P.b.b., GZ 07Z037443M, Verlagspostamt 4020 Linz

AUSGABE 4
JUNI 2009

DIE ZEITUNG DER USER/INNEN
VON PRO MENTE OÖ

strada news

NICHTS WIE WEG!

AUF DEM WEG ZU SICH SELBST

ONLINE-BERATUNG

ÜBER SEX REDEN

WAS ICH WIRKLICH WIRKLICH WILL

SPEED-DATING

REISETIPPS

INHALTSVERZEICHNIS

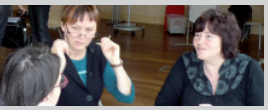
EDITORIAL 3
Von Günther Miniberger / Strada - UserInnenorganisation pro mente OÖ

ONLINE-BERATUNG: RAT PER DRAHT 4
Margarete Lachmair

WENN WIR ÜBER SEX REDEN 5
Traudi Ollmann und Gaby Schaner

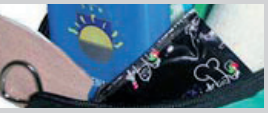
EINE ZÜNDENDE IDEE 6
USERCAFE VÖCKLABRUCK

VÖCKLABRUCK: BEZIRKS-USERVERTRETER/INNEN UND IHR BEZIRK 7
Margarete Lachmair


SEMINAR „WAS ICH WIRKLICH, WIRKLICH WILL ...“ 8
Norbert Gsottbauer

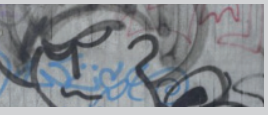
SEMINARSCHLÖSSL WESENUFER 10
SPEED-DATING

LIEBER EINEN COACH ALS AUF DIE COUCH 11
Kummercoach Lillie

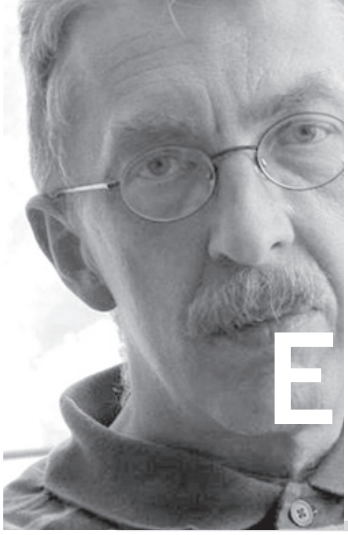

TIPPS FÜR USER/INNEN: REISETIPPS 12
Hans Dieter Aigner

PROJEKT ATEMPAUSE 13
Margarete Lachmair

AUF DEM WEG ZU SICH SELBST: PILGER/INNEN 14
Eva Großmann


„VON EINEM, DER AUSZOG“ 16
Eva Großmann

IMPRESSUM
Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Strada – UserInnenorganisation pro mente Oberösterreich, Dr. Günther Miniberger, 4020 Linz, Südtirolerstraße 31, Telefon 0732/610433, e-Mail: strada-userorg@promenteooe.at. **Redaktionsteam:** Hans Dieter Aigner, Astrid Braun, Johann Burgstaller, Eva Großmann, Corinna Kürner, Margarete Lachmair (Chefredakteurin), Günther Miniberger, Theresia Riedl, Peter Salzner. **Redaktionelle Beratung:** Mag. Gottfried Roithinger. Layout: Fritz Schleicher, Anton Grillberger.
Druck: In-Takt Linz, 4020 Linz, Köglstraße 22 . **Auflage:** 3300, **Erscheinungsweise:** halbjährlich. Preis: 1,80 Euro
Spenden: BLZ 20320, Kto. 0000128274, pro mente OÖ, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz, “strada news”



VON GÜNTHER MINIBERGER
STRADA USER/INNENORGANISATION
PRO MENTE OÖ

EDITORIAL

Ich habe in meinem früheren Leben beruflich einen Großteil meiner Zeit in Afrika verbracht. Vor kurzem habe ich mit großem Interesse den Afrikabericht eines meiner Lieblingsautoren, des schwedischen Schriftstellers Henning Mankell, mit dem Titel „Mein Herz schlägt in Afrika" im Fernsehen gesehen. In Verbindung mit einem Beitrag im Nachrichtenmagazin „Profil" komme ich zu einer anderen Betrachtungsweise der Wirtschaftskrise.

ES GEHT IMMER NOCH SCHLIMMER

Der aktuelle Bericht der „Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation" der UNO (FAO) zeigt auf, dass weltweit einunddreißig Länder dringend ausländische Hilfe benötigen, um einer Hungerkatastrophe zu entgehen. Von diesen extrem gefährdeten Staaten liegen allein zwanzig in Afrika (Simbabwe, Swasiland, Lesotho, Liberia, Demokratische Republik Kongo usw.), neun in Asien (z.B. Myanmar, also Burma) und zwei in Lateinamerika bzw. der Karibik (Honduras und Haiti).

Laut internationalen Experten müsse sich die Welt auf eine humanitäre Katastrophe ungeahnten Ausmaßes in den Entwicklungsländern einstellen, falls von der internationalen Staatengemeinschaft nicht massiv gegengesteuert wird. Die weltweite Finanz- und Wirtschaftskrise hat bewirkt, dass sich Finanzinvestoren aus diesen Ländern verabschieden und Unternehmen ihr Kapital abziehen.

Die hohen Lebensmittelpreise drohen in diesen Staaten Entwicklungshilfeprojekte zu zerstören. Eltern nehmen ihre Kinder aus der Schule und schicken sie zur Arbeit. In Haiti etwa konnte die Bevölkerung bisher von einem Becher Reis pro Tag leben, der 30 Cent gekostet hat. Auch dieser Betrag ist heute nicht mehr leistbar.
Für diese Situation gibt es natürlich auch andere Gründe, wie Umwelteinflüsse (Dürre und Überschwemmungen) oder politisches Chaos.

NUN ABER EIN ANDERES BILD

Der Scheich des Emirates Abu Dhabi verfügt über ein Privatvermögen von 690 Milliarden Euro und hat erst kürzlich aus Lust und Laune den Fußballklub „Manchester City" aus seiner Portokasse gekauft.
Wenn man bedenkt, dass man mit 90 Milliarden Dollar ein Jahr lang Armut und Hunger auf der ganzen Welt beseitigen könnte, würde der Scheich dies mit seinem Vermögen fast neun Jahre schaffen.

