



Arge für Obdachlose

# Kupfermuckn

Straßenzeitung von Randgruppen und sozial Benachteiligten

MÄRZ 2021 | 1 Euro bleibt den VerkäuferInnen | Achten Sie auf den Verkaufsausweis

2 Euro



**DIE GUTE ALTE ZEIT**

Die Straßenzzeitung 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

Straßenzzeitung 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 Wäger (dw), Leitung Redaktion  
Daniel Egger (de), Redaktion  
Katharina Krizsanits (kk), Layout, Vertrieb  
Walter Hartl (wh), Technik

Redakteure: Anna Maria, August, Christine, Claudia, Helmut, Heinz, Hermann, Johannes, Leo, Manfred F., Manfred R., Manfred S., Sonja, Ursula, Walter;

Titelfoto Anton im Arge Trödlerladen: hz

Auflage: 25.000 Exemplare

## Bankverbindung und Spendenkonto

Arge für Obdachlose, Marienstraße 11, 4020 Linz  
IBAN: AT46186000010635860, 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.<sup>a</sup> 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



## Im Gedenken an Reinhard Dorninger

Reinhard war noch am Dezemberblatt des Kupfermuckn-Kalenders an der Linzer Donaulände abgebildet. Er war über viele Jahre unser Verkäufer beim Interspar in

der Salzburgerstraße. Nach schwierigen Zeiten als Obdachloser hörte er vor fast 20 Jahren mit dem Trinken auf, erhielt über die »Arge für Obdachlose« eine Wohnung und lebte dort mit seiner Katze recht zufrieden. Im Volksgarten war er als Spieler am großen Schachbrett aktiv und im Winter war er gerne bei unseren Eisstock-Turnieren dabei. Obwohl ihn vorher schon gesundheitliche Probleme mit dem Herzen über Jahre begleiteten, war das Jahr der Pandemie für seine Gesundheit zu viel. So kam eines zum anderen und auch ein Rückfall in die Alkoholsucht – nach so vielen Jahren der Abstinenz – kam noch dazu. Im 66. Lebensjahr verstarb Reinhard schließlich am Corona-Virus, mit Vorerkrankungen, wie es so heißt. Es bleibt uns die Erinnerung an die vielen schönen Plaudereien bei deinen Besuchen im Verkäuferscafé. Wir werden dich vermissen. (hz)

## Eine »salomonische« Spende

Wir sind aus unserer Wohnung ausgezogen. Wir haben viel Zeit und Geld reingesteckt, weil wir uns wohl fühlen wollten. Manch einer würde wohl fragen, ob das vernünftig sei, wenn man ohnehin beim nächsten Auszug alles hinter sich lässt? Das stimmt, aber wir lassen es nicht nur hinter uns, sondern wir hinterlassen es auch – nämlich der Nachmieterin. Nur unser Vermieter war nicht ganz zufrieden mit der Verarbeitung einer Rigipswand, die wir eingezogen hatten. Er ließ sie verspachteln und wollte die Kosten von 100 Euro dafür von unserer Kautionsabziehung abziehen. Wir waren überrascht, denn er bekam die Wand ja zum Nulltarif. Lange diskutierten wir mit ihm, doch er ließ sich nicht von seiner Meinung abbringen und wir auch nicht von der unseren. Obwohl es im Lauf des Gesprächs schwieri-

ger und schwieriger wurde, bemühten sich beide Seiten, die jahrelange Wertschätzung aufrecht zu erhalten. Das war sicher eine wichtige und gar nicht selbstverständliche Grundlage, damit folgende salomonische Einigung überhaupt möglich war: Als der Vermieter anmerkte, dass die Zeit und Energie, die wir in dieses Gespräch steckten diese 100 Euro vielleicht gar nicht wert sei, stimmte ich ihm zu. Darüber hinaus brauchte ich diese 100 Euro nicht wirklich und er wahrscheinlich auch nicht. Da kam mir eine Idee, dass es eigentlich genug Leute gibt, die wirklich dringend 100 Euro brauchen: »Wenn niemand von uns beiden das Geld so dringend benötigt, warum spenden wir es dann nicht einfach an die ARGE für Obdachlose?«, schlug ich vor. Dem stimmte er spontan zu! *Leserbrief von Florian Kaltseis; Der Verein Arge für Obdachlose bedankt sich herzlich.*

## Achten Sie bitte auf den Verkäuferausweis



### Liebe Leserinnen und Leser!

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



# Wenn die Seele schmerzt

**Betroffene erinnern sich daran, als sich Hilflosigkeit und Verzweiflung breit machten**

## ***Acht Selbstmordversuche überlebt. Nun lebe ich wieder gerne!***

Bereits nach meinem 13. Lebensjahr habe ich die Diagnose »Borderline« bekommen. In den späteren Jahren litt ich dann auch an einer »posttraumatischen Belastungsstörung«. Ich wurde jahrelang nur auf »Borderline« behandelt. Diese Erkrankung zeigte sich vor allem darin, dass ich mich immer wieder ritzte. Manches Mal schlug ich auch mit dem Kopf oder mit den Füßen gegen die Wände. Vor allem dann, wenn ich Stress hatte und sich innerlich ein großer Druck aufbaute, musste ich das irgendwie loswerden. Damals kannte ich noch keine alternative Lösung. Ich litt unter einer großen Instabilität, hatte Stimmungsschwankungen und konnte zu niemandem eine Beziehung aufbauen. Jahrelang hatte ich schwere Depressionen. So ist es für mich auch im Nachhinein nicht verwunderlich, dass ich bereits acht Selbstmordversuche hinter mir habe. Sterben war für mich ein großes Thema. Mein Leben hatte für mich wenig Sinn. Es gab kaum einen Lichtblick. Freuden gab es so gut wie keine. Doch dann lernte ich einen Mann kennen, der mich so akzeptieren konnte, wie ich war. Er konnte sich in mich hinein fühlen. Zum ersten Mal durfte ich mich jemandem wirklich anvertrauen. Dank seiner Unterstützung war ich dann auch soweit, dass ich im Jahr 2012 eine 14-wöchige Trauma-Therapie in Enns gemacht habe. Da lernte ich auch »Skills« kennen, die mir ein gutes Überleben sichern. »Skills«, das sind Fertigkeiten, die

dafür sorgen, dass ich nicht wieder in ein tiefes Loch falle. Man muss lange üben, damit sie greifen. Ich habe auch einen Igelball zu Hause, der mir sehr gut tut. Spaziergehen hilft auch. In der Natur kann ich mich besonders gut erholen. Die Therapie war sehr erfolgreich. So brauche ich seit 2012 keine Medikamente mehr. Ab und zu merke ich, dass meine Stimmung kippt. Da möchte ich dann nur weinen, ohne Grund. Auch dagegen habe ich ein gutes Mittel für mich gefunden: sobald negative Gedanken aufkommen, lenke ich mich mit Musikhören oder Malen ab. Wenn das nicht hilft, nehme ich meinen Igelball, knete ihn und gehe damit auch spazieren. Mein Mann merkt es sofort, wenn mit mir etwas nicht stimmt. Er fragt dann immer gleich, ob alles in Ordnung ist, ob er etwas für mich



viele Tage dabei, an denen ich kaum aus dem Bett komme. *Anita*

### **Sorge um meine Tochter, die sich ritzt und sehr instabil ist**

Meine Tochter hat psychische Probleme. Mit ihren 16 Jahren hat sie in ihrem Leben schon einiges hinter sich. Erst die Diagnose »Borderline«, dann wurde in ihrem Kopf auch ein Tumor entdeckt. Durch ihre Wesensänderung hat sie teilweise Probleme, sich der Umgebung anzupassen. Sie ist bei Pflegeeltern aufgewachsen, und es häuften sich mit zunehmendem Alter und der beginnenden Pubertät die Sorgen. Anfangs ritzte sie sich, in weiterer Folge schluckte sie immer wieder Gegenstände. Zudem spielt sie auch oftmals mit dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen. Zum jetzigen Zeitpunkt ist sie stabil genug, um arbeiten zu gehen. Für mich als Vater ist es sehr traurig, dass meine Tochter in solchen Schwierigkeiten ist. Oftmals fühle ich mich sehr schwach, dann kann ich ihr nicht einmal mehr helfen. Aufgrund meiner körperlichen Erkrankung – ich leide seit zwei Jahren an Parkinson – habe ich auch oft Sorgen und Spannungen. Trotzdem versuche ich, eine Stütze für meine Tochter zu sein. Hoffentlich werde ich auch in Zukunft viel Kraft haben, damit sie gut weiterleben kann. *Walter*

### **Der Selbstmord meines Sohnes brach mir fast das Genick**

Als meine Mutter 1998 meinte, ich hätte schwere Depressionen, fühlte ich mich im Grunde genommen nicht krank. Heute bin ich mir nicht mehr so sicher, ob ich damals nicht doch welche hatte. Es gab in meinem Leben jedenfalls einige Zeiten, wo ich an Selbstmord dachte. Es gab mehrere – auch für andere durchaus nachvollziehbare – Gründe dafür. Als ich beispielsweise schon im jungen Erwachsenenalter auf der Straße stand und keine Zukunftsperspektive hatte, dachte ich mir: »Mich wird ohnehin keiner vermissen.« Jahrelang hatte ich dann keine solchen Gedanken mehr, obwohl mein Leben alles andere als normal – beziehungsweise gut – verlief. Dann kamen zwei Schicksalsjahre: 2007 und 2008. Damals war ich knapp 29 Jahre alt und wurde schon Witwe. Mein Mann, der ebenfalls aus dem Obdachlosen-Milieu stammte, war schwer krank und starb dann ziemlich plötzlich. So stand ich praktisch alleine da. Freilich hatte ich Bekannte und auch den einen oder anderen Freund, aber wie es mir zu dieser Zeit wirklich ging, ahnte niemand. Ich konnte mich niemandem anvertrauen und über das

tun kann. Wenn ich ihm sage, dass ich alleine sein möchte, akzeptiert er das. Seit meiner Trauma-Therapie kann ich gut mit mir selbst umgehen. Ich arbeite auch heute noch an mir, damit ich für meinen Mann und meine Kinder da sein kann. Ich möchte nicht mehr in so ein großes Loch fallen. Und ich hoffe, dass ich niemals wieder ins Krankenhaus muss und Medikamente bekomme. *Claudia*

