

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 40
November 2019

Jubiläum

STREETWORK

Starte jede Woche stark. B

Powered by  runtastic

1 KLIMMZÜGE



SCHRITT 1

Startposition: Hang
Die Handflächen zeigen nach vorne. Die Arme sind fast völlig gestreckt. Halte immer eine gewisse Spannung in den Armen und Schultern.



SCHRITT 2

Ziehe dich nach oben, bis das Kinn über der Stange ist.

SCHRITT 3

2 DIPS



SCHRITT 1

Startposition: im Sitzen
Die Handgelenke sind möglichst gerade und die Arme fast völlig gestreckt. Halte immer eine gewisse Spannung in den Armen und Schultern. Die Füße sind vom Boden abgehoben.



SCHRITT 2

Senke deinen Körper langsam und kontrolliert ab, bis die Ellbogen in rechten Winkel sind. Die Ellbogen bleiben nah am Körper.



Caritas

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Orpheumgasse 8/
8020 Graz
Tel.: 0316/ 77 22 38 0
Fax: 0316/ 77 22 38 19
E-Mail: streetwork@caritas-steiermark.at
Facebook: www.facebook.com/kontaktladengraz

inhalt

mitwirkung

Liebe BesucherInnen des Kontaktladens!

Wenn du dich am Harlekin beteiligen möchtest, kannst du deine Texte und/oder Bilder bei uns abgeben oder diese anonym in den HARLEKIN-Briefkasten werfen. Du kannst sie aber gerne auch per E-Mail an magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at senden. Wenn du nichts schreiben möchtest, aber trotzdem etwas zu sagen hast, wende dich an eine/n StreetworkerIn. Du kannst z.B. auch ein Interview mit dir führen lassen.

Außerdem kann ein/e jede/r die/der gerne möchte, an den Redaktionssitzungen teilnehmen. Frag dazu bei Magdalena, Julia, Lukas oder Katja nach den aktuellen Terminen.

Wir freuen uns über deine Beteiligung!
Dein Harlekin-Redaktionsteam

impressum

Der HARLEKIN ist ein Medium von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich der Caritas der Diözese Graz Seckau. Er erscheint alle vier Monate in Form einer Zeitung. Er ist eine Zeitung, die mit Beteiligung von BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich gestaltet wird.

Ab: Lukas Marlovits; lukas.marlovits@caritas-steiermark.at

Redaktion & Layout: streetwork@caritas-steiermark.at

Illustrationen: Clemens Plank-Bachselten

Fotos: Dominik Bloh (S.12), facebook.com (S.9), Kontaktladen & Streetwork im Drogenbereich, Marienambulanz (S.8), Marion Luttenberger

Externe Beiträge: Dominik Bloh, Marienambulanz

Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:

Nicole E., Carlos, Unbekannt

Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:

Magdalena Eberhardt, Julia Fink, Dr.ⁱⁿ Karin Fuchs, August Hojas, Katja Körndl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Harald Ploder, Greta Rosenzopf.

aufgepudelt der ploder schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.6
zugestellt post an den kontaktladen	s.7
vorgestellt marienambulanz	s.8
kennengelernt zeitzeuginnen	s.10
hineingelesen dominik bloh schreibt	s.12
jubiläum I 20 jahre in zahlen	s.14
jubiläum II meilensteine der letzten 20 jahre	s.16
aufgepasst substanzkunde	s.18
selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens	s.20
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.24
rechtbekommen alkoholverbotzonen	s.26
nachgehört	s.27
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.28
nachgekocht rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine juli, august, september, oktober	s.32

titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe stammt von Marion Luttenberger, die uns jährlich für unsere Jahresberichte zur Verfügung steht.



aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

20 Jahre alt – und kein bisschen müde!

Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich feiert heuer sein 20-jähriges Jubiläum. Freundinnen und Freunde des gepflegten Zahlenspiels werden daraus schon mathematisch extrapoliert haben, dass also die Drogenstreetworkerinnen und Drogenstreetworker im Jahr 1999 den Betrieb aufgenommen haben. Die skeptischen Freundinnen und Freunde der gepflegten historischen Betrachtung werden hingegen daran schon den ersten Fehler erkennen: Ja, natürlich gab es schon vor 1999 Drogenstreetwork in Graz - allerdings nicht in der Verantwortung der Caritas Steiermark.

Jubiläen wie das hiesige bieten in der Regel einerseits Gelegenheit zum Feiern, andererseits aber auch zum Erstellen von Zwischenbilanzen. So könnte man beispielsweise die Frage stellen, ob es nach so langer Zeit denn überhaupt noch gelingen kann, sich mit vollem Einsatz und dem nötigen Engagement um die eigene Zielgruppe zu kümmern? Man könnte fragen, ob in der Einrichtung nicht irgendwann der notwendige jugendliche Leichtsinn der öden Routine weichen musste und natürlich auch, warum sich nach 20 Jahren Streetwork die bösen Drogensüchtigen noch immer in der Grazer Innenstadt aufhalten?