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat am 19. November 1970 beschlossen, dass die Industriestaaten ihre Hilfsgelder für die Entwicklungsländer bis 1975 auf 0,7% des Bruttoinlandsprodukts BIP steigern. Die Jahre kamen und gingen, und dieses Ziel wurde nie erreicht. Nun hat der Rat der EU sich auf ein Zwischenziel von 0,51% des BIP bis 2010 festgelegt. Nachdem Österreich mit den Jahren zwischen 0,2% und 0,3% herumtümpelte, hat unser Außenminister kürzlich betont, dass aufgrund der aktuellen Budgetsituation das Ziel von 0,51% bis nächstes Jahr nicht erreicht werden könne. Eigentlich eine faule Ausrede bei der ausufernden Armut in der Welt und der unbedingten Notwendigkeit internationaler Solidarität.

Klar trifft auch uns die Wirtschafts- und Finanzkrise, aber eigentlich in einem lächerlich geringen Ausmaß, verglichen mit den Umständen woanders in der Welt.
Es sollte daher für uns gelten: „Mein Herz schlägt für Afrika!"

Ihr/euer Günther Miniberger

Margarete Lachmair

ONLINE-BERATUNG
RAT PER DRAHT

Immer mehr Leute haben irgendwann in ihrem Leben psychosoziale Probleme, mit denen sie alleine nicht fertig werden. Es hat aber nicht jede/r die Möglichkeit, eine Beratungsstelle aufzusuchen.

Pro mente OÖ bietet in fast allen Bezirken psychosoziale Beratung an. Trotzdem ist es oft schwierig, dort hinzukommen oder kurzfristig einen Termin zu erhalten. Manchmal möchte man aber sofort mit einem Berater Kontakt aufnehmen und das Gefühl haben, dass da jemand ist, dem man sich anvertrauen kann und der einen mit seinen Nöten ernst nimmt.

RASCHE HILFE IST DIE BESTE HILFE

So wie niemand mit Sicherheit weiß, dass er nie an Krebs oder Diabetes erkranken wird, hat auch keiner die Garantie, von psychischen Krisen verschont zu bleiben. Wenn die Welt zusammen zu brechen droht, weil man einen Todesfall nicht bewältigt, seinen Arbeitsplatz verliert oder mit sonstigen Stresssituationen nicht fertig wird, gibt es ein Hilfsangebot, auf das man sich verlassen kann.
Psychische Probleme, zwischenmenschliche Konflikte sowie Belastungs- und Krisensituationen lösen sich meist nicht von selbst. So wie bei jeder Erkrankung ist es wichtig, rechtzeitig Hilfe zu suchen. Die Beratungsstellen von pro mente OÖ können Wege zur Krisenbewältigung aufzeigen, auch für Angehörige oder nahestehende Personen.

HILFE ÜBER INTERNET

Eine andere Möglichkeit ist die online-Beratung, ein spezielles Angebot von pro mente OÖ. Man nimmt über Internet Verbindung mit einer Beratungsstelle auf. Professionelle BeraterInnen oder PsychotherapeutInnen antworten meistens innerhalb von vierundzwanzig Stunden. Gut möglich, dass man dann den Rat erhält, eine psychosoziale Beratungsstelle, FachärztInnen oder TherapeutInnen aufzusuchen. Wichtig ist aber, dass man von sich aus etwas unternimmt. Die größte Hürde, sich jemandem anzuvertrauen, ist damit überwunden.

Für viele Ratlose oder Verzweifelte ist die online-Beratung die erste Anlaufstelle. Manchmal genügt ein einziges e-Mail; es kann aber auch ein längerer Austausch folgen. Im Jahr 2008 nahmen 454 Personen Kontakt auf, das waren 10% mehr als 2007.
Die sieben MitarbeiterInnen dieser besonderen Beratungsstelle werden auch in Zukunft alle Hände voll zu tun haben, diesen speziellen Bedarf abzudecken. Die online-Beratung unterliegt wie jede andere Beratungsstelle der Verschwiegenheitspflicht.

Online-BeraterInnen antworten rasch

DER PSYCHOSOZIALE NOTDIENST ALS KRISENFEUERWEHR

Für akute Notfälle ist der psychosoziale Notdienst rund um die Uhr erreichbar. Die Telefonnummer 0732/651015 kann der Strohhalm sein, an den man sich klammert.

e-Mail: online-beratung@promenteooe.at
Infos: www.promenteooe.at

Traudi Ollmann & Gaby Schaner
Sexualpädagoginnen

WENN WIR ÜBER SEX REDEN

LET'S TALK ABOUT ……..

Ein Tisch mit ausgewählten Büchern, Kaffee und Kekse, acht Frauen und ein Thema: „Wie kann Sexualität gelingen?"

Strada hat uns zu einer Gesprächsrunde mit den Bezirks-UservertreterInnen eingeladen. Die angemeldeten Männer waren leider nicht erschienen. Es ist quasi ein "Pilotprojekt" für UserInnen, die dann entscheiden, ob auch in den Bezirken diese Gespräche angeboten werden.
Nach einer kurzen meditativen Einstimmung geht's gleich zum Thema: Wir überlegen, was Sexualität ist und sein kann. Wir sammeln Begriffe wie: Nähe, sinnliche Berührung, Ausstrahlung, Erotik, Geilheit, Geschlechtsverkehr, Vertrauen, Schmetterlinge im Bauch, knackiger Po, Lust. Nach und nach fallen auch Wörter wie: Ängste, Macht, Ekel, Frust, Grenzüberschreitungen, Schuldgefühle.

MYTHEN UND BILDER STATT AUFKLÄRUNG

Das ist einer der Kerngedanken, über die wir diskutieren. Schon als kleine Mädchen erlebten die meisten von uns, dass der Bereich „da unten" keinen Namen hat, irgendwie schmutzig ist. „Fass dich da unten nicht an!" haben viele als Kind gehört. „Nimm einen Spiegel und schau mal genau, wie deine Vagina aussieht", hingegen niemand. Bei Buben ist das anders, die haben den Penis von klein auf in der Hand, und es gibt auch viele Namen dafür.
Falsche Vorstellungen erzeugen enormen Leistungsdruck. „Man sollte zweimal pro Woche Sex haben." oder „Nur schöne Frauen haben guten Sex." Da hat man dann schnell das Gefühl, dass alle anderen wunderbaren Sex haben, nur bei einem selbst klappt es nicht. Das erzeugt Scham und Frust. Nur selten oder gar nicht wird mit dem Partner oder der Partnerin über die eigenen Wünsche, Ängste und Bedürfnisse gesprochen. Man möchte gerne etwas, kann es aber nicht benennen.
Ein weiteres Thema in dieser Runde ist: Wie gehe ich damit um, wenn ich durch Psychopharmaka in meiner Lust, meinem Empfinden und meiner Lebendigkeit beeinträchtigt bin? Mein Körper hat sich durch die Medikamente verändert, ich habe stark zugenommen! Was tun, wenn mein Freund, der auch Medikamente nehmen muss, keine Erektion bekommt?