### **Es gab Tage, an denen ich mich zwingen musste, aufzustehen**

In jungen Jahren musste ich mich nie mit so schlimmen Gedanken beschäftigen wie jetzt. Im Grunde genommen fing alles mit meinem damaligen Lebensgefährten an. Wir hatten schon ein gemeinsames Kind und sollten eigentlich glücklich sein. Da ich damals sehr naiv war, glaubte ich ihm alles. Wir wechselten ständig unsere Wohnung, weil wir Probleme mit den Vermietern hatten. Heute weiß ich warum. Mein Partner zahlte die Miete so gut wie nie. Als sich dann das zweite Kind anmeldete, sollte ich es abtreiben lassen. Ich weigerte mich. Irgendwann landeten wir in Linz. Alles ging weiter wie bisher. Er betrog mich und war auch kein guter Vater. Kurz nach meinem 40. Geburtstag merkte ich, dass etwas nicht stimmt. Bei mir wurde Krebs festgestellt. Mein Leben war mit einem Schlag

auf die Kunst der Ärzte angewiesen. Ich wusste nicht, wie es weitergehen wird. Das trübte meine Stimmung noch mehr. Nachdem ich den Krebs halbwegs überwunden hatte, legten die Ärzte mir nahe, einen Psychologen aufzusuchen. Es gab Tage, an denen ich mich zwingen musste, überhaupt aufzustehen. Mir blieb nichts über. Ich hatte ja die Kinder. Er kümmerte sich kaum noch um uns. Als mein Lebensgefährte dann auch noch ins Gefängnis musste, trennte ich mich von ihm. Ich hoffte nun, dass alles besser würde. Doch noch seiner Entlassung stritten wir uns ständig wegen der Kinder. Die Große hetzte er ständig gegen mich auf. Irgendwann zog ich weg und hoffte, es würde alles besser werden. Die zweite Krebs-Diagnose stürzte mich noch tiefer in die Depression. Ich hatte Angst zu sterben. Nach der Genesung meinte man bei der Krankenkasse, ich solle doch wieder psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Das mache ich auch weiterhin. Deswegen habe ich Probleme mit dem AMS, weil das nicht akzeptiert wird. Meine Tochter lebt mittlerweile bei ihrem Vater, der Sohn bei mir. Der Psychologe, bei dem ich in Behandlung bin, kann mir keine genaue Diagnose stellen, denn sonst muss ich fürchten, dass mir der Sohn vom Jugendamt weggenommen wird. Ich bin zuversichtlich, dass sich meine Situation verbessern wird, spätestens dann, wenn meine Existenz-Ängste weg sind. Dann sind hoffentlich nicht mehr so

sprechen, was sich in mir abspielte. Ich war in tiefster Trauer. Und dann überkam mich die Ahnung, dass mit meinem Körper ebenfalls etwas nicht stimmt. Die Krebs-Diagnose bestätigte dann meine Befürchtungen. Ich dachte dann wieder daran, mein Leben zu beenden. Gott sei Dank konnte ich dieses seelische Tief überwinden. Auch Dank der professionellen Hilfe der Ärzte, die alles Mögliche dafür taten, damit ich wieder gesund wurde. Und dann kam der Tag, der mir wirklich fast das Genick brach. Ich erfuhr vom Selbstmord meines 16-jährigen Sohnes, zu dem ich bis zu diesem Zeitpunkt nur noch wenig Kontakt hatte. Die Schuldgefühle und die seelische Qual fraßen mich fast auf. Es dauerte sehr lange, bis ich über diesen Verlust hinwegkommen konnte. Heute lebe ich wieder mit einem lieben Mann zusammen und hoffe, dass wir beide noch einige glückliche Jahre haben. *Sonja*

### **Doch zum Glück fuhr er auf Gleis sechs ein, ich lag auf Gleis fünf**

Bevor ich in die Obdachlosigkeit rutschte, führte ich ein halbwegs gutbürgerliches Leben. Doch eines Tages verlor ich meine kleine Tochter. Ich war sogar Zeuge des Unfalls, als ein LKW mein Kind überfuhr. Damals fiel ich in eine ganz tiefes dunkles Loch. Zum ersten Mal in meinem Leben dachte ich an Selbstmord, da der Schmerz unerträglich wurde, und ich die Bilder nicht aus dem Kopf bekam. So versuchte ich mich am Dachboden meines Elternhauses zu erhängen, was meine Mutter aber Gott sei Dank verhindern konnte. Ich wurde dann für drei Wochen ins damalige »Wagner-Jauregg-Krankenhaus« (Nervenklinik, Anm.) auf die geschlossene Abteilung eingeliefert, wo ich sehr gute Ärzte und Psychologen um mich hatte, die mit meinen Problemen umgehen konnten. Auch der Besuch meiner Eltern und Freunde war für mich in dieser Zeit sehr wichtig. Wer weiß, ob ich es ohne sie geschafft hätte? Nach der Entlassung

ging ich noch regelmäßig zum Psychologen und ließ mich ambulant behandeln. Heute komme ich mit diesem Schicksal einigermaßen zurecht, doch immer wieder, wenn ich zu sehr darüber nachdenke, lassen sich die Tränen in meinen Augen nicht verhindern. Das zweite Mal versuchte ich, mir vor zwölf Jahren am Bahnhof in Linz das Leben zu nehmen,

### **»Meine Mutter war selber depressiv, mein Vater kriegstraumatisiert. Misshandelt haben sie mich beide.«**

.....  
indem ich mich auf die Gleise legte, kurz bevor ein Zug den Bahnhof passierte. Doch zu meinem Glück fuhr er auf Gleis sechs ein, ich lag auf Gleis fünf. Von der Rettung wurde ich in Polizeibegleitung wiederum ins »Wagner-Jauregg« eingeliefert, von wo ich nach fünf Tagen entlassen wurde, da ich dem Gericht klar machen konnte, dass ich keine Suizid-Absicht mehr hatte und alles im Vollrausch passiert sei. Wenn ich heute über diese Sache nachdenke, bin ich froh, dass alles so gut geendet hat. Heute genieße ich mein Leben so gut es geht, auch wenn es immer wieder mal mit dem Geld etwas enger wird. Aber Geld ist nicht alles. Ich bin froh, dass ich noch am Leben bin – das ist doch viel wichtiger! *Leo*

### **Ein Jahr später kippte ich in die Manie, nachdem ich depressiv war**

Wenn es weh tut, bin ich der, der lacht. Als die Misere mit meiner psychischen Krankheit begann, war ich 19 Jahre alt. Eines Nachts hatte ich eine Nahtod-Erfahrung, wie sich später herausstellen sollte. Vielleicht war es auch ein epileptischer Anfall, so mit »Im-Licht-Sein« und dem ganzen Programm. Die meisten kennen irgendwelche Erzählungen

davon. Die Frage ist: »Wie kommt es dazu? Wie kommt es so weit, dass ein Gehirn so etwas produziert?« Ein Jahr später kippte ich in die Manie, nachdem ich zuvor seit meiner Kindheit depressiv gewesen war. Da kommen jetzt meine Eltern ins Spiel. Die Mutter war selber depressiv, der Vater kriegstraumatisiert. Misshandelt haben sie mich beide. Aber das ist dann auch schon alles, was ich dazu sagen möchte, da es nach wie vor mit einem Tabu belegt ist, die eigenen Eltern in die Pflicht zu nehmen und das noch dazu womöglich ein Leben lang. Also, die Manie ist nun einmal das genaue Gegenteil von der »Depri«. In der Manie werden eine Menge Dopamine im Gehirn produziert. Man ist geradezu überschwänglich drauf, sehr euphorisch. Alles ist um ein Vielfaches intensiver, überwältigende Gefühle treiben einen um. Unsere Gefühle gehören angeblich in den vorsprachlichen Bereich und dienen der sozialen Kommunikation. Ist man in der Depression mit heftigen Schmerzen, Trauer, Hilf- und Hoffnungslosigkeit konfrontiert, so erscheint einem die Welt in der Manie so frisch und unmittelbar, als ob man gerade erst geboren wäre. Die Ursachen für eine psychische Erkrankung liegen dann auch oft in der frühen Kindheit und im Säuglingsalter. Das Thema des Wahns entsteht nicht zufällig, sondern hat mit der Lebensgeschichte zu tun. Kinder verdrängen frühzeitig Konflikte – aus unbefriedigten Bedürfnissen und Traumata heraus – ins Unbewusste. Hier nun ein kurzer Abriss aus meiner Geschichte: Ich war circa 18 Monate alt, also eineinhalb Jahre. Nach den ersten paar Schlägen dachte ich noch, dass er jetzt hoffentlich bald aufhören würde, da der Schmerz kaum noch zu ertragen war. Ich wusste nicht mehr wohin. Ich brannte lichterloh. Nach einer gefühlten Ewigkeit brach ich dann zusammen. Hatte ich mich anfangs noch verkrampft, so verlor ich urplötzlich die Körperspannung. Der Fachausdruck dafür heißt »Totstell-Reflex«. Erst ab da ließ der Vaer von mir ab, als er nur noch





Bild von Helga Furlinger-Nagl

auf einen Fetzen eindrosch. Es hat gar nicht mehr viel gefehlt, und ich wäre daran fast gestorben. *Heikü*

### **So nahm ich wahllos irgendwelche Tabletten mit in die Schule**

Als ich 17 Jahre alt war, arbeitete ich auf Saison in Bad Schallerbach. Dort lernte ich jemanden kennen, als ich in meiner Freizeit gerade spazieren war. Er sprach mich an, weil er das Lied kannte, das ich gerade in meinem Walkman hörte. Anscheinend ziemlich laut. So lernten wir uns etwas näher kennen. Ich nahm ihn insgesamt dreimal mit auf mein Zimmer, was meine Chefin natürlich nicht mitbekommen durfte. Ich hatte mein erstes Mal mit ihm und wurde auch gleich schwanger. Ich freute mich auf das Kind. Eine Abtreibung wäre für mich nie in Frage gekommen. Als die Saisonarbeit zu Ende war, steckte mich meine Mutter in eine Hauswirtschaftsschule in Linz, damit sie mich nicht versorgen musste und ich einer Arbeit nachging. Als sich meine Schwangerschaft schon fast nicht mehr verheimlichen ließ, berichtete ich meiner Mutter davon. Sie ging fast an die Decke und meinte, ich müsse das Kind unbedingt abtreiben. Dafür war es bereits zu spät. Deshalb drangsalierte sie mich ständig, dass ich das

Kind zur Adoption freigeben soll. Das wollte ich aber nicht, ich wollte es behalten. Spurlos ging das alles nicht an mir vorüber. Meine Mutter bearbeitete mich Tag und Nacht. So nahm ich wahllos irgendwelche Tabletten von zu Hause mit in die Hauswirtschaftsschule. Vor dem Schlafengehen nahm ich einige Tabletten in dem Glauben, nicht mehr aufzuwachen zu müssen. Anscheinend waren es aber nicht die stärksten Medikamente. Als ich morgens nicht im Unterricht erschien, wurde eine Schülerin von der Lehrerin auf mein Zimmer geschickt, um nachzusehen, was denn mit mir los sei. Diese entdeckte die Tabletten und Schachteln und schlug sofort Alarm. Ich wurde ins »Wagner-Jauregg« gebracht, wo ich zu dem Vorfall befragt und weiter beobachtet wurde. Auf Intervention einer Mitarbeiterin landete ich kurze Zeit später im »Notburga-Haus«, einer betreuten Wohneinrichtung in Linz. Dort hat man sich gut um mich gekümmert und geschaut, dass ich einen Platz im »Mutter-Kind-Haus« bekäme, was dann auch gelang. Dort konnte ich in aller Ruhe und mit Unterstützung der Mitarbeiterinnen mein Kind bekommen und danach noch circa ein halbes Jahr bleiben. Daraufhin suchte ich mir eine eigene Wohnung und startete ein Leben mit eigener Familie. Im Nachhinein gesehen bin ich heilfroh, dass weder meiner Tochter noch mir bleibende Schäden von dem Vorfall

geblieben sind. Es gibt immer wieder einmal schwierige Phasen im Leben – die gehören nun mal leider dazu. *Margarethe*

### **Meine Energie ist aufgebraucht. Irgendwas bremst mich**

An manchen Tagen will ich gar nicht aus dem Bett steigen. Das Gefühl, der Tag könnte gar nichts Gutes für mich parat halten, ist übermächtig stark. Dieses Gefühl lähmt mich. Keine Ahnung, was die Ursache ist! Ist es Angst? Erschöpfung? Sind es Depressionen? Wenn ich mich im Bett hin und her wälze, mich dazu zwingen muss, in die Gänge zu kommen, etwas zu erledigen, dann ist meine ganze Energie aufgebraucht. Irgendetwas bremst mich ständig. Ich würde es gerne ändern, doch wenn ich es mal schaffe, meinen inneren Schweinehund zu überwinden, geht es mir am nächsten Tag wieder genauso wie an den Tagen davor! Ein ständiger Kampf. Ein Patentrezept gibt es nicht. Soviel weiß ich jetzt auch! Mit Antidepressiva ging es mir mal eine Zeit lang echt nicht so schlecht. Ich brauchte zwar morgens ein bisschen Zeit, um in die Gänge zu kommen. dafür war ich den restlichen Tag über voll motiviert, meinen Erledigungen nachzukommen! Nach meinem Umzug nach Wels musste ich den Arzt wechseln. Dieser neue Arzt wollte mir partout keine Antidepressiva verschreiben. Er verordnete mir stattdessen ein anderes Medikament, das nicht die gewünschte Wirkung brachte. Auch nach langem Hin und Her weigerte er sich strikt, die Medikamente zu verschreiben.