Auch wenn man aus Sicht des Pudels grundsätzlich kein großes Theater darum machen muss, wenn jemand seine Aufgaben gewissenhaft erledigt, kommt man mit Blick auf die letzten 20 Jahre Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich wohl kaum umhin, die bemerkenswerte Entwicklung der Einrichtung wahrzunehmen. So kann beispielsweise die Zunahme der Angebotsnutzung seitens der Klientinnen und Klienten durchaus als nicht selbstverständlich gesehen werden: Waren es im Jahr 1999 noch etwa 3.000 Kontakte zu den suchtkranken Menschen aus der Zielgruppe, ergab sich im Jahr 2018 ungefähr 24.000 Mal die Möglichkeit zur Angebotsnutzung. Im Jahr 1999 wurden für damalige Verhältnisse schon bemerkenswerte 11.000 gebrauchte Spritzen gegen neues und steriles Konsummaterial getauscht. Zum Vergleich: Im Jahr 2018 waren es mehr als 675.000 gebrauchte Spritzensets, die nicht nur kostenlos getauscht, sondern auch fachgerecht entsorgt wurden. Mehr als 5.500 Beratungs- und Informationsgespräche im Jahr 2018 bedeuten für die oben erwähnten Freundinnen und Freunde des gepflegten Zahlenspiels über 100 Gespräche pro Woche – im Jahr 1999 wurde etwa 6 Mal pro Woche beraten und/oder informiert.

Für eine potentielle Zwischenbilanz wird hier sichtbar, dass es sichtlich auch nach 20 Jahren noch gelingt, engagiert und motiviert für Probleme und Anliegen der sogenannten Grazer Drogenszene zur Verfügung zu stehen – sonst würde diese die Angebote wohl kaum immer noch in Anspruch nehmen. Der jugendliche Leichtsinn könnte hingegen tatsächlich etwas abgenommen haben, wenngleich sich natürlich aus der entstandenen Routine umfassende Professionalisierungsschritte und Angebotserweiterungen mit Herz und Hirn ableiten ließen. Und warum die Drogenszene immer noch am Grazer Hauptplatz steht? Weil sie das Recht dazu hat! Streetwork unterstützt, berät und begleitet vor Ort – und kann bzw. will niemanden aus dem öffentlichen Raum vertreiben!

Natürlich kann die Einrichtung stolz auf die letzten 20 Jahre zurückblicken. Aus Sicht des Pudels ist allerdings der Blick in die Zukunft der deutlich wichtigere: Wir stehen gerne auch zukünftig zur Verfügung, wenn es um einfach zugängliche und nachgehende Betreuung, Beratung und Behandlung von suchtkranken Menschen geht, um denen zur Seite zu stehen, die nicht auf der Butterseite des Lebens gelandet sind! Und wer weiß: Vielleicht lässt sich zum 40-jährigen Jubiläum der Einrichtung stolz berichten, dass es in Graz funktionierende Drogenkonsumräume, die Versorgung von suchtkranken Menschen durch spezialisierte Notschlafstellen, Harm-Reduction-Angebote in den Justizanstalten, Drug Checking und eine menschenwürdige finanzielle Grundversorgung gibt. Damit wäre vieles geschafft, und die erste Seite des Harlekins könnte leer bleiben, weil man sich über nichts mehr aufpudeln müsste.

nachbetrachtet & angekündigt

was passiert ist & was passieren wird

magdalena eberhardt | kl&stw

personal

Personell tut sich im Kontaktladen wieder Einiges.

Unser HARLEKIN-Kolumnist **Harry Ploder** alias „der Pudel“ ist jetzt nicht mehr nur ganz vorne im HARLEKIN zu finden, sondern auch ganz vorne mit dabei im Kontaktladen. Mit Anfang September hat er die Leitung des Kontaktladens übernommen. Harry, seit 2011 fester Bestandteil des Teams, ist mittlerweile ausgebildeter Supervisor und steht nun vor den ganz neuen Herausforderungen, die eine Leitungsstelle so mit sich bringt. Wir freuen uns auf die kommende, spannende Zeit und Veränderung!

Ebenfalls seit Anfang September und noch bis Ende November bereichert unsere Kollegin **Sophie Leitner** das Team:



„Mein Name ist Sophie und vielleicht bin ich für manche ja gar nicht so ein neues Gesicht. Letztes Jahr durfte ich, als Praktikantin, für drei Monate Teil vom Kontaktladen und all seinen Abenteuern sein. Das Team und alle Menschen, die ich in dieser Zeit im und durch den Laden kennenlernen durfte, haben mich mit Geduld, Humor und Offenheit herzlich aufgenommen und begleitet. Nach dieser Zeit bin ich zurück auf die FH, um meine Ausbildung als Sozialarbeiterin abzuschließen. Im Jänner 2020 steht jedoch noch meine Bachelorprüfung an (hier möchte ich unsere liebe Kollegin Julia aus dem Harlekin vom November 2018 zitieren: „bitte Daumen drücken“!). Naja und dann war meine Freude riesig, als ich erfahren habe, dass ich für drei Monate als Urlaubsvertretung (?) im Kontaktladen arbeiten darf. Noch ein paar Worte zu mir – aufgewachsen bin ich mit drei Schwestern und meinen Eltern in Salzburg am

Land. Mit 19 Jahren bin ich in die „große“ Stadt Graz gezogen, wo ich seitdem lebe, studiere, arbeite und ein zweites Zuhause gefunden habe. Meine Zeit verbringe ich am liebsten draußen mit Freunden, Büchern, Wanderstöcken, Picknickdecke oder meiner Yogamatte. Seit September bin ich nun als Streetworkerin im Kontaktladen und freue mich sehr auf Gespräche mit bekannten und neuen Gesichtern und auf eine aufregende gemeinsame Zeit.“

Und ein weiteres bereits bekanntes Gesicht kehrt in den Kontaktladen zurück. Wir begrüßen **Christoph Becker!**