ZWEI TABUTHEMEN (SEXUALITÄT UND PSYCHISCHE ERKRANKUNG) - EIN GESPRÄCHSTHEMA

Sehr berührend ist die Aussage einer Teilnehmerin zum Schluss: „Bin ich froh, dass ich das jetzt einmal ausgesprochen habe. Ich habe vorher noch nie darüber geredet."
Es tut gut, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen, Bedürfnisse und Gefühle haben.
Dass in drei Stunden nur begonnen werden kann, über Sexualität zu reden, kommt klar heraus. Wer zum Thema weiterarbeiten will, findet auf dieser Seite Adressen.

Gesprächsrunde mit
Traudi Ollmann, 0699 815 10407
Gaby Schaner, 0664 461 80 15

Spezielle Hilfsangebote für Menschen, die sexuellen Missbrauch und/oder sexuelle Gewalt erlebten, ev. bei pro mente OÖ, EXIT-sozial, TherapeutInnen, FachärztInnen
PIA: Prävention, Beratung und Therapie 0732/65 00 31 oder 0664 134 24 67
Autonomes Frauenzentrum: 4020 Linz, Starhembergstraße 10, 2.Stock, 0732/602200
Männerberatung des Landes OÖ, 4020 Linz, Figulystraße 7, 0732/603800
Bily: Jugend-, Familien- und Sexualberatung 4020 Linz, Weissenwolffstr. 17a, 0732/770497

Margarete Lachmair

EINE ZÜNDENDE IDEE

RASENMÄHER UND BIENENWACHS

Viele Einrichtungen von pro mente OÖ erhalten sich durch Auftragsarbeiten für Fremdfirmen. Auch hier ist ein deutlicher Rückgang zu spüren. Die Schlosserei der Tagesstruktur atrium in Steyr hat einen neuen Weg entdeckt, der Krise entgegenzuwirken.

Ein Mitarbeiter der atrium-Schlosserei wollte seinen Rasenmäher fit machen und kam auf die Idee, ihn mit seinen Mannen in der Werkstätte auf Vordermann zu bringen. Markus Hofer schildert seine Überlegungen: „Jeder Mäher wird einmal stumpf. Das Gerät in ein Auto zu hieven und zur Werkstatt zu bringen, ist aber ganz schön mühsam." Deshalb bietet atrium Steyr einen Schleifdienst inklusive Hol- und Bringservice an. Innerhalb von Steyr gibt's das um 25 Euro. Messerschleifen ohne Montage und Lieferung ist um acht Euro zu haben.

Die atrium-Schlosser sind auch im Zweiradbereich Spezialisten. Sie bringen alte Fahrräder wieder auf Vordermann und haben fast jedes Ersatzteil auf Lager. Die Gratisabholung von alten, nicht mehr benötigten Drahteseln sichert in der Werkstatt weitere Jobs.
Statt Metall wird in der Schlosserei jetzt vermehrt mit Bienenwachs gearbeitet. Produziert werden unter anderem Grillanzünder. BienenFackeln und BienenBricks sind nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern riechen auch noch ausgesprochen gut. Diese Produkte können direkt im atrium bezogen werden.
Alle diese Projekte sichern Arbeit für neunzehn Menschen mit psychischen und sozialen Problemen, die am Arbeitsmarkt wenig Chance haben.

Schlosserei des atrium Steyr
4600 Steyr, Schuhbodengasse 7
07252/87975, hw.atrium@promenteooe.at
www.promenteooe.at/atrium

USERCAFE VÖCKLABRUCK

DIE IDEE VOM CAFÉ GEHT AUF

Im Rahmen eines Ideenwettbewerbs wurde das Usercafé vom Unabhängigen Landes-Freiwilligenzentrum ULF als unterstützungswürdig ausgewählt. Für 2009 und 2010 bekam das Usercafé jeweils einen Zuschuss von 300 Euro.

Seit zwei Jahren werden jeden Samstagnachmittag die Räumlichkeiten des Clubhauses unter dem Motto: „Kraftort Usercafe – mit Freunden in angenehmer Atmosphäre stressfrei eine gute Zeit verbringen"genutzt. Zum Selbstkostenpreis werden alkoholfreie Getränke und Kuchen angeboten und gemeinsame Unternehmungen geplant. Dafür sorgen freiwillige, selbst betroffene Menschen.
Anfang April wurde den beiden Bezirks-Uservertreterinnen Ilse Renate Markgraf und Iris Deisenhammer eine Urkunde überreicht. Kommentar des Bezirksleiters Valentin Schweitzer: „ Ich freue mich sehr über dieses Projekt und diese Auszeichnung. Wie sehr das Empowerment wirkt, habe ich an einer Aussage von Frau Markgraf gesehen. Nachdem sie das Projekt vorgestellt hatte, meinte sie noch mit großem Selbstbewusstsein: ‚Und heute haben wir auch noch den Bezirksleiter mitgenommen.' Das nenne ich gelebtes Empowerment."

Iris Deisenhammer, Ilse Renate Markgraf, Valentin Schweitzer, Nicole Sonnleitner (ULF)

Kraftort Usercafe
Vöcklabruck, Gmundner Straße 30 (im Clubhaus)
jeden Samstag von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr
07672/25082-13

VÖCKLABRUCK

BEZIRKS-USERVERTRETER/INNEN UND IHR BEZIRK

Der Bezirk Vöcklabruck hat seit dem Frühjahr 2005 eine Userplattform. Sie wurde von Maria Gabriel (Peer), dem Bezirksleiter Valentin Schweitzer und mehreren interessierten UserInnen gegründet und ist ein Sprachrohr für psychisch beeinträchtigte Menschen, die nicht länger im Abseits stehen sondern „Sinnvolles" leisten wollen.

Von dieser Plattform aus setzen die UserInnen immer wieder Aktivitäten, die weit über das übliche Engagement in einem Bezirk hinaus gehen.
Es gibt nicht nur den Kraftort Usercafé, sondern auch Ausstellungen und Vernissagen, Weihnachtsstandln, Mitwirkung an den Informationstagen von pro mente Vöcklabruck bei der Landesgartenschau, einen eigenen Stand am Wochenmarkt als Antistigmaveranstaltung, Unterschriftenlisten, Feiern, gemeinsame Veranstaltungen und als Pilotprojekt 2009 die Erweiterung einer gesundheitsförderlichen Unternehmungs-, Bewegungs- und Sportaktivitätengruppe.

