liegt, gibt es alle zwei bis drei Monate intensive Gemeinschaftszeiten.

Gibt es Aufnahme- und Ausschlusskriterien?
J: Wichtig ist, dass Menschen, welche gerne an diesem Platz wohnen möchten, der Gemeinschaft gegenüber ein Verantwortungsgefühl haben und teilhaben wollen.
G: Gleichzeitig steht Freiwilligkeit über allem. Wichtig ist uns, dass die Menschen, die hier leben, bereit sind, ihre Entscheidungen und Beiträge mit der Gruppe zu reflektieren. Ein Wille zu unserer entstehenden Feedbackkultur ist Grundvoraussetzung. Man kann aber auch hier wirken und arbeiten ohne hier zu wohnen.

Wie funktioniert die Versorgung?
J: Jeder Erwachsene zahlt einen Essens- und Haushaltsbeitrag, welchen er selber auf seinen Konsum abschätzt. Es gibt auch eine Arbeitsgruppe »Landwirtschaft«, welche für und mit den Bewohnern den Garten bewirtschaftet. So decken wir einen Teil unseres Gemüsebedarfs. Es besteht auch eine Kooperation mit einer solidarischen Landwirtschaft in der Nähe des Projekts. Die Gemeinschaft bemüht sich mit regionalen Betrieben vernetzt zu sein.

Gibt es Pläne/Visionen für die Zukunft?
J: Wir sind gerade dabei über das Finanzierungsmodell »Vermögenspool« (http://www.cambium.at/vermoegenspool/) das Kasernengelände zu kaufen. Dies ist ein wichtiger Schritt, um weitere Pläne überhaupt realisieren zu können.
G: Dafür suchen wir laufend – speziell bis Mai – Anleger!
J: Grundsätzlich wollen wir ein Ökodorf aufbauen, welches Platz für über hundert Menschen zum Leben und Arbeiten bietet. Viele Ideen sind in der Wunschkiste, wie zum Beispiel eine eigene Kinderbetreuung, eine Schule, ein Seminarzentrum sowie Werkstätten und werden Schritt für Schritt umgesetzt.

Welche Beweggründe hattet ihr, bei dem Projekt mitzumachen?
J: Das Geheimnis des Wandels liegt darin, nicht das Vergangene zu bekämpfen, sondern alle Energie darauf zu richten, das Neue aufzubauen (Sokrates). Ein wichtiger Schritt, um einen Wandel herbeiführen zu können, ist für mich, in die Selbstverantwortung zu gehen. Für mich bedeutet Gemeinschaft eine Auseinandersetzung auf verschiedenen Ebenen. Wie zum Beispiel die ökologische Ebene, welche sich mit dem Umgang mit Ressourcen und Nachhaltigkeit auseinandersetzt. Dann gibt es noch die soziale Ebene, welche sich mit dem Erforschen eines respektvollen und vertrauensvollen Zusammenlebens beschäftigt. Oder auch die politische Ebene: wie kann ich andere erreichen und mich vernetzen? Und dann gibt es noch die emotionale und persönliche Ebene. Es kommen eigene Themen und Muster auf, mit denen man sich auseinandersetzen muss und die das Potential für persönliches Wachstum mitbringen.
G: Ich habe mir vor Jahren geschworen, bei einem Projekt mit Ökodorf-Anspruch dabei zu sein, so es einmal eines in Österreich gibt. Einfach, weil mich sowohl die Lebensweise als auch der politsche und ökologische Anspruch berühren. Dieses Versprechen habe ich eingelöst, obwohl ich dafür aus meinem geliebten Oberösterreich wegziehen musste. Ich sehe hier einfach einen Ort, der mir soviel mehr ermöglicht, als ich mit meiner Familie anderswo schaffen könnte. Für meinen zweijährigen Sohn ist hier eine Umgebung, in der er von vielen und mit vielen lernen kann wie ein gutes Leben gelingt. Für ihn, aber auch für seine und folgende Generationen. Dafür arbeite ich gerne. *Text: de*

Bild Seite 8: Die Gemeinschaft; Bild oben: Gartenarbeit; Bild Mitte: Die Ernte wird gemeinsam zu Marmelade verarbeitet; Bild unten: eine Arbeitsgruppe am Werk (Fotos: Gemeinschaft Cambium)

Wie wird man Kunde im Sozialmarkt?