„Gude liebe KontaktladenbesucherInnen! Nach über drei Jahren Abstinenz vom Kontaktladen, melde ich mich hiermit wieder zurück. Vielleicht wird der bzw. die ein oder andere sich noch an meine Zeit als Praktikant im Sozialdienst anno 2016 bei euch erinnern. Mein Name ist Christoph Becker, bin im Südwesten Deutschlands aufgewachsen und bin seit 2016 Sozialarbeiter. Nach verschiedenen beruflichen Erfahrungen freue ich mich wieder nach Graz zurück zu kehren. Das Team und die Arbeit im Kontaktladen in Graz hatten mir sehr gut gefallen. Meine Interessen sind vielfältig, wobei sich Aktivitäten in der Natur, wie u.a. Wandern, Klettern, Campen und gesellige Abende regelmäßig durchsetzen. Ich hoffe, dass ich dem Team und euch eine gerechte Unterstützung im Alltag sein und nebenbei meine Fähigkeiten im Kickern bzw. Wuzzeln verbessern kann. Bis bald,
Chris!“

Zu guter Letzt bekommen wir Verstärkung von unserer Kollegin aus dem ehemaligen Jugendstreetwork der Caritas,

Martina Raiser:



Hallo, mein Name ist Martina und ich bin seit über 15 Jahren Sozialarbeiterin. Vor meiner Babypause habe ich einige Jahre als Streetworkerin bei Jugendstreetwork in Graz gearbeitet. Ab Januar 2020 gehts für mich nach der Karenz im Kontaktladen los! Ich freue mich auf diese neue Aufgabe, auf das Team und auf die neuen Begegnungen.

nachbetrachtet

Aufgrund einer **Baustelle Ende Juli** blieb der Kontaktladen eine ganze Woche geschlossen. Wir haben uns bemüht euch unsere Angebote so gut wie möglich weiter zur Verfügung zu stellen und waren deshalb verstärkt im Streetwork-Dienst unterwegs. Es ist uns ein großes Anliegen euch den Zugang zu frischem Spritzenbesteck und weiteren Safer Use-Utensilien so einfach wie möglich zu machen. Aus diesem Grund konnten trotz Baustelle an drei von sonst fünf möglichen Tagen Spritzen getauscht werden. Wir bedanken uns bei euch für euer Verständnis und arbeiten weiterhin daran unsere Angebote regelmäßig und ohne Ausfälle zur Verfügung zu stellen. Alle tagesaktuellen Ankündigungen und Neuigkeiten findet ihr unter facebook.com/kontaktladengraz.



Am 25. September fand in festlichem Rahmen das **20-Jahr Jubiläum vom Kontaktladen und der Marienambulanz** statt. Gefeierte wurde mit über 150 Gästen (KollegInnen, VernetzungspartnerInnen und VertreterInnen der Politik) im Rathaus mit Ansprachen der beiden Ein-

richtungen, einer Podiumsdiskussion zum Thema „Zukunft einer niederschweligen Gesundheitsversorgung“ und einem anschließenden World Café mit den „Facetten der Arbeit von Marienambulanz und Kontaktladen“.



Im August ging es zur zweiten Grillerei des Jahres (im Juni waren wir schon mal) auf die Auwiesen knapp außerhalb von Graz. Bei guter Stimmung genossen die 9 TeilnehmerInnen mit Katja und Ricarda das gute Essen und die frische Luft.



angekündigt

Am Montag, den 23. Dezember findet unsere Weihnachtsfeier im Kontaktladen statt. Von 12:00 – 15:00 Uhr gibt es wieder ein kostenloses Festessen, gemütliches Zusammensitzen und ein kleines Weihnachtsgeschenk für jede Besucherin und jeden Besucher (solange der Vorrat reicht). Wir freuen uns gemeinsam mit euch zu feiern!

Bitte beachtet, dass der Kontaktladen von Dienstag, 24.12. bis Donnerstag 26.12. und Silvester und Neujahr geschlossen bleibt. Am Freitag, 27.12. und Montag, 30.12. sind wir wie gewohnt für euch da.



martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: Kleine Zeitung 18.09.2019

AMS-Sperren: Steirer fallen in Loch

Versäumen Arbeitslose fixierte Vorstellungsgespräche, fallen sie ums Arbeitslosengeld um. Die Mindestsicherung federt das nicht mehr ab. Die Fälle mit gefährlicher Abwärtsspirale häufen sich, warnen Caritas und KPÖ.

Von Bernd Hecke

Es ist eine Maßnahme gegen die soziale Hängematte: Nehmen Arbeitslose Termine nicht wahr oder Jobs nicht an, die das Arbeitsmarktservice vermittelt, setzt es eine Sperre des Arbeitslosengeldes. Beim ersten Mal für sechs Wochen, im Wiederholungsfall für acht Wochen. Bis 2016 federte diese Sanktion in der Steiermark die Mindestsicherung ab – und sie war damit nicht schmerzhaft. Nun warnen Sozialarbeiter, Caritas-Direktor Herbert Beiglböck und der Grazer KP-Stadtrat Robert Krotzer mangels Abfederung vor einer gefährlichen Abwärtsspirale. Viele Steirer fallen in ein Loch.

Hintergrund ist ein massiver Anstieg der AMS-Sperren. Wa-

ren es 2017 noch 4874, setzte es im Vorjahr schon 6289 Sperren. Abgedefert werden diese nur noch mit 25 Prozent der Mindestsicherung. Arbeitslose erhalten dann – im Sanktionsfall – nur noch 215 Euro im Monat.