HERZ UND MOTOR DER PLATTFORM

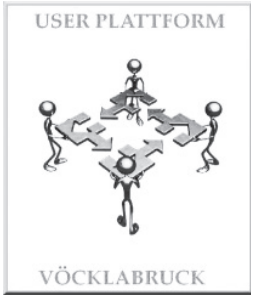
Vieles, was in der Vöcklabrucker Userplattform passiert, hat unmittelbar mit Ilse Renate Markgraf zu tun. Sie ist 53 Jahre jung und seit 2005 Bezirks-Uservertreterin. Die Mutter von zwei erwachsenen Kindern tanzt gern und hilft und unterstützt Menschen. Seit 2002 ist sie Mitglied im Clubhaus Vöcklabruck von pro mente OÖ.
Die zweite Frau im starkem Team, Iris Deisenhammer, ist 43 Jahre alt und hat zwei Söhne im Alter von 21 und 12 Jahren. Nach einem Burn-out im Jahre 2005 folgte sie 2006 einer Einladung der Userplattform. So lernte sie pro mente kennen und beschloss mit zunehmender Stabilisierung, in der Userplattform mitzuarbeiten. Seit sie 2008 zur Bezirks-Uservertreterin gewählt wurde, arbeitet sie gemeinsam mit Ilse Renate Markgraf und den beiden User-VertreterInnen Hannes Bentz (Lebensformen) und Ingrid Griesmayr (ATZ) am guten Klima zwischen der Bezirksleitung und den UserInnen im Bezirk Vöcklabruck.

EIN VIELFÄLTIGES ANGEBOT

Die Palette reicht von der psychosozialen Beratungsstelle PSB, der Beratungsstelle für Suchtfragen IKARUS, dem Basecamp, einer niederschwelligen Einrichtung für Menschen mit Suchterkrankungen bis zur Laienhilfe mit einem Donnerstagclub. Es gibt betreute Wohn- und Lebensformen mit Einzelwohnen, Wohngemeinschaft und Übergangswohnen. Strukturiertes Arbeiten bietet die Tagesstruktur mit Wasch- und Bügelservice, Fahrradwerkstatt und einer externen Tagesstruktur. Die Außenstelle Weyregg hat Tagesstrukturen, wie Postpartner, Fahrradwerkstatt und externe Tagesstruktur.
In der Arbeitsassistenz ATZ erproben Menschen ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben in der Tischlerei, im Bürobereich und in der Küche.
Zwei Peercoaches, also selbst Betroffene, die anderen helfen, leiten eine Selbsthilfegruppe.
Und zuletzt findet man im Vöcklabrucker Clubhaus Möglichkeiten, den Tag sinnvoll zu strukturieren.

DIE VERBINDUNG VON MITARBEITER/INNEN UND USER/INNEN

Eine starke UserInnen-Vertretung sichert die Anliegen, Rechte und Interessen aller UserInnen in den Einrichtungen. Die Bezirks-Uservertreterinnen (BUV) bemühen sich um User-VertreterInnen in allen Einrichtungen und damit um einen besseren Einblick und Informationsfluss.
Das Team aus UserInnen, User-VertreterInnen, Bezirks-UservertreterInnen und Peers arbeitet ständig daran, dass Empowerment entsteht, also dass sich die Betroffenen selbst helfen und ihr Leben in die Hand nehmen.



Norbert Gsottbauer
Bezirks-UserInnenvertreter Ried/I.

SEMINAR „WAS ICH WIRKLICH, WIRKLICH WILL ....“

DIE REISE ZU MIR – FREI NACH FRITHJOF BERGMANN

„Das Leben stellt seine Ampeln für die auf GRÜN, die wissen, wohin sie wollen.“ Dieser Satz von dem deutschen Persönlichkeitstrainer Jörg Löhr wurde von einer Gruppe von Bezirks-UservertreterInnen auf seine Richtigkeit untersucht. Im Seminarhotel Wesenufer startete die Reise in das Unbekannte. Niemand kannte den Weg und das Ziel.

Welche Talente, Fähigkeiten und Kräfte haben wir? Oft schlummern sie verschüttet in uns. Meist sehen wir nur, was wir nicht können. Unsere Aufgabe in diesem Pilotseminar war es, nach unseren Stärken zu suchen. Dabei erfuhren wir auch, welche positiven Eigenschaften die anderen an uns schätzen.

DEN DECKEL ZUR VERGANGENHEIT ÖFFNEN

Die Trainer Tommy Zuljevic-Salomon und Barbara Foschum haben uns sehr dabei unterstützt, unsere unterschiedlichen Lebens-ampeln von rot und gelb-blinkend auf „GRÜN“ zu schalten! Nach der individuellen Bestimmung des Begriffes „FREIHEIT“ zeichnete jeder für sich seine Lebens- und Berufslinien mit ihren Höhen und Tiefen – von der Kindheit bis in die Gegenwart. Da kam schon einiges an Erinnerungen und Gefühlen aus der Versenkung hervor.

Über einen umfangreichen Fragenkatalog mit dem Übertitel „Kompetenzbilanz/Fähigkeitsergebnisse“ filterten wir unsere eigenen Stärken heraus. Daraus ergab sich dann der richtungweisende Talentekompass, wie man die persönlichen Fähigkeiten und Talente für Veränderungen im Leben erkennen und einsetzen kann.
Bei vielen Aufgaben war es wichtig, im Team zu arbeiten.

Arbeit im Team

WAS ICH WIRKLICH, WIRKLICH WILL

Das Ergebnis war erstaunlich. Jede einzelne Arbeit zeigte ein Ziel, das vorher höchstens ein Traum gewesen war. Man war ermutigt, sich damit zu beschäftigen, wie aus dem Traum Wirklichkeit wird und von wem oder woher man Hilfe bekommt.
Das Experiment ist bestens gelungen. Die Seminardauer war mit vier Tagen optimal bemessen und hat zu den allseits zufrieden stellenden Ergebnissen beigetragen. Die Idee, den Zugang zu diesem zukunftsweisenden Seminar allen interessierten UserInnen von pro mente OÖ zu ermöglichen, ist toll. Dazu sind auch weitere Termine geplant.
Diese Art der Ideenfindung kann sicher auch Menschen bei der beruflichen Wiedereingliederung helfen. Auch wer in der typischen Krise der Lebensmitte steht, fragt sich oft, ob das schon alles gewesen sein soll oder man vielleicht etwas ganz anderes tun möchte. Aber was?
Wie sagt doch Thornton Wilder: „Welchen Sinn hat das Leben? – Den, den wir ihm geben!“
Denn: Wer immer schon getan hat, was er immer schon getan hat, bekommt nur das, was er immer schon bekommen hat.

PERSÖNLICHE SEMINARBILANZEN

Angelika Brühl, Enns:
Seit 2004 träume ich von einer eigenen Beratungsstelle für psychisch erkrankte Personen. Das habe ich immer utopisch empfunden und konnte niemandem davon erzählen aus Angst vor Zurückweisung. Durch das Gestalten eines Plakates erlebte ich positives Feedback und bekam die Kraft und Energie, zu den Träumen zu stehen. Ich weiß, dass kein akademischer Titel notwendig ist, sondern Idee, Engagement, Mut und die nötige Zeit. Nach der reinen Träumerei kommt die Erkenntnis, dass es doch nicht unmöglich ist.