### **»So nahm ich wahllos Tabletten und vor dem Schlafengehen, in der Hoffnung, nicht mehr aufwachen zu müssen.«**

.....

Er meinte nur, dass dies nicht die richtige Behandlungsstrategie sei. Ich wusste mir nicht anders zu helfen, als mir vom vorherigen Arzt das Rezept zu holen. Das hat zweimal funktioniert. Dann erklärte er mir, ich dürfe nicht zu verschiedenen Ärzten gehen, um meine Wunsch-Behandlung zu bekommen. Sie wären die Ärzte, nicht ich. Das war es also. Ich habe auch Probleme damit, mir etwas zu merken. Schon eine Zeit lang beschäftigt mich dieses Thema. Wahrscheinlich hat es etwas mit meinem Lebenswandel zu tun, dass mein Gedächtnis darunter leidet. Wenn ich in meiner Freizeit etwas vergesse, ist das das eine. Aber wenn ich AMS-Termine vergeiße, dann ist das nicht gerade positiv. Vor allem, weil ich

es den Betreuern nicht klar machen kann – zumindest nicht glaubwürdig, dass dies nicht mit Absicht geschieht. Ich habe angefangen eine »To-Do« Liste zu machen, da ich viele wichtige Termine versäumte. Absichtlich habe ich sie nur selten verpasst. Doch irgendwie stehe ich auf Kriegsfuß mit meinen Vereinbarungen. Die eine Minute denke ich noch daran, im nächsten Moment vergessen, wie ausgelöscht! Ärgerlich, denn meine Termine sind ja meist an meinen monatlichen Bezug gekoppelt. Und dann fehlt mir das Geld. Gerade läuft bei mir der Reha-Antrag aufgrund meiner schlechten gesundheitlichen Verfassung. Wahrscheinlich wird er bewilligt werden. Dadurch hätte ich die Chance, mein Leben zu ordnen und meiner Probleme Herr zu werden. Ich hoffe, dass ich bald gesund werde. *Josi (Steyr)*

### **Meine Lieblingsdroge führte schließlich in eine Psychose**

Ich hatte nach der Scheidung meiner Eltern etwas Narrenfreiheit. Ich war immer bei meinem Nachbarn, der mein bester Freund war. Sein Bruder rauchte oftmals Marihuana. Von ihm bekamen wir immer etwas für ein paar Euro. Zwei Jahre waren wir dann wieder auf Partys. Dort waren andere Drogen ziemlich leicht zu bekommen. So kam es auch dazu, dass wir sämtliche Drogen ausprobierten. Mit der Zeit hatte ich meine Lieblingsdroge. Diese kaufte ich mir auch dann in der Freizeit. Dann habe ich mich dabei erwischt, dass ich das Zeug immer mehr brauchte, um überhaupt meinen Alltag meistern zu können. Das führte dazu, dass ich 2011 eine Psychose erlitt. Das war das schrecklichste Jahr für mich. Nach einem halben Jahr Aufenthalt in der Psychiatrie bekam ich endlich ein Medikament, das wirklich gut wirkte. Zum Glück, denn ich glaubte schon, dass ich ein Leben lang gestört bliebe. Dieser Zustand wird mit etwas Aufputschendem hervorgerufen. Seitdem habe ich es – aus mehreren Gründen – einfach nicht geschafft, die eigentliche Sucht zu bekämpfen. Ich weiß nur, dass ich nicht zu viel von den Drogen nehmen darf. Weil ich sofort wieder einen psychotischen Schub erleiden würde. Das würde für mich bedeuten, dass ich eine chronische Schizophrenie erleide. Ich will lernen, meinen Beikonsum in den Griff zu bekommen und vielleicht einmal einen Teil-Entzug zu machen. Ich lebe derzeit auf der Straße. Demnächst muss ich ins Gefängnis, weil ich Essen gestohlen habe. Seither bete ich regelmäßig und sehe meine Krankheit als die Aufgabe an, die mir in diesem Leben zugeteilt wurde. In der Überwindung meines Leides liegt der Sinn meines Lebens. *(Autor der Redaktion bekannt)*



## »Krisenzimmer« für die Not

**Eine psychische Krise kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Bildung, Beruf, Herkunft und sozialem Status. Jenen Menschen, die sich in Krisensituationen oder schwierigen Lebensphasen befinden, stehen in Urfahr die Krisenzimmer des Vereins »EXIT-Sozial« als kostenloses Angebot zur Verfügung.**

Vier Einzelzimmer, Aufenthaltsräume mit Küche sowie ein Therapie-Raum dienen als Rückzugs- und Erholungsort und bieten Hilfesuchenden die Möglichkeit und die Perspektive, eine Krise ohne stationären Aufenthalt im Krankenhaus zu bewältigen. Eines möchte der Leiter Alfred Adelsmair vorweg gleich klarstellen: »Wir sind eine Kriseninterventionsstelle mit stationärem Angebot, jedoch keine Notunterkunft.« Das Krisenzimmer bietet Menschen in Akutsituationen einen geschützten Rahmen, wo sie sich entlasten können. Ein professionelles Team steht den Hilfesuchenden zur Seite. Bei Bedarf – und wenn entsprechend Spendengelder zur Verfügung stehen – werden auch andere therapeutische Maßnahmen wie etwa Qi Gong als wichtige Bausteine für das Wiedererlangen des Wohlbefindens angeboten.

### **Wege aus der Krise**

Die maximale Aufenthaltsdauer beträgt zwei Wochen. Den Notleidenden werden zwei längere Gespräche pro Tag angeboten, eines zur Tagesplanung, eines zur Reflexion. »Zeichnet sich während des Aufenthaltes ab, dass die Krise nach dieser Zeit

nicht ausreichend bewältigbar ist, klären wir vorab die weiteren Möglichkeiten wie etwa die Einweisung in den Neuromed-Campus ab«, konstatiert Adelsmair. Ausschließungs-Gründe gibt es nur bei aktueller Suchterkrankung, bei Gewaltbereitschaft oder Obdachlosigkeit. Das Krisenzimmer betreut hauptsächlich Menschen, die Unterstützung brauchen, älter als 18 Jahre sind, ihr Leben aber trotzdem noch selbstbestimmt meistern können. Den meisten gelinge es danach aus eigener Kraft, wieder einen Weg aus der Krise zu finden. In schwierigen Fällen werde weitervermittelt, so Adelsmair.

### **Fehlende Sozialkontakte**

Während der Corona-Zeit habe sich die Art der Krisen merkbar verändert. »Unser Klientel leidet an fehlenden Sozialkontakten. Die Isolation nimmt zu«, sagt der Leiter des Krisenzimmers. In 200 Fällen musste letztes Jahr wegen Voll-Belegung abgesagt werden. Bei vorhandenen Ressourcen könnte man durchaus mehr Betten belegen. Wartesuchenden werden Überbrückungshilfen angeboten, bevor wieder ein Zimmer frei wird. »Wenn die coronabedingten Maßnahmen zu Ende sind«, fügt Adelsmair hinzu, »möchten wir wieder körperorientierte Leistungen anbieten.« Dazu müssen jedoch Spender gefunden werden. Er persönlich würde sich gerne in die tiergestützte Arbeit vertiefen. Mit einer Therapie-Hündin habe er bereits gute Erfahrungen gemacht. Doch auch dazu brauche es mehr Ressourcen. *Foto: Exit-Sozial, Text: dw*



## Erinnerungen an die gute alte Zeit

Es ist kein Wunder, dass wir uns in Corona-Zeiten so viele Gedanken darüber machen, was nun alles nicht mehr möglich ist. Von der frisch gezapften Halbe Bier im Gastgarten bis zum Opern-Abend im Musiktheater ist uns nichts mehr vergönnt. Die Gedanken an die gute alte Zeit gab es aber immer schon. Als es beispielsweise Selbstversorgung mit frischen Radieschen und Vogelsalat aus dem eigenen Gemüsegarten gab. Gegen übermäßiges Telefonieren gab es in vielen Haushalten ein Schloss an der Drehscheibe beim Telefon. Wäre doch schön, wenn es das auch für Handys gäbe, oder noch Schaffner in der Straßenbahn und Politiker vom Format eines Bruno Kreisky. Nostalgie ist in und man richtet sich im Vintage-Stil ein: Mit Antiquitäten, Kleidung, Gebrauchsgegenständen, die alt sind oder alt und gebraucht aussehen. So hat auch der »Trödlerladen« der »Arge für Obdachlose« mit tollen Recycling-Produkten Saison. Nebenbei finden dort viele Wohnungslose Arbeit bei Wohnungsräumungen, dem Recycling und dem Verkauf.

*Meine Haare schnitt die Nachbarin,  
sie setzte mir einfach einen alten Topf auf*

In meiner Jugendzeit konnten wir uns nicht viel leisten, obwohl meine Eltern beide arbeiteten. Wir hatten keinen Fernseher und auch keine Luxus-Sachen. Mittwochs durfte ich zu meinen Nachbarn, um mir den Kasperl anzuschauen. Dann musste ich wieder nach Hause gehen. Mein größerer Bruder musste immer auf mich aufpassen. Wir hatten auch wenig Spielsachen. Ich hatte eine kleine Puppe und da ich keinen Puppenwagen hatte, habe ich mir einen aus einer Schuhschachtel gebastelt. Beim Deckel machte ich zwei Löcher, fädelt ein Schuhband durch und zog meine Puppe hinterher. Einmal in der Woche, am Sonntag, durfte ich Radio hören, da meine Eltern Karten spielten. Mit unseren Freunden spielten mein Bruder und ich Federball, Murmeln und Tempel-Hüpfen. Auch beim Essen gab es Hausmannskost. Das war genug und

lecker. Obwohl nicht viel Geld vorhanden war, durfte ich die Handelsschule besuchen. In dieser Zeit ging ich in den Ferien arbeiten und verdiente mir ein wenig Taschengeld. Ich konnte von diesem Geld dann auch einmal ins Kino gehen. Die Haare wurden mir von unserer Nachbarin geschneitten, die mir immer einen alten Topf aufsetzte und rundherum schnitt. Mit Fünfzehn bekamen wir den ersten Schwarz-Weiß-Fernseher. Es war sehr schön, denn endlich konnten wir auch am Nachmittag das Kinderprogramm schauen. Auch wenn wir nicht viel hatten, war es trotzdem eine schöne Zeit, die ich nie missen möchte.  
*Anna Maria*

### **Als ich mit dem Schaffner noch im Zugabteil rauchte**

Wenn ich zurückdenke, dann fehlen mir heutzutage in den Nahverkehrszügen die Zugbegleiter – früher Schaffner genannt – sehr. Als ich früher in die Arbeit fuhr oder am Abend nach Hause, hatte ich immer wieder ein nettes Gespräch mit ihnen. Wir rauchten eine Zigarette zusammen, als das noch erlaubt war. Heute wurde das freundliche, hilfsbereite Personal von Fahrscheinautomaten (von mir »Blechtrottel« genannt) ersetzt, der nichts sagt, wenn man ihn bedient, nicht einmal ein »Hallo«. Heute gibt es nur noch ab und zu einen Kontrolleur der gleich eine saftige Strafe verlangt, wenn man ohne Ticket erwischt wird, egal ob man sich bei dem »Blechtrottel«, die auch schon oft im Zug montiert sind kein Ticket gekauft hat, da man mit der Bedienung nicht zurechtkam, oder man von Haus aus schwarzfährt. Ein Zugbegleiter erklärte mir mal das komische Ding, als ich mich nicht auskannte. Seither habe ich keine Probleme mehr damit. Auch wenn es zu wenig Personal bei der ÖBB gibt, bin und bleibe ich ein treuer Fahrgast, da Zugfahren eine meiner liebsten Freizeitaktivitäten ist. *Leo*