„Das bedeutet in vielen Fällen, dass sich Mietschulden anhäufen, sie vielleicht sogar vor einer Delogierung stehen“, warnt Caritas-Sozialarbeiter Heimo Neumaier, der zum Thema eine Bachelorarbeit verfasst hat. Oft handle es sich um Menschen mit Depressionen oder problematischen Lebensverhältnissen, die deshalb AMS-Termine versäumen: „Dann ist die Sanktion, die sie zurück in das Arbeitsleben bringen soll, kontraproduktiv. Sie landen in einer Abwärtsspirale, die sie aus dem System rauswirft.“



Es braucht die Sanktion. Aber diese Kürzung hat zur Folge, dass Menschen von Obdachlosigkeit bedroht sind.

Robert Krotzer, Grazer KPÖ-Stadtrat

Der Hintergrund für den markanten Anstieg der Sperren ist eigentlich erfreulich, sagt AMS-Geschäftsführer Karl-Heinz Snobe: „In den letzten Jahren lief es wirtschaftlich so gut, dass es viele freie Stellen gab, die wir anbieten konnten. Damit ist der Druck gestiegen, Jobs anzunehmen.“ Statistisch ist aber damit die Zahl versäumter Termine oder nicht angenommener Stellen und Sanktionen gestiegen.

Soziallandesrätin Doris Kampus (SPÖ) steht zur Sanktion: „Es ist eine Frage der sozialen Gerechtigkeit, dass Menschen, die arbeiten können, auch arbeiten gehen. Es kann nicht sein, dass das AMS die wiederholte Ablehnung zumutbarer Jobs oder das Ignorieren von Terminen sanktioniert, aber eine andere Stelle das wieder

auffängt.“ Die 25 Prozent Mindestsicherung sollen den Wohnraum absichern.

Ein Betrag von 215 Euro im Monate reiche nicht für Miete, Heiz- und Betriebskosten, weiß der Grazer KPÖ-Stadtrat Robert Krotzer: „Die Leute klopfen verzweifelt bei uns und bei der Caritas an, fürchten die Delogierung.“ Er befürwortet die

Sanktion, aber es brauche rund 500 Euro, um nicht von Obdachlosigkeit bedroht zu sein.

Caritas-Direktor Beiglböck unterstreicht die Wichtigkeit der Sanktion, aber auch die der Differenzierung: „Man muss genau hinschauen, setzen sich Menschen salopp über AMS-Termine hinweg oder sind sie überfordert, psychisch krank?“ AMS-Chef Snobe betont: „Wir schauen jeden Fall genau an.“ Er räumt aber ein: „Vielleicht ist die derzeit verhängte Dauer der Sperre zu lang, oder man sollte das Arbeitslosengeld nur zur Hälfte streichen.“ Das aber sei Sache des Gesetzgebers.

Falls jemand von Euch Interesse an einem Artikel zu den Themen Armut, Sozialhilfe, Mindestsicherung, Drogen, Gesundheit, Chronik und Sozialarbeit oder Streetwork hat, so kann ich ihm/ihr gerne Ausdrucke zur Verfügung stellen. Bitte wende Dich in diesem Fall an Martin bzw. eine/n Streetie.

zugestellt post an den kontaktladen

roland urban | kl&stw

Liebe Besucherinnen und Besucher des Kontaktladens,
liebe Harlekin LeserInnen!

Wie schon viele von euch mitbekommen haben, ist Kontaktladen und Streetwork heuer 20 Jahre alt und somit quasi erwachsen geworden. Eine guter Anlass, einen kurzen Brief an den Kontaktladen zu schicken. Meinen Arbeitsplatz dort habe ich schon vor über zwei Jahren geräumt und meine Funktion als Einrichtungsleiter weitergegeben. Aber ich fühle mich der Arbeit, den KollegInnen und euch als KlientInnen der Einrichtung noch eng verbunden.

Wenn ich einen Blick in die Vergangenheit werfe, hat es tatsächlich eine bemerkenswerte Entwicklung seit den Anfangstagen gegeben. Als mich 1999 meine damalige Kollegin Verena nach Graz zu Streetwork gelotst hat, war vieles noch recht improvisiert und erst im Aufbau begriffen. Wir waren zwei StreetworkerInnen und ein lauter, bunter Haufen an betreuten Menschen. Besonders fordernd waren die turbulenten Öffnungszeiten (ohne Alkohol- und Rauchverbot), die uns einiges an Energie abverlangten, um das Geschehen unter Kontrolle zu halten und neben all dem Trubel auch noch unsere Beratungsgespräche an Frau und Mann zu bringen. Es war eine Pionierzeit und obwohl vieles noch nicht so professionell und klar aufgestellt war wie heute, bin ich froh diese besondere Phase von Streetwork miterlebt zu haben.

Ich verbrachte einen sehr großen Teil meines beruflichen Lebens mit der Streetwork-Arbeit, und damit mit einigen von euch. Ich hatte das Privileg, einen Einblick in das Leben vieler besonderer Menschen zu bekommen. Viele vertrauten mir ihre Lebensgeschichten und Erlebnisse an. Damit gaben sie mir die Chance, sie bei der Lösung von Problemen zu unterstützen und dabei zu helfen, dass manches im Leben wieder besser funktioniert.

In diesen Jahren musste ich jedoch feststellen, dass trotz aller Bemühungen manche Strategien keinen Erfolg bringen, dass Fehler passieren oder der Motivation zur Veränderung die Luft ausgeht. Dennoch schafften es im Laufe der Jahre viele von euch, gesteckte Ziele zu erreichen und eurem Leben eine positive Wendung zu geben. Das mitzuerleben, war jede Minute der investierten Arbeit wert!