Gerti Niedl, Perg:
Meine Vision ist ein Projekt für den Bezirk Perg. In einem großen Bauernhaus sollen eine Wohngruppe, eine Tagesstruktur, ein Clubraum, ein Userbüro, ein Pferdeeinstellplatz und eine Tierpension untergebracht werden. Ein Kräutergarten und eine kleine Gärtnerei vervollständigen das Projekt. Die Kosten werden weitgehend von der Tierpension und vom Pferdeeinstellplatz gedeckt. Auch eine Hippotherapie gehört zum Angebot. Einnahmen durch die Hausmeisterwohnung und Kostenbeiträge von der Wohnbetreuung sind ebenfalls vorgesehen. Derzeit ist dieses Projekt noch nicht realisierbar, aber träumen kann man ja .....!

Helga Kapeller, Rohrbach:
Mir war schon beim Herfahren klar, dass ich meine Strategien zur Gesunderhaltung, die ich in der Tagesklinik erarbeitet habe, umsetzen muss. In Wesenufer habe ich mit Resi meine persönliche Situation aufgearbeitet. Ich weiß, dass ich jetzt auf dem richtigen Weg bin und fühle mich dadurch bestärkt.

Ilse Lechner, Kirchdorf:
Mir wurde im Seminar bewusst, dass ich meine persönlichen Ziele immer zurückgesteckt habe. Ich fragte mich, ob ich mir mehr Freiraum schaffen könnte. Ich begann zu überlegen, wie ich die gewonnene Zeit nützen würde. Dabei fielen mir Hobbys ein, die ich früher gerne gemacht habe: Gartenplanung, Fotografieren, Wohnraumgestaltung usw. Zurzeit gelingt es mir ganz gut, meine Ideen zu verwirklichen.

Peter Salzner, Traun:
Ich befasste mich mit meinem Wunsch, Peer Coach zu werden. Was habe ich bis jetzt unternommen, um mein Ziel zu erreichen? Ich habe mich für die Ausbildung im Empowerment Center angemeldet. Dazu waren mein Lebenslauf und eine Schilderung meiner Motivation nötig. Dann hatte ich einen Termin bei Soziallandesrat Ackerl und Frau Mag. Hackl, um mich über den zeitlichen Rahmen der Ausbildung zu informieren. Seit einem Jahr versuche ich bereits, die Arbeit eines Peers zu erfüllen und meine Belastbarkeit zu erproben. Das Seminar hat mir jedenfalls sehr geholfen, Klarheiten zu schaffen.

Resi Riedl, Linz:
Ich wünsche mir einen Veranstaltungskalender für Veranstaltungen und Bildungsangebote für UserInnen. Diese Angebote sollen vom Userbüro kommen. Ein eigener Folder mit bereits stattfindenden Kursen und Veranstaltungen ist zu entwickeln. Diese Angebote existieren zum Teil bereits (Klausuren, Rhetorikseminar, EDV-Kurs, weitere Seminare „Was ich wirklich, wirklich will", Einführungstage für UserInnen, Grundkurs, Userhandbuch). Dieser Folder sollte dann für alle UserInnen zur Verfügung stehen. An der Umsetzung arbeite ich bereits.

Seminarleiter Tom Zuljevic-Salomon, Linz:
Ich hatte vor dem Seminar große Sorge, ob wir wirklich gute Ergebnisse raus bringen. Und jetzt haben wir elf absolut persönlich wichtige Resultate, die sehr konkret und aktivierend sind. Ob sich die Ziele in drei Monaten verwirklichen lassen oder Jahre brauchen, liegt an der Sache. Aber es konnten alle das Seminar gut nützen.

Margarete Lachmair

SEMINARSCHLÖSSL WESENUFER

VERWÖHNT VON NETTEN UFERWESEN

So manches Seminar trieb mich bereits hierher an die Donau. Normalerweise müsste man schon den Blick aus dem großen Seminarraum extra buchen.

Es ist nicht immer leicht, mit den Gedanken bei der Sache zu bleiben, wenn es auf der Donau so viel zu beobachten gibt. Die Schubkähne und Ausflugsboote, die gemächlich vorbei ziehen. Im Winter war es eine Möwe, die auf einer Eisscholle Kapitän war.

Diesen Blick kann man von den Räumen genießen, die donauseitig liegen. Es ist schon etwas Besonderes, wie die Zimmer und das Restaurant den alten Gemäuern angepasst und dabei modern und komfortabel gestaltet wurden. Von der Arkade aus sieht man hinunter in den Wintergarten mit den gedeckten Tischen und dem angerichteten Frühstücksbuffet. Da fällt das Aufstehen leicht.
Es heißt zwar, dass ein voller Bauch nicht gern studiert. Bei mir funktioniert irgendetwas verkehrt. Ich wäre den ganzen Tag unbrauchbar, wenn ich die Genüsse aus der Küche an mir vorüber ziehen ließe.

Küche in Wesenufer

Apropos Küche: Das Foto, das in der letzten Ausgabe zum Beitrag „Zurück ins Leben" verwendet wurde, zeigt das Küchenteam von Wesenufer. Das ging auch aus dem Untertitel hervor. Wenn es zu Verwechslungen gekommen ist, tut uns das leid. Aber wir gehen davon aus, dass sich dadurch niemand geschädigt fühlt.
Es ist halt so, dass pro mente OÖ an allen Orten tolle MitarbeiterInnen hat. Und dass es aufmerksame LeserInnen gibt, denen man kein X für ein U vormachen kann.

Speed-Dating ist eine aus den USA stammende Methode, Flirt- oder Beziehungspartner zu finden. Mehrere Rendezvous auf einmal bedeuten eine enorme Zeitersparnis.

Strada News informiert sich bei Peter S., der regelmäßig an den vom Verein Senia organisierten Treffen teilnimmt.

Wo finden sie statt, wie läuft das ab und wer ist dabei?
Die Treffen sind im Verein Senia in der Bethlehemstraße 3 im 2. Stock. Es gibt einen Aufzug und auch die Toiletten sind rollstuhlgerecht. Für die Teilnahme muss man sich anmelden. Idealerweise sind acht Frauen und acht Männer da. Es sitzt sich jeweils ein Paar gegenüber. Ich stelle mich mit meinem Vornamen vor. Dann entwickelt sich ein weiteres Gespräch, in dem man mehr von sich erzählen oder vom anderen erfahren kann. Um es leichter zu machen, sind an den Wänden Flipcharts mit Standardfragen montiert. Nach sieben Minuten ertönt ein Gong. Die Männer wechseln zur nächsten Dame, bis alle miteinander in Kontakt gekommen sind.
Es handelt sich um integrative Treffen, das heißt, es wird niemand ausgeschlossen, und es können auch Menschen ohne Behinderung teilnehmen. Die einzige Voraussetzung sind gute Umgangsformen.