Für Menschen an der Armutsgrenze gibt der SOMA Lebensmitteln eine »zweite Chance«

1.000 Tonnen Lebensmittel rettet der SOMA-Sozialmarkt alleine in Linz jährlich vor der Abfall-Entsorgung. 36 Märkte arbeiten unter den SOMA-Richtlinien und sichern eine gute Versorgung mit Grundnahrungsmitteln für Menschen, die an der Armutsgrenze leben müssen. Auch Kupfermuckn-Redeakteurin Claudia ist aus gesundheitlichen Gründen in eine Lage gekommen, in der man jeden Euro zweimal umdrehen muss, bevor man ihn ausgibt.

Die Auslage ist - wie bei anderen Geschäften - einladend gestaltet. Claudia informierte sich vorher darüber, welche Unterlagen sie mitbringen müsse: einen Lichtbildausweis, einen Einkommensnachweis, ein Foto und einen Meldezettel. Die Einkommensgrenze beträgt derzeit Euro 950 im Monat. Da Claudia alle Bedingungen erfüllt, erhält sie in fünf Minuten die Einkaufskarte, die sie sofort zum Einkauf berechtigt. Übrigens gibt es pro Familie nur eine Einkaufskarte. Bis zu dreimal in der Woche kann man im SOMA um maximal neun Euro einkaufen. Das klingt nach wenig. Wenn man aber die Preise sieht, dann füllt sich der Einkaufskorb rasch. Claudia freut sich über die große Auswahl an Brot und Gebäck. Fruchtjoghurt gibt es um zehn Cent. Als besonderes Highlight ihres ersten Einkaufes findet Claudia die passenden Kapseln für ihre Kaffeemaschine um 1,60 Euro.

Im Obergeschoss des Geschäftes befindet sich das SOMA CAFÉ, wo man jeden Tag ein frisch zubereitetes Menü mit Suppe, Haupt- und Nachspeise um 50 Cent erhält. Ins SOMA-Café kann jeder kommen, auch ohne Einkaufskarte. Dort erfahren wir vom SOMA-Geschäftsführer Manfred Kiesenhofer noch viele interessante Fakten über das Konzept, das seit 20 Jahren »Lebensmitteln eine zweite Chance gibt«. Die Kontakte zu den Handelsketten Spar, Rewe, Hofer und Lidl haben sich sehr gut entwickelt. Auch vom Großhandel - wie der Metro-AG - gibt es Unterstützung. Um sechs Uhr morgens startet der SOMA Transporter seine eingeteilte Tour, um die Lebensmittel abzuholen. Diese werden kontrolliert und im SOMA-Markt zum Verkauf gebracht. Wie andere Geschäfte, wird auch der SOMA laufend vom Lebensmittel-Inspektorat geprüft. Es gibt keine größeren Beanstandungen. Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Packungen könnte man bei vielen Produkten sorglos überschreiten. So schmeckt Joghurt auch zwei Wochen später noch tadellos. In Summe hat der Sozialmarkt schon 13.000 Einkaufskarten ausgestellt. 9.000 Kunden kommen zum Einkaufen, im Schnitt 300 jeden Tag. Am größten sei die Nachfrage nach Grundnahrungsmitteln wie Brot, Obst, Gemüse, Milchprodukten und Süßigkeiten. Hygieneartikel erhält der SOMA-Sozialmarkt unter anderem von den DM-Märkten. 60 ehrenamtliche und 25 Mitarbeiter, die über das Programm Jobimpuls (Arbeit statt Mindestsicherung) der Stadt Linz angestellt sind, sorgen dafür, dass der Laden läuft. *Text: hz, Fotos: de*