In der Sozialen Arbeit sprechen wir davon, dass wir unseren Job dann gut gemacht haben, wenn vielen Menschen geholfen wurde, wieder auf eigenen Beinen zu stehen und ohne unser Zutun zurechtzukommen. Auch wenn wir weiterhin danach streben, dieses Ziel zu erreichen, freue ich mich immer wieder den einen oder die andere im Kontaktladen zu treffen.

Ich möchte über diesen Brief noch meinen engagierten MitarbeiterInnen ein Danke in die Orpheumgasse schicken. Ohne euch würde dieser nicht so gut laufen, wie er es seit über 20 Jahren tut. Und ich danke auch euch BesucherInnen dafür, dass der Kontaktladen trotz mancher Herausforderungen funktioniert und in Anspruch genommen wird. Zumeist auch in einer Art, die trotz Nachbarschaft mit Jugendzentrum, Orpheum und AnrainerInnen ein verträgliches Miteinander möglich macht.

*Bis bald im Kontaktladen,
Roland Urban*





vorgestellt marienambulanz

marienambulanz | externer beitrag

20 Jahre Marienambulanz

Menschen mit und ohne e-card, egal welche Sprache sie sprechen, welcher Religion sie angehören, ob sie obdachlos, alkohol- oder drogenabhängig sind, die Caritas Marienambulanz bietet eine medizinische Erst- und Grundversorgung für alle Menschen an, die einen erschwerten Zugang zum Gesundheitssystem haben.



Die Marienambulanz in Graz wurde 1999 als erste außerklinische Einrichtung in Österreich gegründet, die Menschen ohne Krankenversicherung behandelt. Der Bedarf an niederschweligen Gesundheitseinrichtungen ist nach wie vor ungebrochen. Zunächst waren es überwiegend Kriegsflüchtlinge aus Ex-Jugoslawien sowie AsylwerberInnen, die keine Krankenversicherung hatten, die unsere Ambulanz aufsuchten. Heute sind es überwiegend Arbeits- und ArmutsmigrantInnen aus den neuen EU-Ländern, vor allem Rumänien und Ungarn, die keine Krankenversicherung haben. Flüchtlinge und AsylwerberInnen, die unsere Ambulanz besuchen, kommen derzeit überwiegend aus Afghanis-

tan, Irak und Syrien. Sie haben jedoch meist eine Versicherung, die sogenannte Grundversorgung. Der Armutsbericht der Stadt Graz geht heute von rund 3000 Menschen aus, die ohne Krankenversicherung in Graz leben. Im Jahr 2018 wurden insgesamt 2069 PatientInnen in der Marienambulanz behandelt, wovon rund 35% nicht versichert waren.

Kernstück unserer Ambulanz ist die allgemeinmedizinische Sprechstunde (Montag-Freitag von 12:00-14:00 Uhr) sowie die „Rollende Ambulanz“, deren Team einmal wöchentlich mit einem umgerüsteten Bus Notschlafstellen sowie Parks und Plätze anfährt, um medizinische Versorgung von Menschen anzubieten, die am Rande der Gesellschaft leben. Schmerzen, akute Infekte, aber auch chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Hypertonie sind die häufigsten Diagnosen, die in unserer allgemeinmedizinischen Ordination gestellt werden. In der psychiatrischen Sprechstunde führen Anpassungsstörungen, Depressionen und Psychosen die Statistik an. In der Frauensprechstunde, die Dienstag Vormittag (Aufnahme von 8:00-10:00 Uhr) stattfindet, geht es um Familienplanung, Schwangerenbetreuung, Gesundheitsberatung bei frauenspezifischen und psychosozialen Problemen. Jede Woche arbeiten eine Ärztin und eine Hebamme, alle zwei Woche zusätzlich eine Gynäkologin in einer nur für Frauen reservierten Ordinationszeit.

Über die Jahre hat sich eine Ambulanz mit einem breitgefächerten Angebot entwickelt, in der ein großes Team aus haupt- und ehrenamtlichen ÄrztInnen, DolmetscherInnen, je eine Sozialarbeiterin und eine Hebamme, im

Sinne der Primärversorgung zusammenarbeitet. Zwei Ärztinnen der Marienambulanz, Frau Dr. Irene Holzer (Ärztliche Leiterin) und Frau Dr. Karin Fuchs arbeiten nicht nur für die Marienambulanz, sondern auch in der medizinischen Sprechstunde des Kontaktladens.



Für uns ist es wichtig, dass niederschwellige Gesundheitseinrichtungen ein fixer Bestandteil der medizinischen Versorgungslandschaft in Österreich werden. Es bedarf eines besonderen Rahmens und auch Know-hows, um Menschen

zu erreichen, die am Rande der Gesellschaft leben und die auch heute noch immer eine eingeschränkte Lebenserwartung haben.

Im Jahr 2019 feiert die Marienambulanz ihr 20. Jubiläum, heute gibt es in vielen Landeshauptstädten in Österreich Einrichtungen, in denen Nicht-Versicherte und Menschen mit einem erschwerten Zugang zum Gesundheitssystem behandelt werden.

Noch Fragen?

Die Caritas Marienambulanz findest Du in der:
Mariengasse 24 (Eingang Kleiststraße 73), 8020 Graz

Die Öffnungszeiten lauten:
Montag - Freitag, 12:00 - 14:00 Uhr

Falls du Fragen hast, melde Dich unter dieser Nummer:
0316/8015-351

Die Streetis unterstützen Dich natürlich gerne bei der Kontaktaufnahme!