Was erwartest du dir davon?
Für mich ist das Speed-Dating ein optimaler Rahmen, mit netten Menschen Freundschaften zu schließen. Daraus ergeben sich Kontakte über Telefon und e-Mails. Es hängt sehr viel davon ab, wie man sich selbst einbringt. Die absolut falsche Einstellung ist, unbedingt eine Beziehung fürs Leben zu suchen.

Verein Senia: 4020 Linz, Bethlehemstraße 3
0732/890090, office@senia.at, www.senia.at

Kummercoach Lillie

FRAGEN AN DEN KUMMERCOACH
LIEBER EINEN COACH ALS AUF DIE COUCH

Der Kummercoach ist sehr bekümmert. Niemand scheint Vertrauen zu mir zu haben. Oder kann es sein, dass eh alles paletti ist und jeder mit seinem Leben zufrieden? Auch recht. Dann werde ich es mir selbst auf meiner Couch gemütlich machen. Wozu steht sie denn so einladend auf der grünen Wiese.

Ich mache aber gerne Platz für Leute, die sie dringender brauchen als ich. Denn wenn mich jemand um einen Rat fragt, ist es sowieso aus mit meiner Ruhe.
Ruhe herrscht auch in unserem Redaktionsbüro. Es ist wahrscheinlich so, dass alle LeserInnen ganz zufrieden sind und dass deswegen keine Rückmeldungen kommen. Halt, das stimmt nicht ganz, weil da war einmal jemand, der ein Fremdwort nicht verstanden hat. Seither bemühen wir uns noch mehr, deutsch zu schreiben. Unser Redaktionsteam sucht übrigens dringend Nachwuchs.

Ja, und dann komme ich wieder auf meine eigenen Bedürfnisse zu sprechen. Wozu habe ich in meinem langen Leben bereits so viele Selbsterfahrungen mit Depressionen, Krankenhausaufenthalten, FachärztInnen, TherapeutInnen, Selbsthilfegruppen und Suchtmitteln gesammelt, wenn meine Lebensweisheiten so überhaupt nicht gefragt sind?

Bitte rafft euch auf und schreibt mir, wenn ihr mit euren Sorgen und Ängsten nicht mehr weiter wisst! Es haben nämlich viele andere Menschen dieselben Sorgen und Ängste und können sie nicht formulieren. Auch diese profitieren von euren Fragen. Und ihr könnt euch Anworten erwarten von jemandem, der eure Lage von der Betroffenenseite kennt. Und wenn ich einmal selbst mit meinem Latein am Ende bin, mache ich mich für uns alle schlau und lerne wieder was dazu.

Am liebsten ist es mir, wenn ich e-Mails bekomme. Ohne Computer geht's aber auch. Schreibt mir an das UserInnenbüro. Eure Anfrage muss jedenfalls schriftlich und mit Namen erfolgen, der aber nicht veröffentlicht wird, wenn ihr das nicht wollt. Ihr könnt euch auf absolute Vertraulichkeit verlassen.

kummercoach@yahoo.de
Strada News „Kummercoach"
Südtirolerstraße 31, 4020 Linz

Aber nicht nur der Kummercoach freut sich über Post. Wenn euch etwas an der „Strada News" gefällt oder missfällt, ihr euch ein bestimmtes Thema wünscht oder eine Erfahrungsgeschichte beisteuern möchtet, schreibt an das Redaktionsbüro. Wir sind schließlich eine Zeitung von und für UserInnen, und so soll es auch bleiben.

STRADA UserInnenorganisation,
4020 Linz, Südtirolerstraße 31
0732/610433, strada-userorg@promenteooe.at

Hans Dieter Aigner

TIPPS FÜR USER/INNEN

NICHTS WIE WEG ODER REISEN OHNE REUE

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen. Gute Vorbereitung ist das halbe Gelingen.

Reiseliteratur, Karten, Prospekte, Filme und auch das Internet liefern die notwendigen Informationen über Land und Leute. Reiseführer und Wörterbuch sollten unbedingt ins Reisegepäck. Informiere dich über Einreisebestimmungen und die Adressen von Botschaften. Es ist auch zu überlegen, ob eine Reise- bzw. Reisegepäcksversicherung abgeschlossen werden soll. Für manche Hotels braucht man einen Adapter für die Steckdose.

PAPIERE UND GELD

Ist der Reisepass noch gültig? Braucht man ein Visum? Diese Dokumente muss man rechtzeitig beantragen. Getrennt von den Originaldokumenten sollte man auch Kopien mitführen. Im EU-Raum gilt die e-card; in manchen Ländern benötigt man einen Urlaubskrankenschein. Überprüfe rechtzeitig die Reiseunterlagen, und bewahre Flug,- Bahn- und Bordkarte und Mietwagenunterlagen griffbereit und sicher auf. Informiere dich, ob du im Inland oder Ausland Bargeld wechseln sollst, falls es am Urlaubsort noch keine EURO gibt. Besser, Bankomat- oder Kreditkarte verwenden, als zuviel Bares bei sich zu haben. Notiere dir, wie man bei Verlust oder Diebstahl die Karte sperren kann.

DER GESUNDHEIT ZULIEBE

Empfohlene oder vorgeschriebene Impfungen rechtzeitig durchführen lassen. Besorge dir auch einen Notfallausweis, der Angaben über Blutgruppe, Allergien und Impfungen enthält. Im Gepäck sollten ausreichend die benötigten Medikamente sein. Rezeptpflichtige Arzneimittel dürfen nicht überall eingeführt werden. Sie könnten als Drogen betrachtet werden. Die Botschaft kann darüber Auskunft geben. Wie ist die medizinische Versorgung vor Ort? Mittel gegen Durchfall, Schmerzmittel und Pflaster einpacken.

IM WINTERMANTEL IN DEN SÜDEN

Die Kleidung muss an Urlaubsort, Klima und Jahreszeit angepasst sein. Will man schwimmen, baden oder sich sportlich betätigen? Sonnenschutzmittel, Brillen oder Kontaktlinsen samt Reinigungsmittel und Produkte für die Körperpflege.

DAS WICHTIGSTE IN REICHWEITE

Die Reisetickets, Pass, Geld und Karten, die e-card, Reiseversicherung, wichtige Medikamente, Fotoapparat, Kontakt- und Telefonnummern und auch Schreibzeug sollten griffbereit sein. Bei Flügen muss man sich rechtzeitig erkundigen, was ins Handgepäck darf. Telefonieren mit Handys ist teurer als öffentliche Telefonzellen.