SOMA: Wienerstr. 46, Tel. 0732 / 79 28 36, Öffnungszeit Mo. 11:30 - 16:00, Di. - Fr. 08:30 - 16:00, Sa. 08:30-12:00 Uhr; Einkaufskarte erhältlich; Mo. 13:00 - 15:00, Di. - Fr. 10:00 - 15:00 Uhr Café: Mo. - Fr. von 11:30 bis 14:00 Uhr, Sa Frühstücksbrunch von 08:30 - 13:00 Uhr

Rätselecke - Sudoku

Die Grundfläche besteht aus 9 mal 9 Zellen. Mehr oder weniger gleichmäßig verteilt befinden sich dort bereits 2 bis 5 Ziffern. Je mehr Ziffern vorgegeben sind, desto einfacher fällt die Lösung. Alle leeren Zellen sollen so aufgefüllt werden, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagrecht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt. Die Rätsel wurden uns gratis von Dr. Bertran Steinsky zur Verfügung gestellt.

	5	4	9	6	1	8	3	
		8		3		4		
	1	2	8		3	6	4	
		9	5	7	4	3		
	4	7	1		6	5	9	
		5		4		7		
	7	6	3	5	9	1	8	

	2	3				5	7	
1				3				8
6		9				3		1
			2	8	3			
				5				
			6	4	7			
8		6				2		5
3				6				4
	9	4				1	8	

Auflösung auf Seite 22

So wohne ich!

Hans in Linz

Wie in einem Heimat-Museum

Hans liebt es ländlich und rustikal. Seine sauber gehaltene Wohnung im Stadtteil Auwiesen gleicht einem Heimat-Museum. Wie seine Kleidung, so folgt auch sein 40m^2 großes Reich einem durchgehend traditionellen Konzept. Der gebürtige Mühlviertler, der lange Zeit obdachlos und alkoholkrank war, hat vor zwölf Jahren nach einem stationären Entzug den Weg zurück ins Leben gefunden. Seither ist Hans trocken und glücklich.

Sammeln ist seine Leidenschaft: Porzellan-Puppen, Tonkrüge, Hirschgeweihe, Krickerln, gestickte Bilder, Hüte mit Gamsbart, Uhren und einiges mehr zieren sein Zuhause. Viele dieser Exponate, die in Reih und Glied aufgestellt oder aufgehängt sind, erstand Hans auf Flohmärkten. Einiges davon zog er aus Müllcontainern heraus, wie etwa die vielen alten Tonbandkassetten mit volkstümlichen Hits, die in den Schränken schlummern. »Es ist unglaublich, was die Leute alles wegwerfen«, sagt er kopfschüttelnd. »Das hier ist ein echtes Sammlerstück«, erklärt Hans, nun ganz in seinem Element, als er ein blaues Service aus der Lade nimmt. Einen selbstverständlichen Mittelpunkt bildet der Herrgottswinkel in der Küche mit Fotos seiner verstorbenen Eltern. Sein Vater hat sich vor Jahren das Leben genommen. Über den Verlust seiner Eltern ist Hans nie hinweggekommen. Sein ganzer Stolz sind seine drei Kinder und Enkelkinder. Aufgrund seiner Epilepsie-Erkrankung, die vor zehn Jahren ausgebrochen ist, bezieht Hans die I-Pension. Er kommt damit halbwegs über die Runden. Zu seinem Glück fehlt nur noch eine Frau. Und am liebsten wäre er Jäger im Mühlviertel. *Foto und Text: dw*

Verkäufer Islam im Porträt

Kannst du dich deinen Lesern kurz vorstellen?

Ich bin 32 Jahre alt und stamme aus Bangladesch. Seit 2012 bin ich in Österreich, weil die politische Situation in meinem Heimatort sehr schwierig war. Ich habe in jungen Jahren geheiratet und habe mit meiner Frau einen Sohn gezeugt. Meine Hobbies sind Cricket und Fußballspielen. Ich darf jedoch aufgrund eines Schlaganfalls mein Herz nicht mehr zu stark belasten.