Das Team des
Kontaktladens
bedankt sich für über

600
FACEBOOK
LIKES 

Auf unserer Facebookseite findet ihr tagesaktuelle Neuigkeiten zum Kontaktladen und hilfreiche Tipps und Hinweise!

**[www.facebook.com/
kontaktladengraz](http://www.facebook.com/kontaktladengraz)**



julia fink | kl&stw

Daniela - langjährige Kontaktladenbesucherin

Mein Lebensmotto ist...

Sei glücklich mit dem, was du hast und gib, wenn du kannst.

Wie würde dich die Person, die dich am besten kennt, in drei Worten beschreiben?

Freundlich, hilfsbereit, zuvorkommend.

Dein Leben wird verfilmt. Der Titel lautet...

„Oh Mein Gott!“

Welche/r Schauspieler/in würdest du spielen?

Juliette Lewis, die Schauspielerin von „From Dusk Till Dawn“. In meinen Augen ist sie eine spitzenmäßige Schauspielerin, die in jede Rolle schlüpfen kann.

Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?

Ein perfekter Tag beginnt mit einem schönen Sonnenaufgang und einem anschließenden Kaffee und mal schauen, was der Tag dann so bringt. Man kann sich nicht auf Tage vorbereiten, es kommt immer etwas dazwischen. Ein perfekter Tag wäre es, wenn alles reibungslos ablaufen würde und es keinen Stress und keine Probleme gibt.

Als Tier wäre ich...

Eine Katze! Erstens, weil sie einen ganz eigenen Charakter haben und sich nicht erziehen lassen. Und zweitens, kuschle ich sehr gerne und Katzen einfach so kuschelig sind. Ich liebe Katzen!

Mein Lieblingsgegenstand ist...

Mein Auto, weil ich damit unabhängig bin! Es ist ein großes Stück Freiheit für mich.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

Einerseits das Meer, andererseits aber auch die Natur und die Berge! Ich kann daraus sehr viel Kraft schöpfen und finde innerliche Ruhe. Ich gehe sehr gerne spazieren um meine innere Kraft wieder aufzufüllen - es befreit mich von der Last.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Ich würde mir wünschen, dass es keine Kriege mehr geben würde und Menschen in Frieden zusammen leben könnten. Außerdem würde ich mir wünschen, noch einmal sechzehn Jahre alt zu sein, jedoch mit dem Wissen von heute - ich würde sehr viel anders machen. So würde ich zum Beispiel einen anderen Lehrberuf wählen und meinen Freundeskreis anders auswählen. Mein dritter Wunsch würde Gesundheit, Gesundheit lauten - das ist das Allerwichtigste.

Meine Schlussworte sind...

Lebe, liebe, lache und genieße jeden Tag in vollen Zügen, so wie es dir gefällt!



kennengelernt zeitzeuginnen



Marion Luttenberger - Designerin, gestaltet seit 2011 die Jahresberichte für den Kontaktladen



Mein Lebensmotto ist...
WILL ICH DAS? WILL ICH DAS? WILL ICH DAS?

Wie würde dich die Person, die dich am besten kennt, in drei Worten beschreiben?

Meine Freundin meinte mal „Marion ist der Toleranzapostel“. Eigentlich heißt es ja Moralapostel, doch trifft dieser Versprecher sehr gut auf mich zu. Weiters würde mich meine beste Freundin als großzügig und als „Beißerin“ beschreiben.



Dein Leben wird verfilmt. Der Titel lautet...

Mit dem Titel eines Filmes verhält es sich ähnlich wie mit Projekten von mir. Für den Filmtitel stehle ich von einem dieser Projekte den Namen, nämlich „Who knows...“. Das tatsächliche Projekt hieß „Who knows Vancouver“ - ein Projekt, bei dem ich in Kanada war, eine Person kennengelernt, interviewt und fotografiert habe. Diese Person hat mir danach eine weitere Person vorgestellt, also ganz im Sinne „Wer kennt wen“. Daraus entstand eine Kette an Personen, welche ich kennenlernen durfte – simple Idee mit einem schönen Output.



Welche/r Schauspieler/in würdest Du spielen?

Super easy - mich würde Tom Hanks spielen. Ich finde, ich schaue dem älteren Tom Hanks von den Gesichtszügen her etwas ähnlich. Für die junge Marion würde Ottfried Fischer gut passen. Es gibt ein Baby Foto von mir, wo wir uns sehr ähnlich schauen.



Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?

Ein perfekter Tag wäre alles, was für die Sinne gut ist, so ähnlich wie eine gute Party. Das beinhaltet liebe Leute, gute Musik, viel Zeit, eine angenehme Lichtstimmung, ein angenehmes Wetter - warm mit leichtem Wind

- und am besten direkt am Meer, mit gutem Essen und Trinken und keiner soll am nächsten Tag arbeiten müssen.

Als Tier wäre ich...

Am ehesten wäre ich ein Tier, das fliegen kann, vielleicht eine Eule. Ich bin eher ein Nachtmensch, auch etwas schüchtern und beobachte gerne, wovon ich bei Eulen jetzt mal ausgehe. Und ich könnte fliegen – das schönste überhaupt!

Mein Lieblingsgegenstand ist...