### **Nach langen Telefonaten gab es bei uns Zuhause ein Schloss auf der Drehscheibe**

Als wir »Fanta« noch aus der braunen gerippten Pfandflasche sowie die grüne kultige »Schartner Bombe« genossen, dazu heimlich »Hobby Extra« rauchten, um anschließend ein »Cornetto Heidelbeere« zu essen. Sonntags gab es immer einen Pflichttermin im Radio: Udo Huber und die großen Zehn, wo wir immer die neuesten Hits auf Kassetten aufnahmen, um sie jederzeit auf einem Walkman abspielen zu können. Ein anderes Highlight waren Nachmittagsanrufe bei unseren Freunden, um über alles Mögliche zu reden oder uns Verabredungen auszumachen, bis meiner Mutter die monatlichen Telefonrechnungen zu hoch wurden und sie ein Schloss auf der Drehscheibe anbrachte. Also was tun, damit wir wieder telefonieren konnten? Da hatte ich eine Idee. Wir brauchten nur eine Drehscheibe damit wir die mit dem Schloss herunternehmen und die andere draufschauben konnten. *Manfred F.*

### **An Gemüse gab es das was im Garten wuchs**

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass wir Gemüse nicht viel zukaufen mussten. Da die Großeltern einen Bauernhof hatten, bekamen wir immer genug von denen. Mein Vater baute in unserem Keller extra ein Regal, wo wir das in Erde eingelagerte Gemüse aufgewahrten. Kartoffeln und Karotten hatten wir immer. Mit Schweinefleisch und Speck waren wir praktisch ziemlich gut versorgt. Und all das frisch vom Bauern. Salat, Tomaten und dergleichen waren sogenannte Saison Ware. Wenn es keine gab, ja dann war das so. Freilich kaufte die Mutter auch im Supermarkt ein, denn so ganz ohne ging es halt auch nicht. Ab und zu war ja mal Rindfleisch angesagt, und da hatten wir nicht so viel





Glück. Wir Kinder mochten gerne mal ein Brot mit Honig, da war es praktisch, dass der Opa Imker war. Als sich die Eltern dann ein Haus kauften, war es praktisch, dass es auch einen Garten gab. So konnten wir Gemüse selbst anbauen. Alles, was so gebraucht wurde. Mein Vater baute auch Kräuter an. Beim Schnittlauch und der Petersilie machte er sich immer gerne die Arbeit, diese ab-, dann klein zu schneiden und schließlich einzufrieren. So hatten wir das Glück, von allem das ganze Jahr über etwas zu haben. So konnten die Eltern einiges an Geld sparen und wir bekamen Biogemüse und Fleisch, was zwar nicht gekennzeichnet war, jedoch gut schmeckte. Muss es denn wirklich sein, dass man gewisses Obst und Gemüse ein ganzes Jahr bekommt? Vor allem dann, wenn es meist schon sehr viele Flugkilometer hinter sich hat? Heute bin ich leider keine Selbstversorgerin mehr. Eigentlich schade. *Sonja*

### ***Vom Pferde-Milchwagen und von Straßenbahnen mit Schaffner***

Pferde-Milchwagen auf der (noch) gepflasterten Straße: In meiner ganz frühen Kindheit kann ich mich erinnern, dass wir Kinder in der Früh zum Teil durch das Rattern des pferde-gezogenen Milchwagens über die damals noch gepflasterte Martinstraße den Berg hinauf geweckt wurden. Straßenbahnen mit Schaffnern, zum Teil Straßenbahnen mit offener Plattform: Ab 1973 ging ich dann ins Schottengymnasium im ersten Bezirk. Dazu musste ich täglich die Straßenbahn, den 41er, – die Währingerstraße hinunter – benutzen. Am Anfang saß noch immer hinten im Wagen ein Schaffner – in einem eigenen Kobel. Erst dann wurden langsam die Trams mit der Aufschrift »Schaffnerlos« eingeführt, wo man selber »zwicken« musste. Bei der Linie 5, die ich in der wärmeren Jahreszeit benutzte, um in den Augarten zum Nachmittags-Turnen zu kommen, habe ich auch tatsächlich die offenen Wagen mit den offenen Plattformen erlebt. (Diese kommen auch in alten Liedern und Kabarettis vor, wo der Schaffner dann immer noch die Aufgabe hatte, den Zug mit seinem Pfeiferl »abzufertigen«.) *Johannes*



### ***Bei uns zu Hause war jedes Zimmer mit einem Öl-Ofen ausgestattet***

Öl-Tank im Keller, Öl-Holen mit Kanistern, Öl-Öfen in der Wohnung: Unsere Wohnung war mit Öl-Öfen ausgestattet (in jedem Zimmer einer). In unserem Keller-Abteil hatten wir dann einen Öl-Tank mit – ich glaube – 200 Litern. Vom Kohlen- und Öl-Händler ein paar hundert Meter unterhalb in der Martinstraße mussten wir dann im Herbst immer mit Kanistern das Öl heraufschleppen und dann im Keller in den Tank leeren. Von dort holten wir dann den ganzen Winter lang das Öl in die Wohnung hinauf und mussten dann jeden Ofen einzeln wieder befüllen. Sehr gut kann ich mich auch an den Klang, des in der Nacht langsam dahinbrennenden Öls (es war so ein »Wummern«) sowie an den Lichtschein, der durch das kleine Loch oben an die Decke ging, und an den Geruch des Öls erinnern. Das alles gehört zu meinen prägendsten Erinnerungen meiner frühen Kindheit. Seufz! *Johannes*



### ***Wir teilten unser Telefon mit Drehscheibe mit drei anderen Haushalten***

Viertel-Telefon: Handys gab's natürlich noch keine, nur Festnetz-Telefone mir runden, ratternden Drehscheiben, wie halt früher die Telefone ausgeschaut haben. Wir hatten in unserer Wohnung nicht einmal einen »ganzen«, sondern nur einen Viertel-Anschluss, also einen, den wir uns mit drei anderen Haushalten teilen mussten (war damals in den Städten

durchaus üblich): Man drückte auf den Knopf, und nur, wenn sonst gerade niemand den Anschluss benutzte, bekam man eine Freileitung und konnte telefonieren. *Johannes*

## **Wir haben das Wunschkonzert mit Kassetten aufgenommen**

Wir haben damals das Wunschkonzert mit Kassetten aufgenommen: Es war schon etwas später, in meiner Jugend-Zeit. Mein Bruder und ich hatten am anderen Ende des Ganges ein eigenes Zimmer bekommen. Dort verbrachten wir die Nachmittage – neben dem notwendigen Aufgaben-Machen – unter anderem mit dem Aufnehmen des Wunschkonzertes, das immer auf Ö2 lief. Das war damals ein beliebter Regional-sender. Dazu benutzten wir immer einen Kassetten-Rekorder und leere Kassetten. *Johannes*

## **Zu Bruno Kreiskys Zeiten gab es tatsächlich noch Wirtschaftswachstum**

Schon als Kleinkind nahm mich mein Vater am ersten Mai zum traditionellen Aufmarsch der Sozialdemokraten mit. Der erste Mai war nicht nur Pflichttermin, ich genoss es auch, mit meinem Vater dabei zu sein. Alles war gut in Österreich, die Wirtschaft boomte, die Menschen hatten Arbeit und Bruno Kreisky hatte Handschlagqualität, einer der echten Sozialdemokraten halt. Es war ihm von Herzen wichtig, dass es den meisten Leuten gut ging. Dass er an Zwentendorf scheiterte, war für mich absehbar. Ich stimmte mit »Nein«. Es war eine Zeit des Umbruchs. Überall auf der Welt gingen die Menschen auf die Straße um friedlich für Freiheit und Weltfrieden zu demonstrieren. Vietnam-Soldaten, die vom Krieg heimkamen, wurden nicht mehr als Helden gefeiert, sondern wider Erwarten – fast könnte man sagen – geächtet. Die Hippie-Bewegung boomte. Lange Haare und ein buntes Leben, aber leider auch Drogen. Das Spektakel von Woodstock, die Bilder davon gingen um die ganze Welt. Es war eine Zeit der Idealisten. Auch ich war ein spätes Blumenkind, die Welt stand mir offen. Dass es zahlreiche Drogentote gab, ist Realität. Das ist die Kehrseite der Medaille in dieser Zeit. Die Menschen wollten Verantwortung im positiven Sinn und gingen auf die Straße. Es war eine schöne Zeit. *Ursula, Fotos: de, hz*



## **Aus der guten alten Zeit – im Arge Trödlerladen**

Unter dem Motto »Wiederverwerten statt Wegwerfen«, sammelt der Trödlerladen bei jährlich mehr als 100 Wohnungsräumungen eine große Menge an Geschirr, Kleidung, Hausrat, Schallplatten, Bücher, Bilder und schöne Raritäten. 250 wohnungslose Menschen finden jedes Jahr eine sinnvolle Beschäftigung. Viele Waren werden sortiert, teilweise bearbeitet und in den Verkaufsstellen wieder in Umlauf gebracht.

**Geschäft für Raritäten – Bischofstraße 7** – Antike und ausgefallene Möbel, Lampen, Bilder, Bücher, Schallplatten, Textilien, schönes Geschirr und vieles mehr. Öffnungszeiten: Di–Fr: 12:00–18:00 Sa: 10:00–13:00 Uhr, Tel: 0732/78 19 86

**Verkauf ab Lager – Dauerflohmärkt** – Mobiliar, überprüfte Elektrogeräte, Hausrat, Gewand, Bücher und vieles mehr werden zu günstigen Preisen abgegeben. Öffnungszeiten: Di und Do: 10:00–17:00  
Goethestraße 93, 4020 Linz





# Hemmungslos dem »Teufel« Alkohol gefrönt

**Betroffene berichten über ihre stationäre Alkohol-Therapie und den Kampf, trocken zu bleiben**

## *Ich lebe nun schon zehn Jahre alkoholabstinent*

Beim Konsum berauschender Substanzen war ich nie ein Kostverächter. Ich habe so ziemlich alles ausprobiert, was Gott verboten hat. Dabei spielte der Konsum von Alkohol über mehrere Jahre hinweg eine dominante Rolle. In meinem Elternhaus habe ich sogar mehrmals selber Schnaps gebrannt. Als ich vor 17 Jahren meinen Lebensmittelpunkt nach Linz verlegte, wohnte ich die ersten 18 Monate im

»ALOA«, was soviel heißt wie: »Aktives Leben ohne Alkohol«. Zuvor war ich – bedingt durch meine Haft in Garsten – vier Jahre alkoholabstinent. Als ich in die Wohngemeinschaft Wienerstraße übersiedelte, stellte mir eine Bekannte von früher ein Begrüßungsbier vor die Nase. Ich dachte noch: »Ein Bier kann ich ruhig trinken, das kann mir nicht schaden.« Weit gefehlt. Zwei Tage später kaufte ich mir bereits einige Dosen im Geschäft, zum Selbstverzehr. Im Laufe der Zeit steigerte sich mein Bierkonsum sukzessive auf acht Dosen pro Tag. Zum Glück bekam ich eine Psychothera-

peutin namens Brigitte zugewiesen. Gleich bei unserem ersten Treffen hat sie meine Bierfahne angesprochen und mir nahegelegt, eine Entgiftungskur im »Wagner-Jauregg-Spital« zu machen. Gesagt, getan. Nach zwei Wochen bekam ich einen Therapieplatz im »90er-Haus« in Salzburg-Lehen zugewiesen. Dort verbrachte ich zwölf Wochen. Dabei 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-

konsum verzichtet und völlig trocken bleibt. Und dies habe ich bis heute beherzigt. Seither habe ich eine neue und um vieles bessere Lebensqualität. Wenn ich weiter gesoffen hätte wie ein Loch, dann würde ich vermutlich noch keine eigene Wohnung haben und nach wie vor in einer Wohngemeinschaft mehr schlecht als recht dahinvegetieren. Laut Statistik schafft nur ein Drittel aller therapierten Personen den endgültigen Absprung vom Alkohol. Mit etwas Stolz kann ich nun behaupten, dass ich jetzt bereits zehn Jahre völlig alkoholabstinent lebe. Falls jemand Alkoholprobleme haben sollte, so kann ich nur raten, es ebenfalls mit einer Therapie zu versuchen, um vom teuflischen Alkohol wegzukommen. Ein Versuch lohnt sich auf alle Fälle. *August*