Bist du obdachlos? Wo schläfst du?

Ich war zum Glück nie obdachlos. Anfangs habe ich in einer Asyleinrichtung eine Unterkunft gefunden. Nun lebe ich mit mehreren Personen in einer Privatwohnung.

Was machst du mit dem Kupfermuckngeld?

Das Geld aus dem Zeitungsverkauf ist für mich sehr wichtig, da ich damit meinen Lebensunterhalt und auch Geld für Lebensmittel verdiene. Ich habe einen negativen Asylbescheid bekommen und bin dadurch aus der Grundversorgung gefallen. Das Geld, das ich hier nicht brauche, schicke ich an meine Familie.

Was erlebst du beim Verkauf?

Im Großen und Ganzen erlebe ich durchaus Positives. Anfangs war es etwas schwierig, einen Verkaufsplatz zu finden, bis mir der Chef eines Interspars in Wels eine Chance gegeben hat, für die ich noch heute dankbar bin.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

In drei bis vier Monaten werde ich wieder zurück nach Bangladesch gehen und hoffe, dort wieder Fuß fassen zu können. Früher habe ich dort ein Lebensmittelgeschäft betrieben, das ich gerne wieder eröffnen möchte. Hoffentlich gelingt mir das! *Foto: de*

Wohltuende Klangschalen-Massage

Mit Hilfe speziell gefertigter Klangschalen sollen Verspannungen und Blockaden im Körper gelöst werden können. Nachdem der Mensch überwiegend aus Wasser besteht, überträgt sich die Vibration auf den ganzen Körper. Mehr Informationen unter www.tiefenberauscht.com!

Die Klangschalen-Massage ist sehr entspannend. Der Masseur stellt Schalen auf den Körper und bringt sie mit einem Schlägel zum Klingen. Man wird dann sozusagen mit den Schwingungen der Schale massiert. Lukas Plainer, ein Freund unseres Sozialarbeiters bei der Kupfermuckn, hat uns das alles kostenlos ermöglicht. Normalerweise kostet die Behandlung 60 Euro pro Einheit. Wenn ich das Geld hätte, würde ich mir regelmäßig so eine wohltuende und entspannende Massage machen lassen. Ich bin sogar eingeschlafen, so entspannend war die Therapie. Ich kann mich normalerweise nicht so leicht fallen lassen. Es liegt aber auch an der Person des Masseurs. Er hat eine sehr angenehme, ruhige Stimme und Art. Und er hat mir immer beschrieben, was er genau macht. Die 45 Minuten vergingen wie im Flug. Leider. *Claudia*

Ich habe von dieser Art der Entspannung weder gewusst noch die Wirkung gekannt. Auf dem Tisch liegend verfolgte ich neugierig, was auf mich zukam. Am Bauch beginnend, über die Knie zu den Schultern erklang eben dieser Klang, vergleichbar mit einer Schüssel, die nach einem sanften Schlag Schwingungen erzeugt. Ich merkte noch, wie der Massuer es mir erklärte, jedoch nur schemenhaft. Dann schlief ich ein. Bei Gelegenheit möchte ich diese Massage gerne wiederholen. *Foto: de, Text: Walter*

Sudokus Seite 21 - Auflösung:

6	3	1	4	8	2	9	7	5
7	5	4	9	6	1	8	3	2
9	2	8	7	3	5	4	1	6
5	1	2	8	9	3	6	4	7
8	6	9	5	7	4	3	2	1
3	4	7	1	2	6	5	9	8
1	9	5	2	4	8	7	6	3
2	7	6	3	5	9	1	8	4
4	8	3	6	1	7	2	5	9

4	2	3	8	1	6	5	7	9
1	7	5	4	3	9	6	2	8
6	8	9	5	7	2	3	4	1
9	6	1	2	8	3	4	5	7
2	4	7	9	5	1	8	6	3
5	3	8	6	4	7	9	1	2
8	1	6	7	9	4	2	3	5
3	5	2	1	6	8	7	9	4
7	9	4	3	2	5	1	8	6

BEZAHLTE ANZEIGE

VKB | BANK

TEIL MEINES LEBENS.