...wahrscheinlich ein Haargummi – der ist immer dabei, vor allem wenn ich arbeiten muss. Früher hatte ich eine Zeitlang ganz kurze Haare, doch irgendwann habe ich „Dutt-Gefühle“ entwickelt und ich liebe es meine Haare nach oben zu binden.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... unser Fischteich. Ich sitze dort gerne beim Wasser am Steg bei warmem Wetter und einem Sonnenuntergang. Innerhalb von kurzer Zeit bin ich irrsinnig entspannt.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Mein erster Wunsch wäre, das Klima wieder zum Guten zu wandeln. Wichtig wäre, dass dieses Thema endlich bei allen ankommen würde, wir aktiver werden würden und alternative Wege für eine Verbesserung finden würden - mich eingeschlossen. Weiters hätte ich gerne ein Unterrichtsfach, welches Kinder dabei unterstützt, ihre Talente zu erkennen und diese auch zu stärken. Ziel wäre es, keine Masse an Menschen zu erziehen, die mittelmäßig in allen Bereichen sind, sondern auch die besonderen Stärken zu fördern. Und mein dritter Wunsch lautet: „Blumen für Alle“.

Meine Schlussworte sind...

Wahrscheinlich auch das, was ich am Ende einer E-Mail immer schreibe:
Danke, viel Liebe und alles Sonne, Marion

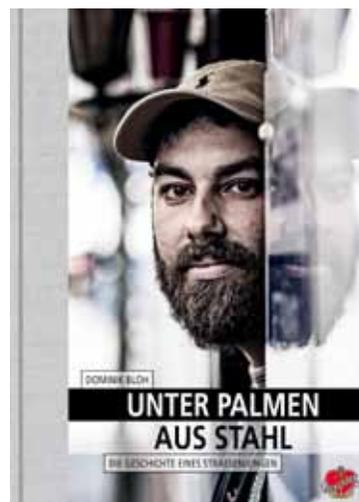
hineingelesen

dominik bloh schreibt

DOMINIK BLOH

hat 10 Jahre auf der Straße gelebt. Während er obdachlos war, hat er Abitur gemacht und viel geschrieben. Daraus ist ein Buch geworden.

In „Unter Palmen aus Stahl“ erzählt er seine Geschichte.



Flaschen

Heute Flaschen sammeln, um etwas zu essen zu kaufen. Da sind sie wieder, die Kontraste. Im Winter sind es weniger Flaschen, dann liegen vor allem die Becher, in denen vorher warmer Kaffee oder Tee war, in den Mülleimern. Es gibt wenig zu holen. Hier und da eine Glasflasche, macht acht Cent. Vielleicht schaffe ich fünf Euro und kann mir ein Abendessen besorgen.

In Mülleimer fassen, das ist demütigend, niemand sollte das tun müssen. Es sind nicht nur Obdachlose, die in Abfällen auf der Suche nach Pfand oder Verwertbarem sind. Da sind Menschen, die mit ihrer Rente nicht auskommen und nach Flaschen im Müll suchen. Es sind aber auch Geringverdiener, deren Lohn nicht ausreicht, die Familie über den Monat zu bringen. Wir alle greifen in das schwarze Loch in der Hoffnung auf acht Cent.

Im Winter ist es nicht so eklig wie im Sommer. Es scheint sowieso, als würde der Schnee den ganzen Dreck mit Puderzucker überdecken, und in dem weißen Schimmern sieht alles schon nicht mehr so schlimm aus.

In der heißen Jahreszeit fühlt es sich an, als würde man in einen Sumpf greifen. Fast-Food-Reste und klebrige Softdrinks mischen sich, die Hitze wärmt den Brei auf und verbreitet seinen Gestank. Es ist nicht schön, mit der Hand da reinzugehen, vor allem klebt es an einem. Wie soll ich die Hand schnell wieder sauber kriegen? Darum am besten immer mit Handschuhen, nicht nur im Winter. Außerdem weiß man nie, was man noch so findet. Im Müll kann eben wirklich alles liegen. Eine Glasscherbe zum Beispiel, an der ich mich schneide, oder – meine größte Angst – ich könnte in eine Spritze fassen. Niemand sollte im Müll graben, um Essensreste oder Pfand rauszufischen. Es sollte überall einen Kasten geben, in den man seine Pfandflaschen legen kann, und auch Essen könnte besser verwahrt werden, wie etwa beim Foodsharing. Wir brauchen nichts zu verschwenden, wir können teilen.

Im Sommer ist das Sammeln draußen um einiges ergiebiger. Die Parks sind voller Gruppen. Es gibt viele Flaschen, Geld liegt auf dem Boden. Ich bin trotzdem darauf bedacht, möglichst unauffällig zu sammeln, ich will auch nicht als Flaschensammler erkannt werden, obwohl es eine gute Methode ist, Geld zu verdienen. Es ist mir unangenehm, mit den großen Müllbeuteln durch die Stadt zu fahren. Ich schwitze,

weil die Müllbeutel unhandlich zu tragen sind, immer wieder muss ich stehen bleiben und neu ansetzen, nervig und anstrengend. Es ist außerdem gar nicht so einfach, so viele Flaschen zurückzugeben. Vor allem nicht als Penner.

In den Gegenden, wo ich unterwegs bin, haben die Supermärkte inzwischen Sicherheitsleute, die Leute wie mich daran hindern sollen, bei ihnen reinzukommen. Ein Grund: Wir blockieren den Leergutautomaten. Es braucht lange, zwei volle Säcke leer zu machen. Es braucht die Hilfe von einem Mitarbeiter, der die Tonnen zurechtrücken muss, um mehr Platz rauszuholen. Das alles ist ein Aufwand für den Markt, der am Ende auch noch Geld bezahlt.