### **Mein Beschluss, dem Alkohol zu entsagen, war fehlgeschlagen.**

Wieder einmal machte ich in einer Nervenklinik »Urlaub« vom Alkohol. Aber der Suchtdruck und das Verlangen wollten nicht verschwinden, was ich auch den Ärzten mitteilte. Ich wurde viel zu bald entlassen. Ich war einfach noch nicht bereit, mein Leben radikal zu ändern. Man schickte mich in die Tagesklinik. Das Nichtstun zwischen den Therapien zehrte an meinen Nerven, aber ich ging gerne dorthin. Ich war mir nicht bewusst, dass ich zwischen 7:30 und 18 Uhr Anwesenheitspflicht hatte. Auf dem Therapieplan stand »8:30«. Also war ich, wie ich meinte, pünktlich da – und wurde einfach aus der Therapie geschmissen. In meinem Frust ging ich – kaum zu Hause – zu meinem Nachbarn. Er sagte nur: »Ursi, du musst wissen, was du tust.« Und schon stand ein Glas Rotwein auf dem Tisch, das ich fast auf einen Schluck austrank. Mein Vohaben, dem Alkohol ganz und gar zu entsagen, musste ich auf Eis legen. Ich gebe zu, dass ich ab dem ersten Tag nachmittags zu meinem Nachbar ging. Er ist ein ganz lieber Mensch und vor allem ein fröhlicher Kumpel. Stets lacht er und macht Späße. Ich habe ihn nie grantig gesehen. Das tut der Seele gut. Und – Gott sei's geklagt – auch der Alkohol. Es war meine Entscheidung zu trinken, und nicht die meines Nachbarn. Ein paar Wochen später konnte ich mich dann zu einem neuerlichen Anlauf motivieren. Leider war es zu diesem Zeitpunkt draußen schon eisig kalt. Es gab kein Raucherzimmer. Ich hatte aber großen Gusto auf eine Zigarette. Nach langem Hin und Her beschloss ich, auf der Toilette zu rauchen. Eine wenigstens! Ich dachte mir, der Krug geht so lange zum Brunnen bis er bricht. Und tatsächlich roch es ein Pfleger, dass ich geraucht hatte. Ich wurde zum Oberarzt zitiert, der mich rauswarf. Alles umsonst, ich



Nach einer erfolgreichen stationären Therapie ist Claudia schon viele Jahre trocken. (Foto: dw, Foto links: wh)

war erst den dritten Tag auf Entzug. Ich musste meine Sachen packen – viel zu früh! Frustriert über meine Dummheit machte ich mit dem Trinken gleich weiter. Das war mir aber eine Lehre. Das nächste Mal gehe ich nur mit Nikotin-Spray ins Krankenhaus. *Ursula*

### **So kam es nach fast einem Jahr des Trocken-Seins zum Rückfall**

Ich habe 2010 meine erste Alkoholtherapie gemacht. Zuerst war ich vierzehn Tage am »Neuromed Campus« zum Entgiften. Dann ging es gleich danach zur Therapie nach Bad Hall, wo ich sechs Wochen verbrachte. Es war eine sehr schöne und lehrreiche Zeit. Wir haben sehr viel über Alkohol und seine Folgen gelernt. Auch über Rückfälle wurden wir sehr gut informiert. Ich hatte damals die Nachsorge nicht so ernst genommen. So kam es nach fast einem Jahr zu einen Rückfall. Ich tat, was ich in meiner Therapie gelernt hatte und ging sofort wieder ins Spital. Ja, ich habe auch gelernt, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, die einen immer wieder erwischen kann. Wenn man gleich wieder ins Krankenhaus geht, ist man nach zwei Wochen wieder trocken. Ich nehme auch die Antabus-Tabletten, wo man keinen Tropfen trinken darf, weil es einem sonst ganz schlecht geht. Wenn man sie absetzt, muss man mindestens eine Woche

warten, bis man den ersten Schluck Alkohol trinken darf. Ich wurde auch schon von Ärzten gelobt, weil ich nach Rückfällen sofort alles unternehme, um wieder in ein alkoholfreies Leben zurückzukommen. Ich mache in den letzten Jahren viel an Nachsorge. Das hilft mir, längere Zeit trocken zu bleiben. Man kann über alles reden und erfährt viel Neues. Es gibt auch den »GEA-Club« und die »Anonymen Alkoholiker« und das »ABS« des Sozialvereins »B37«, wo man zur Nachsorge hingehen kann. Ich bin zur Zeit trocken. Hoffentlich bleibt es so, denn Alkohol macht die halbe Menschheit hin. *Helmut*

### **Ohne Alkohol drückt man das Leben auf der Straße nicht durch**

Ich bin nun 57 Jahre alt und war in meinem Leben lange Zeit obdachlos. Von Anfang der 90er Jahre bis 2008. Ohne Alkohol drückt man das Leben auf der Straße nicht durch. Doch gesoffen habe ich schon viel früher. Begonnen hat es in meiner Lehrzeit als Fliesenleger. Schon damals habe ich gerne und viel getrunken, wann immer es möglich war. Ich habe dann in unterschiedlichen Firmen gearbeitet. Als ich Schausteller war, begann meine Alkohol-Karriere dann so richtig. Da begann ich schon um 8 Uhr in der Früh mit Bier, damit der »Fluttermann« (Zittern) ruhiger wurde.



Symbolfoto: Suchtberatung

Am Abend kam dann schon eine ordentliche Summe zusammen, so zwischen 20 und 25 Halbe. Im Winter war ich dann immer arbeitslos und trank mit meinen Straßenfreunden vor allem im Volksgarten. Damals konnten wir das noch relativ ungestört machen. Es gab noch keine Stadtwache, die Polzisten kannten uns bereits und wussten, dass wir harmlos waren. Sie brachten uns sogar die Post, die »blauen Briefe« vorbei. Lauter Strafen wegen Schwarzfahrens und anderen harmlosen Sachen. Ich wurde älter und der Alkohol setzte mir zu. Immer mehr griff ich zur Schnapsflasche. Die Ration erhöhte sich auch noch. Dank einer Streetworkerin kehrte eine glückliche Wende ein. Sie vermittelte mir ein Zimmer in der »MOWO« (Mobiles Wohnen des Sozialvereins »B37«). Da hatte ich zum ersten Mal seit langer Zeit einen privaten Rückzugsraum und weniger Stress. So konnte ich mich dann auch zu einem Alkoholentzug durchringen. Im Jahr 2009 machte ich zuerst zwei Wochen Entzug in der Nervenklinik in Linz und dann fuhr ich nach Kärnten auf die Saualpe, wo ich ein ganzes Jahr Therapie hatte. Jeder Tag war gut durchstrukturiert: am Morgen lange Spaziergänge, Frühstück, Therapiesitzungen, gemeinsame Aktivitäten, Krippen-Bauen zu Weihnachten, Tischtennis-Spiele, viele Gespräche. Ich blieb trocken. Auch danach. Bis 2013. Es gab eigentlich keinen Grund. Ich stand im BILLA vor der Kassa und starrte auf den Leibwächter. Und da überkam es mich. Ich kaufte ihn und trank ihn in einem Schluck runter. Drei Monate lang hatte ich dann heftiges Verlangen nach Alkohol. Ich trank heimlich und leider unheimlich viel. Von selbst ging ich dann in meiner Hilflosigkeit nochmals in die Nervenklinik und ließ mich zwei Wochen behandeln. Danach blieb ich noch

sechs weitere Wochen stationär in der Klinik in Bad Hall. Seither bin ich trocken. Ich habe heute kein Verlangen mehr. Es gab während des Lockdowns trotzdem Momente, wo ich mir dachte, es wäre feiner, wieder einmal einen Rausch zu haben. Doch ich habe mich in solchen Momenten zum Glück im Griff. Meine Bekannten helfen mir immer wieder. So bleibe ich nun hoffentlich trocken. *Gandhi*

### **Noch überwiegt die Scham darüber, so oft versagt zu haben**

Mein letztes Hoch begann mit einer gesunden Portion Enthaltensamkeit. Was ich damit meine ist Abstinenz. Ein freiwilliger Verzicht auf Alkohol. Damals, vor ungefähr eineinhalb Jahren, war der Wille, es zu schaffen, größer als die Angst vor den Qualen, die so ein Alkoholentzug oder auch Entgiftung genannt, mit sich bringt. Zu dieser Zeit trank ich so durchschnittlich sechs Liter Wein, täglich! Umso schwerer fielen mir die ersten Tage der Abstinenz. Aber es wurde von Tag zu Tag leichter und besser. Der Dank, dass ich durchgehalten habe, gilt meiner damaligen Betreuerin. Sie sprach mit mir über die Möglichkeit eines stationären Entzuges und meinte, ich solle mich mit diesem Hinweis 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 15 Tagen wurde ich vom Spital entlas-

sen. Während meines Aufenthaltes entschloss ich mich aufgrund des Zuredens meiner Ärztin zu einer sechswöchigen Entwöhnungstherapie in Bad Hall. Es handelte sich um meine bereits dritte Entwöhnung. Zwischen Entlassung aus dem Krankenhaus und der Aufnahme in den Sonnenpark in Bad Hall lagen zwei ewig lange Wochen. Ich durfte auf gar keinen Fall rückfällig werden, sonst hätte ich meinen Therapieplatz verloren. Ich schaffte es. Die sechs Wochen in Bad Hall taten mir sichtlich gut. Ich war körperlich und seelisch wieder auf einem anderen Level. Ich verließ die Einrichtung topmotiviert 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, um 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. Mein Stimmungshoch während und kurz nach der Therapie war nur mehr gedanklich präsent und das auch nur, wenn ich

**»Doch ich bin ein Alkoholiker, ob trocken oder nicht. Ich werde es immer bleiben. Es ist ein stetiger Kampf.«**

.....  
einigermaßen nüchtern war. Und das war ich kaum. Ich war wieder Teil der trinkenden Gesellschaft. Durch Schnaps und Co hatte ich jegliche Kontrolle über mich und mein Leben verloren. Ich ließ mein Leben schleifen. Mir war alles egal. Mittlerweile trinke ich seit einem Jahr wieder. Kürzlich wäre ich beinahe delugiert worden. Dabei war mir diese Wohnung, die ich im Anschluss an meine Zeit in der Notschlafstelle bekommen habe, doch immer sehr wichtig gewesen. Wenn man aber aufhört, die Miete zu bezahlen, ist dies nur die logische Konsequenz. Dank einem Sozialverein konnte diese Apokalypse 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 darüber, versagt zu haben. Immer wieder hat der Teufel es geschafft, die Vormachtstellung in meinem Leben zu beziehen. Dennoch bin ich bereit, ihm den Kampf anzusagen. Dieses Mal werde ich langfristig der Sieger sein. Ich bin fest entschlossen, wieder ich selbst zu werden. Wobei mir auch bewusst ist, dass es ein steiniger Weg werden wird. (Autor der Redaktion bekannt)

# Alkohol in Zeiten der Corona-Pandemie

Im Gespräch mit Christoph Lagemann, dem Leiter des Instituts Suchtprävention der pro mente OÖ

**Alkohol ist ein omnipräsentes Thema in unserer Gesellschaft. Natürlich auch in Zeiten der Corona-Pandemie.**

**Wir haben einige Klienten, die während der Corona-Pandemie rückfällig geworden sind – teilweise nach jahrelanger Alkohol-Abstinenz. Lässt sich dieser Trend generell bestätigen?**

Die Fähigkeit, belastende Momente wie Krankheit, Stress oder Krisen so zu bewältigen, dass man psychisch gesund bleibt, nennt man Resilienz. Damit sind verschiedene Persönlichkeitsmerkmale und Haltungen gemeint, die es dem Einzelnen ermöglichen, schwierige Lebensereignisse unbeschadet zu überstehen. Vertrauen in sich selbst, Zuversicht, Mut, Humor, Unabhängigkeit und Selbstständigkeit sind einige der Grundpfeiler. Diese Resilienz sollte bereits von frühester Kindheit auf von Seiten der Erzieher sowie des gesamten Umfelds bei den Kindern entwickelt werden. Die Förderung von Resilienz ist aber auch im Erwachsenenalter noch möglich und sinnvoll. Süchtige Menschen sind in der Regel wenig resilient. Schwierige Lebensereignisse haben sie mangels Widerstandskraft in die Sucht befördert. Die aktuelle Pandemie wird als bedrohlich erlebt und die Reaktion darauf heißt dann wie so oft in ihrem Leben: Selbstbehandlung durch Betäubung. Mit Substanzen oder aber auch mit bestimmten Verhaltensweisen. Insofern handelt es sich nicht um einen Trend, sondern um eine für Suchtkranke typische, erlernte und immer wieder angewandte »Bewältigungsstrategie«.