AUCH IM URLAUB GUT SCHLAFEN

Zeitungen kann man nachsenden, umleiten lassen oder auch vorübergehend aussetzen. Jemand kann sich um die Post kümmern und Prospekte entfernen. Haustiere und Blumen müssen versorgt werden. Die wichtigsten Schlüssel sollten hinterlegt sein. Ist zu Hause auch die Urlaubsadresse bekannt? Bevor man abreist, sollte man alle möglichen Geräte vom Stromnetz und der Wasserzufuhr trennen, keine leicht verderblichen Lebensmittel im Kühlschrank haben, den Müll wegbringen und Fenster und Türen schließen und versperren. Dann kann man sich auch aufs Heimkommen freuen.

www.bmeia.gv.at/aussenministerium/buergerservice.html
www.oeamtc.at/reisen

Margarete Lachmair

PROJEKT ATEMPAUSE

IM URLAUB NICHT ALLEIN

Fast jeder hat es - das Bedürfnis nach Erholung und Abwechslung. Oft scheitert es aber an den psychischen oder finanziellen Voraussetzungen. Das Projekt Atempause lässt auch heuer wieder viele Träume wahr werden.

Verschiedene Sponsoren fördern in Zusammenarbeit mit pro mente austria das Wiedereingliederungs- und Trainingsprogramm für Menschen mit psychischen Erkrankungen aus ganz Österreich. Durchgeführt und betreut werden die Reisen von pro mente Wien. Menschen mit psychischen Erkrankungen können lernen, mit ihrer Freizeit umzugehen und die eigene Genussfähigkeit zu entdecken und zu erleben. Dabei werden sie von TherapeutInnen unterstützt und kommen auch in einer Umgebung zurecht, die ihnen nicht vertraut ist.

Das Angebot reicht von siebentägigen Aufenthalten in verschiedenen österreichischen Bundesländern bis nach Kroatien und Ungarn. Das Freizeitprogramm wird von der Gruppe gemeinsam aktiv erarbeitet und erstellt, was die Urlaubswoche zu einem ganzheitlichen Erlebnis macht.

Die TeilnehmerInnen müssen alleine zurechtkommen, auch bei U-Bahnfahrten in Wien. Den Treffpunkt für die gemeinsame Reise muss man alleine erreichen können. Für Ungarn braucht man einen Pass. Für Medikamente und Geld ist jeder selbst verantwortlich. Im Angebot sind sieben Nächte auf Basis Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche und WC enthalten. Halbpension ist im Preis inbegriffen. Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren und zu bezahlen, ebenso die Ausgaben vor Ort, wie Getränke, Eintritte und sportliche Aktivitäten.

Beschreibungen und Reisekosten:
www.atempause.at
Anmeldungen: pro mente Wien,
Tel: 01/5131530
e-Mail: livia.nedbal@promente-wien.at oder
laurenz.hoefer@promente-wien.at

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

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

Eva Großmann
Diplompsychologin & Kunstterapeutin

AUF DEM WEG ZU SICH SELBST – DIE PILGER/INNEN

Mehrere 1000 Kilometer offizielle Pilgerwege gibt es allein in Österreich, darunter die berühmten Wallfahrtswege nach Maria Zell, die Via Nova von Bayern nach St. Wolfgang oder den österreichischen Jakobsweg.

Auch wenn ich schon recht weit gegangen bin, eine richtige Pilgerreise habe ich noch nicht gemacht. Deshalb möchte ich hier vor allem erfahrene PilgerInnen aus den Reihen von pro mente OÖ zu Wort kommen lassen. Danke, dass sie ihre Bewegung mit uns teilen.

ES GEHT LOS

„Mein Motiv für die Pilgerreise ist, vieles schier Unverzichtbare, wie Fernseher und Luxusgüter, hinter mir zu lassen und mich auf die Natur und die Kräfte des eigenen Körpers einzulassen. Dadurch erfährt man auch die eigenen Grenzen und Kräfte wieder neu und intensiver", erklärt Anna Peterbauer, Wohnbetreuung Schärding. Als langfristiges Ziel für die Pension hat sie sich vorgenommen, den Jakobsweg vom Innviertel nach Santiago de Compostela zu gehen.

Michaela Lettner, Personalabteilung Linz, ist nach 1200 km Jakobsweg 2005 im vergangenen Jahr 2000 km von Trier bis Assisi gepilgert.
„Nach meiner ersten Pilgerreise 2005 ist mir eine ganz große Sehnsucht geblieben. Diese Sehnsucht war es auch, warum ich mich wieder auf den Weg gemacht habe. Schritt für Schritt, mit dem Rucksack auf dem Rücken. Um mich wieder vom Alltag distanzieren zu können, mich von Gewohnheiten loszureißen, den Blick für das Wesentliche im Leben zu schärfen und neue Kraft zu tanken."
Pilgern ist mehr als Wandern. Man folgt einer Sehnsucht und kommt bei sich selber an. Dabei bewegt man sich auf seit Jahrhunderten benutzten Pilgerwegen und muss doch seinen ganz ureigenen Weg finden.
„Es ist immer nur der nächste Schritt der einzig mögliche." 150 km hat Christian Huemer vom EGO Braunau vor zwei Jahren auf dem Rupertiweg von Aigen/Schlägl nach Maria Schmolln zurückgelegt.

ICH GEHE MIT DER ZEIT

„Es gibt für mich ein Tempo, ich muss meinen eigenen Rhythmus finden." (Christian Huemer)
Zu Fuß unterwegs zu sein bedeutet heutzutage eine enorme und oft ungewohnte Geschwindigkeitsreduktion. Die Wahrnehmung verändert sich, wird intensiver. Manche Dinge können überhaupt erst erkannt werden, wenn man sich ihnen langsam nähert. Und die Seele kommt vielleicht auch besser mit, so dass es leichter ist, mit sich selbst gut unterwegs zu sein.

GEHST DU MIT MIR?

Pilgern ist Begegnung. Begegnung mit sich selbst, aber auch mit der Natur, mit Tieren, „Hindernissen" und natürlich mit vielen Menschen. Gemeinsam zu pilgern ist eine spannende Annäherung an ein gemeinsames Tempo, eine Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und denen der anderen. Alleine unterwegs steht – und geht - man tatsächlich auf den eigenen beiden Beinen und kann erfahren, wie leicht oder wie schwer einen dabei etwas umwirft.