Für ein lebenswertes Leben von sozial benachteiligten Menschen:
Ihre Spende für die Kupfermuckn.
IBAN AT02 1860 0000 1063 5100, BIC VKBLAT2L

www.vkb-bank.at

LAND OBERÖSTERREICH

Die Straßenzeitung Kupfermuckn wird als »Tagesstruktur der Wohnungslosenhilfe OÖ« von der Sozialabteilung des Landes Oberösterreich finanziell unterstützt.

ARGE TRÖDLERLADEN

- Wohnungsräumungen - Auftragsannahme
  Mo. bis Fr. 8-10 Uhr, Tel. 66 51 30
- Verkauf und Dauerflohmarkt
  Trödlerladen, Lager Goethestraße 93, Linz
  Öffnungszeiten: Di und Do. 10-17 Uhr,
  Tel. 66 51 30
- Raritäten und Schmuckstücke
  im Geschäft in der Bischofsstraße 7
  Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 10-18 Uhr
  Sa. 10-13 Uhr, Tel. 78 19 86

Redaktionssitzung

Mittwoch, 13 Uhr, Marienstr. 11 in Linz
Wir sind gastfreundlich: Wer mitarbeiten will, kann einfach vorbeikommen! Aber nicht jeder kann sofort Redakteur werden. Erst nach zwei Monaten Mittun als Gast kann eine Aufnahme in die Redaktion beantragt werden.

Kupfermuckn-Abo

Die Kupfermuckn ist eine Straßenzeitung und soll daher auch auf der Straße verkauft werden, damit die Straßenverkäufer und Straßenverkäuferinnen etwas davon haben. Wer keine Möglichkeit hat, die Kupfermuckn auf der Straße zu erwerben, kann ein Abo bestellen. Tel.: 0732/77 08 05-13 (Montag bis Freitag: 9-12 Uhr); Preis: 33 Euro

Die nächste Ausgabe

gibt´s ab 29. April 2019 bei Ihrem Kupfermuckn-Verkäufer.

Verkaufsausweis

Achten Sie bitte auf den aktuellen Verkaufsausweis: Grün/Schwarz mit Farbfoto und einer Bestätigung der Stadt Linz auf der Rückseite.

Obdachlosenratgeber Linz

Für Menschen in akuter Wohnungsnot hat die Straßenzeitung Kupfermuckn einen Falter mit vielen hilfreichen Adressen herausgegeben. Diesen und weitere Informationen finden Sie unter www.arge-obdachlose.at

Facebook und Kupfermucknarchiv

Die Kupfermuckn ist auch auf Facebook aktiv; Informationen unter http://www.facebook.com/kupfermuckn. Auf der Homepage »www.kupfermuckn.at« können Sie im Kupfermuckn-Archiv ältere Nummern herunterladen oder online nachlesen.

Ihre Spende ist nun steuerlich absetzbar!

Wenn sie Ihren Namen (muss mit dem Melderegister übereinstimmen) und Ihr Geburtsdatum bei der Überweisung angeben, wird Ihre Spende automatisch von der Steuer abgesetzt.
Unser Spendenkonto: Kupfermuckn - Arge für Obdachlose, VKB Bank, IBAN: AT461860000010635860

ENDLICH FRÜHLING

Alles beginnt allmählich aufzublühen.
Es wird wieder wärmer.
Raus in die Natur und neue Energie tanken!
Meine Depressionen werden geringer, im Inneren scheint wieder die Sonne.
Die Leute um mich herum wirken auch schon freundlicher.
Das kurzärmlige T-Shirt liegt griffbereit im Kasten.
Ich staune über die ersten Frühlingsboten auf den Wiesen, pflücke sie aber nicht.
Hurra, der Frühling ist endlich wieder da!

Claudia