**Ist man als alkoholabhängiger Mensch gefährdeter als bei anderen Substanzen, einen Rückfall zu erleiden?**

Ja, weil die Verfügbarkeit von Alkohol in unseren Breiten sehr hoch ist. Es gibt wenige Produkte, die rund um die Uhr – Lockdown hin oder her – erhältlich sind. Alkohol und Tabak können jederzeit erworben werden. Zudem ist der Alkohol im Alltag omnipräsent.

**Was raten Sie einer Person, die rückfällig geworden ist?**

Der Rückfall ist Teil der Erkrankung. Es gibt

nur wenige Menschen, die nach einer Entwöhnung dauerhaft abstinent sind. Insofern sollte der Rückfall nicht dramatisiert werden. Man sollte diesen Personen stattdessen Mut zusprechen: was sie schon ein- oder mehrmals geschafft haben, können sie wieder schaffen. Allerdings ist »Trocken-Sein« zu wenig. Neben dem Verzicht auf Alkohol ist der Erwerb der erwähnten Resilienz von wesentlicher Bedeutung, wenn die Abstinenz länger anhalten soll. Denn die nächste Krise kommt bestimmt.

**Wie kann man es schaffen, nach einer Therapie möglichst dauerhaft abstinent zu bleiben? Oder muss man das gar nicht – wäre vielleicht auch ein kontrollierter Konsum möglich?**

Eine dauerhafte Abstinenz ist ohne Zweifel ein anzustrebender Zustand. Dauerhafte Abstinenz braucht aber genügend Schönes, Erstrebenswertes und Freudvolles im Leben, um dem Lockruf des Alkohols widerstehen zu können. Sucht ist aber nicht gleich Sucht. Diese Erkrankung tritt in unterschiedlichen Schweregraden auf und sollte auch möglichst individuell und multiprofessionell behandelt werden. Es gibt schwer Suchtkranke, für die eine dauerhafte Abstinenz angesichts ihrer Lebensumstände eine Überforderung darstellt. Ein Merkmal der Sucht ist der Kontrollverlust. Das bedeutet, dass der Betroffene seinen Alkoholkonsum nicht kontrollieren kann; also Selbstkontrolle, kontrolliertes Trinken vielfach nicht möglich ist. Tagesstrukturen, Regeln in Betreuungseinrichtungen et cetera können jedoch die Alkoholmenge oder den Zeitpunkt für den ersten Schluck am Tag oder die tägliche Alkoholmenge beeinflussen. Auch weniger Trinken ist ein Fortschritt und erhöht die Lebensqualität. Die Abstinenz als alleiniges Ziel von Behandlung ist abzulehnen. Auch Menschen, die das nicht schaffen, brauchen unsere Hilfe.

**Welche verschiedenen Therapie-Angebote gibt es für Betroffene?**

Grundsätzlich muss zwischen ambulanten und stationären Angeboten unterschieden werden. Bei ambulanten Angeboten finden Sitzungen in bestimmten Abständen statt, die dem Sucht-



kranken helfen sollen, auf den Alkohol zu verzichten oder ihn zu reduzieren. Bei stationären Angeboten bleiben die Patienten längere Zeit – zum Teil viele Monate – in geschlossenen Therapiestationen und werden dort betreut beziehungsweise in therapeutischen Sitzungen unterstützt. Diese geschlossenen Einrichtungen sind für manche Suchtkranke vorteilhaft, weil sie von der Außenwelt, in der der Alkohol sehr präsent ist, getrennt sind. Die Qualität einer Therapie hängt aber nicht so sehr von der Form ab als viel mehr von der Qualität der Beziehung zwischen dem Patienten und dem Behandler. Diese ist von entscheidender Bedeutung für den Therapie-Erfolg.

**Von wie vielen alkoholabhängigen Personen sprechen wir in Österreich?**

Aufgrund diverser Studien gehen die Experten davon aus, dass etwa fünf Prozent der Bevölkerung über 15 Jahren von Alkoholismus betroffen sind. Im Moment spricht die Fachwelt von etwa 380.000 Alkoholkranken in Österreich. Rechnet man diejenigen dazu, die einen problematischen, die Gesundheit gefährdenden Alkoholkonsum (Männer, die mehr als 60 Gramm Alkohol pro Tag und Frauen, die mehr als 40 Gramm Alkohol täglich konsumieren; 20 g = ½ l Bier oder ¼ l Wein) zeigen, so sprechen wir in Österreich von 1,1 Mio. Männern und Frauen. Davon sind zwei Drittel Männer. Foto: privat, Text :de



# Ich war ein Schlawiner

**Kupfermuckn-Redakteure berichten über ihre Kinder- und Jugendstreiche**

## *Wir machten uns in der Schule aus dem Staub*

Es gibt viele Dinge, die ich als Kind erlebt habe und an die ich mich gerne erinnere. Nur eine kurze Geschichte aus meiner Schulzeit. Wir waren schon eine tolle Klasse, es wurde fast immer zusammengehalten. Je größer der Blödsinn, den wir anstellten, desto mehr hielten wir zusammen. Das Ganze fing mit einem

Lehrer an, der war ein Wahnsinn in seinem Fachwissen. Seine Fächer waren Deutsch und Geschichte. Da konnte ihm keiner das Wasser reichen. Nur hatte er ein großes Problem: Er konnte sein Wissen nicht vermitteln, da er mit Kindern irgendwie nicht umgehen konnte. Er selber hatte keine. So war er für uns Halbwüchsige ein willkommenes Opfer. Mit ihm konnte man so ziemlich alles anstellen. Er ließ sich leicht um den Finger wickeln.

Und wenn wir es wieder einmal zu weit getrieben hatten, wurde er so richtig böse. Dann mussten wir Strafaufgaben machen, die man fast nicht schaffen konnte wie etwa 20 Seiten vom Lesebuch abschreiben. Oder wir mussten nachsitzen. Das war dann auch eine Strafe für ihn selbst. Denn, da er nicht richtig aufpasste, schlichen wir uns meist einfach davon. Ich erinnere mich an einen Tag, als er wieder einmal sauer auf uns war. An den Grund kann ich mich

nicht mehr erinnern. Er beschloss, uns alle eine Stunde nachsitzen zu lassen. Er musste noch etwas in der Kanzlei erledigen. Damit wir im nicht so oft einfach davonlaufen konnten, sperrte er uns kurzerhand im Klassenzimmer ein. Bis er wieder Zeit für uns hat, so dachte er wahrscheinlich. Er aber hatte mit meinem Freund Franz nicht gerechnet. Der ging in die Parallelklasse und hatte das Ganze mitbekommen, da wir nebenan einen riesen Wirbel mach-

ten. Franz, ein ausgesprochen schlauer Bursche, wartete, bis unser Lehrer im Konferenz-Zimmer war. Dann ging er zum Schulwart. Er sagte einfach: »Walter, bitte borg mir kurz den Schlüssel für das Klassenzimmer. Ich habe ein Buch vergessen und es ist schon abgeschlossen.« Walter, der Schulwart, dachte sich nichts dabei und gab ihm den Schlüssel. Schnell war Franz da und sperrte uns die Tür auf. Alles lief wie am Schnürchen. Ruck zuck war die Klasse leer. Franz sperrte wieder zu und brachte den Schlüssel zurück. Walter hatte vom Ganzen nichts mitbekommen. Der größte Spaß war dann, als wir aus sicherer Entfernung – wir sahen über eine Glasfront in die Klasse – zusahen, wie der Lehrer die Klasse aufsperrte und ganz verwundert vor der leeren Klasse stand. Er wusste lange nicht, wie das geschehen konnte. Schließlich war die Klasse im ersten Stock. Da konnten wir unmöglich durch das Fenster fliehen. Irgendwann erzählten wir es ihm. Da lachte er dann auch herzlich und schüttelte dabei den Kopf. *Hermann*

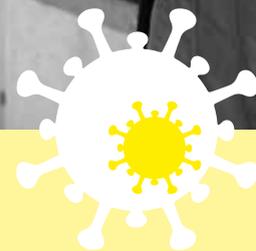
### **Ich sperrte den Lehrer in den Kasten ein**

Meine Jugendstreiche fingen in der zweiten Klasse Hauptschule an. Als ich eines Tages meine Verbesserungen nicht gemacht hatte, musste ich diese nachholen, als die anderen Schüler raus durften. Meine Freunde gingen baden und ich saß mit dem Lehrer in der Klasse. Um auch baden gehen zu können, machte ich mir einen Plan. Ich sagte zum Lehrer, ich müsse dringend auf das WC und blieb eine Zeit draußen stehen. Dort stand ein schöner alter Bauernkasten. Als mich der Lehrer suchte, schnappte ich ihn am Kragen seines Mantels, tauchte ihn in den Kasten und sperrte zu. Dann ging ich eine dreiviertel Stunde baden. Als ich wieder zurückgekommen war, ließ ich den Lehrer aus dem Kasten. Es kam, was kommen musste. Ich bekam Prügel. Dann ging es zum Schul- und Heimdirektor, wo ich weiter ge-

schlagen wurde. Wir hatten da auch noch einen Religionslehrer, der hatte immer dieselbe braune Hose an. Sie war schon ganz abgetragen. Ich dachte mir, auch diesem muss ich einen Streich spielen, um ihn einmal in einer anderen Hose zu sehen. Also zerrieb ich gelbe Kreide und legte sie auf seinen Stuhl. Nach einiger Zeit setzte er sich nieder. Als er aufstand, war sein Hinterteil mit gelber Kreide bedeckt. Als wir alle lachten, kam er drauf, das etwas nicht stimmte. Nach einiger Zeit gab ich zu, dass ich es gewesen war und mein Weg zu den beiden Direktoren wiederholte sich. Für ein Heimkind war es das Schlimmste, im Betragen einen »Vierer« zu bekommen. Trotzdem bin ich heute noch stolz auf die Jugendstreiche. *Helmut*