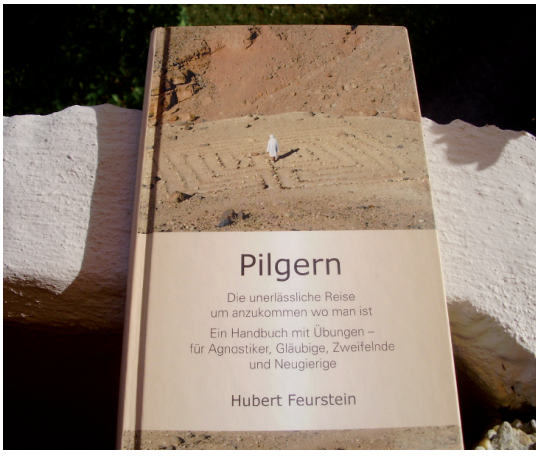
BEWEGUNG BEWEGT…

„Ich habe gemerkt, dass Gehen für mich die beste Möglichkeit ist, um abzuschalten und zu mir selbst zu finden. So ein Fußmarsch macht etwas mit dem Menschen. Ich würde sagen: Bewegung bewegt, nicht nur den Körper, sondern auch Geist und See-

Eva Großmann

„... VON EINEM, DER AUSZOG ...“

le“, ist die Erfahrung von Michaela Lettner, deren Begeisterung in ihrem Bericht intensiv spürbar ist. Von einer Pilgerreise kommt man verändert zurück. Man hat die eigenen Grenzen neu erfahren, seine Stärken gespürt, viele neue Erfahrungen gemacht, im wahrsten Sinn des Wortes den Horizont erweitert. Manche Erfahrungen liegen dabei jenseits von Greifbarem.
„Und je länger wir unterwegs waren, umso mehr spürten wir das Magische unseres Weges. Dabei durften wir vor allem eines lernen: die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen. Und es tut sich immer was auf, darauf kann man fest vertrauen. Und das ist ja das Schöne an so einer Fußreise. Vertrauen zu sich selbst finden, das Gute im Mitmenschen erfahren zu dürfen und den tiefen Glauben, dass es eine Energie gibt, die einen trägt.“ (Michaela Lettner)



Lesetipp: Hubert Feurstein: PILGERN.
Die unerlässliche Reise um anzukommen wo man ist. Ein Handbuch mit Übungen – für Agnostiker, Gläubige, Zweifelnde und Neugierige
Iberia-Verlag 2006
erhältlich bei BUCHPlus,
Südtirolerstraße 18,
4020 Linz, 0732/668191

Parallel zu dem Grimm´schen Märchen erzählt H.D. Aigner eine ganz persönliche Lehrzeit des Gruselns. Und obwohl es einen als LeserIn schon bei seinem ersten „Vogeldoktor“-Besuch graust, muss der Hauptdarsteller Peter noch viel schlimmere Erfahrungen mit der Psychiatrie der 80er Jahre sammeln. Auslöser für den „Urknall“ psychischer Turbulenzen mag Überforderung in seinem Pädagogik-Studium gewesen sein, die Ursachen sind wohl vielfältiger und nicht zuletzt – ein wenig wie im Märchen – in der Familie zu suchen. Es folgen Tiefen – „ich verlor die Lust an allem, schließlich sogar die Lust am Leben…“, psychotherapeutische Behandlung und Höhenflüge, die, von einer überempfindlichen Wahrnehmung begleitet, in der Nervenklinik enden. Erste Infusionstherapie: „ich sah einem Waschlappen ähnlicher als mir selbst …“. Beziehungen zu Mitpatientinnen. Und immer wieder deren Suizid. Kann nicht einmal der Kontakt mit dem Tod den Unerschrockenen das Gruseln lehren?
Peter zieht weiter, er nimmt einen Job an, wechselt diesen, sucht eine Partnerin, erlebt Konflikte am Arbeitsplatz, verliert wieder einmal den Boden der Realität unter den Füßen. Es folgt ein erneuter Klinikaufenthalt. Und hier endet die Geschichte – und das Märchen, in dem zuguterletzt ein Eimer voller kleiner kalter Fische den Suchenden das Gruseln lehrt. Welcher Art die Fische in Peters Lebensweg waren, bleibt offen. Aber ich vermute, es war nicht die rothaarige Ärztin. Die schwammen wohl eher in der Infusionstherapie …
H.-D. Aigner verarbeitet in seinen Texten Selbsterlebtes mit einer Prise Ironie und einer großen Portion Echtheit. Einer, der auszog … und etwas zu erzählen hat.

Das Buch „...von einem, der auszog..“
beim Autor: hans-dieter.aigner@linzag.net
oder Verlag edititon pro mente OÖ: 0732/668470
edition@promenteooe.at

TOLLE PREISE FÜR GANZ SCHLAUE

Spinnt unser Hase? Er hat solange in seiner Grottenbahn gehockt, dass er überhaupt nicht mehr weiß, wie man sich normal benimmt. Er meint, dass er mit seinem Wald- und Wiesenwortschatz von anno dazumal durchs Leben hoppeln kann. Sein Pech ist nur, dass niemand auf seine Schimpfwörter reagiert, weil sie keiner mehr versteht! Oder doch? Gibt es immer noch einen Surm oder eine Trutschn, der oder die diese Sprache beherrscht? Dann wollen wir das aber auch wissen.

Wer schreibt uns, was folgende Kosenamen bedeuten:

BISSGURRN, BLEAMPL, BLUNZN, BOTSCHOCHTA, FALOTT, FLITSCHAL, GFRASST, PFNOTTN, RUAMZUTZLA, SUMPERNELLE, SURM UND TREAMVEIDL

Wer die meisten Ausdrücke richtig übersetzt, der kann sich auf was freuen:
Als Hauptpreis winkt ein Wochenende in Wesenufer für zwei Personen. Die nächsten zehn Wiffzacke kriegen ein schönes T-Shirt oder Kapperl mit einem der obigen Kraftausdrücke zugeschickt. Wenn ihr mitspielen wollt, schickt eure Antworten bis 10. Juli 2009 an den KunstRaum.
Kennwort: "KRANKER HASE".

Vom 1. bis 20. Juli 2009 kann man die Leibchen und Kapperl auch im KunstRaum Goethestraße xtd kaufen. Aber nur wer schnell ist, sonst sind sie nämlich weg. Anschauen kann man sie ab 30. Juni 2009, 20 Uhr. Da wird der Leiberl-Shop samt Ausstellung „Bad Rabbit – Bad Habit" eröffnet.

ALLE INFOS ZUM KRANKEN HASEN // VERRÜCKT NACH LINZ

gibt's unter www.kunstraum.at. Wer eMail-Einladungen zu den laufenden Projekten des Kranken Hasen möchte, schreibt am besten kurz an office@kunstraum.at. Die Adresse: KunstRaum Goethestrasse xtd, Goethestrasse 30, Linz. 0732/65134616. In Kooperation mit Linz09.