### **Zigarette mit Haaren und Nägeln statt Tabak**

Meine Arbeitskollegen und ich hatten einmal eine dumme Idee. Es gab da einen Kollegen, der sich nie Zigaretten kaufen wollte, sondern immer nur schnorren kam. Wir spielten ihm einen bitterbösen Streich. Wir nahmen aus unserer Dose ein wenig Tabak und Zigarettenpapier und drehten ihm eine Zigarette, in der sich auch noch unsere Haare und Fingernägel befanden, was er aber nicht wusste. Als er wieder schnorren kam, boten wir ihm diese Selbstgedrehte an. Er rauchte sie mit Genuss. Kurz darauf fragte er uns, wo es diese Zigarette zu kaufen gäbe. So etwas Gutes habe er noch nie geraucht. Wir sagten ihm, was da wirklich alles drin wäre und mussten lachen. Wir lachten so fest, dass uns beinahe die Luft wegblieb. Gottseidank hat er es überlebt. Es dürfte ihm dann aber doch nicht so gut getan haben. Für uns hatte die Sache dann nämlich doch noch etwas Positives: Unser bettelnder Kollege kam nie wieder auf uns zu wegen einer Zigarette, sondern er kaufte sich von diesem Zeitpunkt an seine eigenen. Anscheinend hatte er von der »guten Ware« genug. *Leo, Fotos: dw*



## **Meine Corona-Zeit**

Wie singt der legendäre Max Raabe so charmant: »Kein Schwein ruft mich an. Keine Sau interessiert sich für mich.« Ich weiß nicht, ob Max Raabe jemals arbeitslos war, also als »jobsuchend« beim AMS gemeldet. Jedenfalls können ältere Arbeitslose davon ein Lied singen, ähnlich sentimental und melancholisch wie Max Raabe. Auch ich bin ein solcher, einer, der in diese Gruppe hineinfällt. Zusätzlich bin ich – aus Sicht des AMS – eine »arbeitsmarktferne Person«, bei der Vermittlung als schon ziemlich unwahrscheinlich erscheint. Und doch hatte ich ausgerechnet jetzt eine erstaunliche Erfahrung, die

### **Mitten im zweiten Lockdown bekam ich als Langzeitarbeitsloser ein Angebot**

.....

dem gewohnten Muster: »Arbeitsloser über 50, schon lang nicht mehr in Beschäftigung gestanden«, eben gerade nicht entspricht – unglaublich: Ich hatte mich wie üblich bei offenen Stellen geworben, in dem Fall: als Sozialpädagoge in einem Hort als Karenzvertretung. Meistens bekomme ich bei solchen Bewerbungen entweder keine Antwort oder eine Absage. Diesmal – zu meiner großen Überraschung – nicht. Im Gegenteil: Es hat mich jemand angerufen (kein Schwein), es interessiert sich jemand (keine Sau) für mich. Nein, da gibt's doch tatsächlich jemanden, der mich – anscheinend ernsthaft – zu einem Vorstellungsgespräch einlädt, obwohl ich schon so alt bin und praktisch in dem Bereich über keinerlei Erfahrung verfüge, wirklich unglaublich! Ganz egal, wie das Ganze ausgeht: Allein die Tatsache, dass man mir, einem so alten Mann, der schon so lang vom Arbeitsmarkt weg ist und (in dem betreffenden Bereich) praktisch überhaupt keine Erfahrung hat, überhaupt eine Chance gibt, freut und ehrt mich schon wirklich sehr, sehr, sehr! Dass ich so eine Ehre verdiene, kann ich mir irgendwie gar nicht vorstellen. Also, falls du in einer ähnlichen Lage bist, alt und lang weg vom Arbeitsmarkt und kaum Erfahrung hast, möchte ich dich ermutigen! Kopf hoch! Es kann noch werden *Johannes*



# Ein Zurück in die Heimat wäre unmöglich

**Der syrische Flüchtling und dreifache Familienvater Abed konnte in Gramastetten Fuß fassen**

**Mein Name ist Abed Hasheesko. Ich wurde im Mai 1977 in Syrien geboren. Da wir immer schon Christen waren, ist es in einem Land, in welchem es sehr viele Moslems gibt, nicht immer leicht. Wie schwierig es wirklich ist, sollte sich erst viel später herausstellen.**

Als junger Mann erlernte ich den Friseur-Beruf. Es ist ein Beruf, der immer gebraucht wird und ich liebe ihn. Später baute ich mir zwei Geschäfte in meiner Heimat auf. Ich lernte meine Frau Samara kennen. Sie ist von Beruf Ingenieurin. Unsere Liebe zueinander vertiefte sich, als unsere Tochter Janet das Licht der Welt erblickte. Damals war die Lage

in Syrien noch ruhig. Ein Krieg war noch in weiter Ferne. Zwei Jahre später erblickte unsere zweite Tochter Lady das Licht der Welt. Etwas zu früh, sprich: Sie war ein Frühchen. Erschwerend kam jedoch hinzu, dass sie eine Gaumenspalte hatte. Im Krankenhaus wurde diese zwar operiert, jedoch nur notdürftig, würde ich einmal sagen.

## **In Syrien begann es zu krieseln**

Man merkte zu dieser Zeit in meinem Heimatland auch schon, dass es allmählich zu kriseln begann. 2011 wurde es dann bittere Wahrheit. Von nun an lebten wir immer in Angst. Keiner wusste, was der nächste Tag bringen würde,

falls wir den überhaupt noch erleben würden. Als Christen wurden wir verfolgt. 2015 hatten wir gar nichts mehr. Ein weiteres Kind war unterwegs.

## **Flucht in eine ungewisse Zukunft**

Ich beschloss, in eine ungewisse Zukunft zu flüchten. Schweren Herzens musste ich meine Familie zurücklassen. Wir hatten nicht genug Geld, um zu viert diese Reise antreten zu können. Außerdem wäre es für Samara und die Mädels viel zu gefährlich gewesen. Gott sei Dank hatte ich ein Handy. Somit konnte ich immer mit meinen Liebsten in Kontakt bleiben. Wann immer es mir möglich war, telefo-

nierten wir miteinander. In Österreich angekommen, schien mich das Schicksal nach Gramastetten zu bringen. Ich war anfangs im »Kinderfreunde Haus« untergebracht. Eine glückliche Fügung wollte es, dass Marianne mich dort besuchte. Wir waren uns auf Anhieb sympathisch. Da ich schon 17 Jahre in meiner alten Heimat Friseur war, durfte ich Marianne begleiten. Sie fuhr mit mir zum Altersheim in Gramastetten, wo ich ehrenamtlich zeigen durfte, was ich in diesem Handwerk alles konnte. Marianne hatte immer ein Lob für mich, was mir gut tat.

## Friseurlehre und Deutschkurs

Ich war sehr darum bemüht, meine Deutschkenntnisse aufzubessern. So besuchte ich jeden Kurs, den ich machen durfte, immerhin soll Österreich meine Heimat bleiben. Im Jahr 2016 hatte ich zum ersten Mal Kontakt zu Leuten von der Kupfermuckn. Hermann Luckeneder, der über Obdachlose ein Theaterstück schrieb und auch Regie führte, bat mich, vor den Aufführungen bei der Theater- schminke behilflich zu sein. Ich willigte ein. Es war für mich eine Ablenkung und die Möglichkeit, neue Menschen kennen zu lernen. So kam es auch zustande, dass sich Sonja und Marianne wiedersehen sollten. Ich richtete ihr liebe Grüße von Sonja aus. Marianne war voll begeistert und sah sich das Theaterstück bei der nächsten Vorstellung an. Sogleich wurde auch ausgemacht, dass die Leute bei meiner Lehrabschlussprüfung Modell sitzen. Leider wurde meine Ausbildung, die ich in Syrien machte, hierzulande nicht anerkannt.

## Bleiberecht und Fixanstellung

Am 30. Dezember 2016 bekam ich dann den Bescheid, dass ich hier bleiben darf. Was für eine Erleichterung! Von nun an konnte ich mich um weitere wichtige Dinge kümmern. So schnell wie möglich wollte ich meine Familie nachholen. Wir hatten immer noch sehr guten Kontakt zueinander, aber halt nur via Videotelefonie. Immerhin war ich nun schon dreifacher Vater. Ich hatte sehr oft Angst, dass sie nicht nach Gramastetten kommen können, denn der Krieg war sehr schlimm. Keiner konnte sagen, was die Zeit bringt. Marianne half mir sehr in dieser Zeit und versprach mir, mich zu unterstützen, wo immer es möglich wäre. Das mit der Ausbildung zog sich auch noch hin. Sonja kam immer wieder einmal vorbei, um sich die Haare machen zu lassen. 2017 war das Jahr des Wartens. Im Herbst luden wir ein paar Leute von der Kupfermuckn zum Haareschneiden ein. Ich konnte endlich wieder einmal zeigen, was ich gelernt hatte. Die Menschen waren glücklich. Ich jedoch



Abed ist Marianne (Mitte im Bild) heute noch unsagbar dankbar, dass er in ihrem Friseursalon eine Chance bekam. Fotos: dw

war es noch nicht ganz, denn ohne meine Familie fühlte ich mich noch immer irgendwie alleine, obwohl ich hier einen guten Anschluss gefunden hatte. Doch Mitte Dezember war es dann endlich soweit. Endlich durfte ich meine vier Mädels abholen. Marianne begleitete mich.

## Wieder vereint mit meiner Familie

Am Flughafen in Wien gab es das große Wiedersehen. Sandy durfte ich nun in die Arme nehmen, ich kannte sie bis dato nur von Fotos. Endlich in Gramastetten war die Freude nur von kurzer Dauer. Zuerst aber machten wir, nachdem alle ausgeschlafen hatten und gestärkt waren, einen Ausflug, um meiner Familie zu zeigen, wie schön die Welt doch sein kann, wenn Frieden um uns ist. Doch dann hieß es, alle müssen sich diversen Untersuchungen unterziehen, schließlich sollen sie ja gesund sein, wenn sie schon hier leben wollen. Im Januar hieß es dann für Janet und Lady: Ab in die Schule! Janet blieb in Gramastetten, wo sie mittlerweile die erste Klasse der Mittelschule besucht. Lady ist beeinträchtigt und besucht nun die »Martin-Boos-Schule« in Gallneukirchen. In der Zwischenzeit durfte ich meine Lehre neu beginnen. Es wurde mir erklärt, dass ich nur zwei Jahre Praxis brauche, jedoch drei Jahre Schule absolvieren müsse, um einen Abschluss machen zu können. Marianne ermöglichte es, dass Lady in Prag ein weiteres Mal operiert wurde. Nun sieht man die Narbe unter der Nase nur noch, wenn man genau hinschaut. Sandy, unser Nesthäkchen, wollte anfangs wieder nach

Hause, da sie nichts anderes kannte. Marianne und ich waren ihr zunächst fremd. Die großen Mädels kannten mich ja noch von unserer alten Heimat, wo mittlerweile keiner mehr hin möchte. Sie besucht bereits den Kindergarten und ist ein aufgewecktes Mädchen, unser kleiner Wirbelwind. Meine Frau Samara kann inzwischen schon sehr gut Deutsch, da auch sie immer wieder Kurse besucht hat. Während ich mich voll auf meine Lehrabschluss-Prüfung konzentrierte, und diese auch bestand, machte meine Frau den Führerschein.

## Eine gute Chance für uns alle

Sie möchte nun in Österreich als Ingenieurin eine Arbeit finden, damit wir hier eine gute Chance zum Überleben haben. Ich habe schon viel erreicht, seit ich hier in Gramastetten bin, was ich ohne Hilfe von Marianne nie geschafft hätte. Auch meinen lieben Freunden der Kupfermuckn, Annemarie, Claudia, Manfred und Sonja möchte ich herzlich »Danke« sagen, dass sie schon immer zu mir gekommen sind. Sobald ich meinen Meisterbrief geschafft habe, möchte ich mich selbstständig machen und mich weiterbilden. Mein großer Traum ist ein eigenes Geschäft, wie ich es in Syrien vor dem Krieg hatte. Eine eigene Wohnung, die groß genug ist für uns fünf, diesen Traum konnte ich uns bereits erfüllen. Danke nochmals allen, die mir in dieser oftmals schwierigen Zeit geholfen haben. Danke auch dafür, dass meine Frau, meine Mädels und ich hier die Chance auf ein normales und vor allem ein friedliches Leben ohne Angst bekommen haben. Text: Sonja



# Segeln in Kroatien

## Ehemaliges Heimkind erinnert sich an die schönsten Tage

**Vieles ist in meinem Leben schiefgelaufen. In meinem bisherigen Dasein gibt und gab es nur ganz wenige Höhepunkte. Bereits im ersten Lebensjahr wurde ich von meiner Familie weggenommen. Verantwortliche des Jugendamtes steckten mich damals in ein Heim. Und da habe ich einige Erinnerungen gespeichert. Am liebsten denke ich an »Mirno More« zurück. Das war ein einzigartiges Projekt, ein Segeltörn der besonderen Art.**

Unsere Heimleiter organisierten ständig irgendwelche Ausflüge und Projekte. Eines davon hieß: »Mirno Mare – Segeln in Kroatien«. Hierbei handelt es sich um ein Projekt für Kinder, die es nicht immer leicht im Leben hatten. Diese Tage waren die schönsten in

meinem Leben. Darüber möchte ich heute schreiben. Der Segeltörn fand in den Sommerferien statt. Ich war gerade zehn Jahre alt. Ich erinnere mich noch genau, mit welcher Vorfreude ich am Tag zuvor meine Sachen zusammenpackte. Am nächsten Tag wurden wir schon kurz nach Mitternacht von unseren Betreuern aufgeweckt. Unser Gepäck kam in den Bus. Dann ging es los auf die große Reise nach Kroatien. Einige schliefen im Bus weiter. Ich war dazu viel zu aufgeregt.

### **Ich hatte noch nie das Meer gesehen**

Schließlich hatte ich bis dahin noch nie das Meer gesehen. Während der Fahrt machten wir mehrere Pausen. Und dann war es endlich so weit. Ich sah das Meer und war überwältigt

davon. Wie groß und schön es doch war! Im Hafen angekommen, verstauten wir unsere Siebensachen auf dem Schiff. Es gab noch ein Gespräch mit dem Skipper. Er gab uns Anweisungen, was wir zu tun und was wir zu unterlassen hatten. Klare Regeln, die unsere Schifffahrt erleichtern sollten. Anschließend bekam jedes Kind Taschengeld. Dann legten wir ab. Schnell waren wir aus dem Hafen draußen. Am offenen Meer trafen wir viele andere Schiffe, die zur Flotte »Mirno Mare« dazugehörten. Alle Schiffe der Flotte hatten die gleiche Flagge. Am Abend des ersten Tages trafen alle Schiffe im selben Hafen ein. Es gab ein tolles Fest mit Musik, Essen, Trinken und Spielen. Wir hatten Gelegenheit, uns untereinander kennenzulernen und erste Freundschaften zu knüpfen. Eine ganze Woche dauerte unser Segeltörn. Untertags fuhren wir auf das offene Meer hinaus. Manchmal in Begleitung anderer aus der Flotte, manchmal alleine. Am späten Nachmittag trafen sich dann alle in einem zuvor abgesprochenen Hafen. Dreimal in der Woche wurde für uns alle gekocht. An den anderen Tagen gingen wir in ein Restaurant. Es war im Großen und Ganzen ein unglaubliches Erlebnis. In der Mitte der Ferienwoche gab es über den Tag verteilt mehrere Veranstaltungen.

### **Viele Freundschaften geschlossen**

Unter anderem sangen wir in Begleitung von Gitarrenmusik, wir malten, spielten in der Gruppe. Dann gab es auch noch ein Fußballturnier. Auf das Fußballturnier freuten sich mein bester Freund, der auch mit dabei war, und ich am meisten. Wir spielten für unser Leben gerne Fußball. Die Mannschaften wurden zusammen gewürfelt. Es gab Gruppenspiele. Kam man in seiner Gruppe unter die besten zwei Mannschaften, war man automatisch im Halbfinale. Obwohl wir nicht gewonnen hatten, war es für uns eine tolle Sache. Ich habe auf dieser Reise viele Kinder mit ähnlichen Schicksalen kennengelernt und Freundschaften geschlossen. Am letzten Tag gab es ein großes Fest. Wir redeten über die schöne gemeinsame Zeit. Als es zum Abschied kam, hatte ich Tränen in den Augen. Ich wollte nicht mehr heim. Die letzten Tage waren so unglaublich schön. Am nächsten Tag fuhren wir alle noch einmal gemeinsam auf das Meer hinaus. Dann machten wir uns leider auf den Weg zurück zum »Haupthafen«. Wir verstauten unsere Sachen im Bus, machten anschließend das Schiff sauber und dann hieß es leider Abschied-Nemen. Wir fuhren wieder heim. Obwohl seither viele Jahre vergangen sind, war diese Reise das schönste Erlebnis. *Autor der Redaktion bekannt; Foto: Mirno More*

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

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

Auflösung auf Seite 22

## So wohnen wir!

Claudia und Walter aus Linz



### Endlich parkinson-tauglich

In unserer alten Wohnung in der Freistädter Straße hat es uns eigentlich auch gut gefallen, aber Walters Parkinson-Erkrankung hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Der vierte Stock ohne Lift war auf Dauer einfach zu viel für ihn. Seit Anfang 2020 haben wir nun eine Hochparterre-Wohnung der Genossenschaft VLW in der Paschingerstraße. Dort haben wir 75 Quadratmeter zur Verfügung und die Wohnung kommt uns sogar billiger als die alte. Alles zusammen kommen wir auf Kosten von knapp 640 Euro, wobei wir 222 Euro an Wohnbeihilfe erhalten. Für den Parkplatz zahlen wir zusätzlich noch 25 Euro im Monat. Das Beste an unserer neuen Wohnung ist, dass wir nun für unsere Tochter ein eigenes Kinderzimmer haben. Sie ist in der Pubertät und braucht ihren Rückzugsraum. Wir haben es sogar extra für sie neu eingerichtet, damit sie sich wohlfühlt. Generell ist die Wohnung sehr gut aufgeteilt und auch unser Kellerabteil ist riesig. Der südseitige Balkon lädt gerade an schönen Tagen zum Sonnenbaden ein. Mit den Nachbarn gibt es überhaupt keine Probleme. Es gibt wenig Berührungspunkte, aber wenn man sich sieht, dann begrüßt man sich freundlich. Mit der Nahversorgung sind wir sehr zufrieden. Alle Dinge des täglichen Bedarfs können wir uns innerhalb von zehn Minuten zu Fuß besorgen. Zur Straßenbahn und zum Bus haben wir auch nur fünf Minuten. Dann fahren wir circa 20 Minuten in die Innenstadt. Jetzt fühlen wir uns endlich zu Hause. Hier wollen wir uns auf Dauer niederlassen. Foto und Text: de



## In Gedenken an Mag. Bruno Holzner

Bruno Holzner war vom Jahr 1989 bis 2004 zuerst in der Sozialarbeit und schließlich als inhaltlicher Geschäftsführer des Vereines Arge für Obdachlose und als Chefredakteur der Kupfermuckn tätig. Im Jänner verstarb er nach kurzer Krankheit im 63. Lebensjahr.

Bruno hat durch seine visionären Ideen die Entwicklung der Arbeit für wohnungslose Menschen im Verein Arge für Obdachlose, aber auch in ganz Oberösterreich, vorangetrieben. Durch den Aufbau der Straßenzzeitung »Kupfermuckn« setzte er einen wichtigen Schritt Richtung Partizipation von wohnungslosen Menschen. Auch heute noch finden sogenannte Randgruppen der Gesellschaft in der Straßenzzeitung eine im Lauf der Jahre anwachsende Lobby. Die Kupfermuckn wurde als beispielgebendes Projekt der Einbindung von Wohnungslosen bei der Österreichischen Armutskonferenz präsentiert. Bruno fühlte sich im Kreis der Klienten auch wirklich wohl und ging mit großer Achtsamkeit und Empathie auf jeden Einzelnen ein. »Damit's net so weitergeht, wias eh nia gaunga is«, war eines seiner Zitate, das uns noch in Erinnerung bleibt. Großen Verdienst hatte Bruno auch am Aufbau des Modells der Delogierungsprävention in Oberösterreich, als im Jahr 2003 die »Arge« mit dem Modellprojekt »Rewo – Regionales Wohnen« im Mühlviertel begann. Auch nach dem Abschied von der Arge für Obdachlose blieb Bruno durch seine nachfolgende Beschäftigung in der mobilen Wohnbetreuung des Sozialvereines »B37« der Wohnungslosenhilfe treu. Lieber Bruno, wir danken dir für dein großes Engagement. Vieles, was du mit geschaffen hast, wird zum Wohle wohnungsloser Menschen weiter bestehen. R.I.P. (hz)

## Sudokus Seite 21 – Auflösung:

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

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

## Verkäufer Madalin im Portrait

### Kannst du dich deinen Lesern kurz vorstellen?

Ich heiße Madalin, bin 35 Jahre alt und stamme aus Rumänien. Dort habe ich lange Zeit Fußball gespielt und war sogar in der engeren Auswahl für das Nationalteam. Insgesamt habe ich zwanzig Jahre lang dort gespielt. Nach Österreich komme ich schon seit zehn Jahren. Ich war nicht immer dauerhaft in diesem Land, aber immer wieder einmal. Seit ungefähr einem Jahr habe ich hier eine Wohnung, in der ich mit meiner Frau und meinen drei Kindern lebe.

### Bist du obdachlos? Wo schläfst du?

Ich war früher mal obdachlos und habe bei Freunden oder auch im Auto übernachtet. Jetzt habe ich glücklicherweise die Wohnung in St. Valentin, die allerdings recht klein ist. Wir sind fünf Personen auf circa 35 Quadratmetern.

### Was machst du mit dem Kupfermuckngeld?

Das Geld aus dem Zeitungsverkauf ist mein einziges Einkommen. Ich kaufe Lebensmittel für die Familie, bezahle die Miete und was man sonst noch so braucht, wie zum Beispiel Windeln.

### Was erlebst du beim Verkauf?

Ich habe einen guten Verkaufsort und habe bisher sehr positive Erlebnisse gehabt. Die Menschen sind nett zu mir und unterstützen mich.

### Was wünschst du dir für die Zukunft?

Eine größere Wohnung wäre schon wünschenswert, damit wir nicht so beengt leben müssen. Außerdem wünsche ich mir, dass meine Familie gesund bleibt und dass es uns an nichts fehlt.

**BITTE  
PERSÖNLICH  
NEHMEN!**

**VKB | BANK**

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](http://www.vkb-bank.at)

**So geht Nähe!**  
Jetzt und in Zukunft.



**LINZ AG**

**Aus nächster Nähe.** Es hat viele Vorteile, wenn man einander gut kennt und weiß, dass man einen verlässlichen, regionalen Partner an der Seite hat: [www.linzag.at](http://www.linzag.at)



**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

## Kupfermuckn INFORMATION

### 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 zweimonatiger Teilnahme 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. März 2021 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](http://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](http://www.kupfermuckn.at)« können Sie im Kupfermuckn-Archiv ältere Nummern herunterladen oder online nachlesen.

### 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. Unser Spendenkonto: Kupfermuckn – Arge für Obdachlose, VKB Bank, IBAN: AT461860000010635860



## Willkommen im Frühling

*Knospen öffnen sich vorsichtig,  
als käme der Winter zurück.*

*Laue Luft streichelt mein Gesicht.*

*Die ersten Sonnenstrahlen nach dunkler Nacht.*

*Mein Herz öffnet sich.*

*Willkommen im Frühling.*

*Ursula*