Der Durchweg bleibt mir versperrt: „Die kannst du hier nicht abgeben“, sagt die Security zu mir. „Wenigstens einen“, versuche ich zu feilschen. Keine Chance. Ich muss also Bahn fahren in eins der großen Einkaufszentren, bei denen die Leergutannahme außerhalb des Marktes ist, hier lässt man das Ganze durchgehen. In der Bahn versperre ich dann vielen den Weg mit den großen Tüten im Gang. Wo fährt der denn mit zwei blauen Müllbeuteln hin?

Der Real am Berliner Tor ist eine Anlaufstelle. Hier stehen die Sammler am Abend Schlange, um ihren Tageslohn zu kassieren. Es nimmt viel Zeit in Anspruch. In der Schlange ist es unruhig, und immer wieder wird sich lautstark gestritten. Die Mitarbeiter gehen regelmäßig ins Lager, um die Tonnen zu leeren, aber auch mit ihnen wird diskutiert.

„Warum geht diese Flasche nicht, sie ist doch im Sortiment“, das ist der Standard-Streitpunkt. Ich konzentriere mich auf die 25-Cent-Flaschen, viele Haben Einkaufswagen voller Glasflaschen dabei, es heißt mal wieder warten. Gute Tage können 40 Euro bringen, das ist schon richtig viel Geld. Flaschen sammeln fühlt sich in der Tat an wie geregeltes Arbeiten. Ich gebe den Pfandbon ab. Die Strapazen zahlen sich aus, nebenbei habe ich meine Nachbarschaft sauberer gemacht, das fühlt sich gut an. Ein bisschen bin ich doch damit ein Teil der Nachbarschaft, denke ich.

Wie möchten Sie zahlen? Bar oder mit Karte? Ich zahle mit Pfand. Das ist meine Währung.

Vierzig Ausgaben Harlekin

Auch der Harlekin feiert Jubiläum. Nach über 10 Jahren erscheint die vierzigste Ausgabe. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die an dem Projekt beteiligt waren und es noch sind.

**Danke an alle
Autorinnen und Autoren,
Künstlerinnen und Künstler,
Ideengeberinnen und Ideengeber,
Unterstützerinnen und Unterstützer,
Leserinnen und Leser
und all die anderen klugen Köpfe.**

Auf die nächsten vierzig Ausgaben!

Kontaktladen & Streetwork
bedeutet für mich ...

... meine Wahlfamilie; und Hilfe bei Drogenfragen; Essen und Tratschen (Klientin)

... einen sicheren Arbeitsplatz mit guter Bezahlung und viel eigenem Gestaltungsfreiraum. Eine sinnvolle Tätigkeit mit vielen bereichernden Begegnungen mit interessanten Menschen. (Mitarbeiterin)

... Hilfestellung und Beratung für Menschen, welche in der Gesellschaft als Außenseiter gesehen und behandelt werden. (Ehrenamtliche)

1999-2018 /
Beratungen &
Informations-
gespräche

Streetwork & Kontaktladen



18	5.505
17	4.692
16	5.709
15	5.436
14	5.596
13	4.102
12	3.483
11	2.709
10	1.853
09	1.189
08	673
07	1.253
06	984
05	914
04	1.069
03	531
02	379
01	394
00	341
99	325

11 18.776
 10 17.195
 09 16.255
 08 17.712
 07 16.974
 06 20.551
 05 18.106
 04 15.090
 03 6.586
 02 5.140
 01 5.495
 00 4.516
 99 3.214



**1999-2018 /
 Kontakte
 Streetwork &
 Kontaktladen**

12 19.408
 13 19.153
 14 22.595
 15 25.504
 16 25.367
 17 25.108
 18 24.368

In
 viele
 leistung
 ich mein
 che Zukun

20 Jahre in Zahlen

Diese Doppelseite ist ein Ausschnitt aus dem Folder der 20-Jahr-Feier von Kontaktladen und Marienambulanz.

Vielen Dank an Marion Luttenberger für die großartige Arbeit und das Engagement!

**1999-2018 /
 Getauschte
 Spritzen**





Einzelfallhilfe etabliert sich als eigenständiger Arbeitsbereich

Angebotsweiterung: Frauencafé, von Frauen für Frauen

'05

Neue Öffnungszeiten von Montag bis Freitag

'04

Hepatitisberatung mit Dr. Bernd Bauer

Nach den Übergangsräumen in der Albert-Schweitzer-Gasse während der Bauarbeiten, geht es im September zurück in die Orpheumgasse

Meilensteine der letzten 20 Jahre

'03

Erstmals steht Konsiliar-Rechtsanwalt für Sprechstunden zur Verfügung



Der Kontaktladen zieht um

'02



Erster Präventionsautomat

Medizinische Versorgung über Maltenambulanz

'01

Start der Freizeitaktionen

Einführung des Alkoholverbots im Anlaufstreifenbetrieb
Dritte Vollzeitkraft durch Budgetaufschlag eingestellt

'99

Übernahme von Jugend am Werk zum neuen Träger Caritas

Zielgruppe: polytoxikoman abhängige sowie alkoholranke Menschen

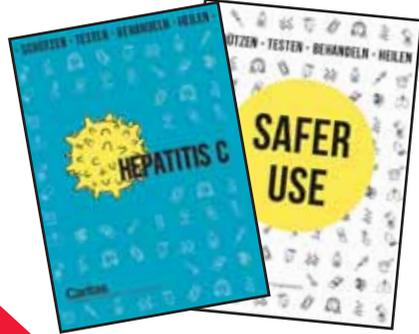
'18

Erstmalige Teilnahme am Intern. Gedenktag für verstorbene DrogenbraucherInnen



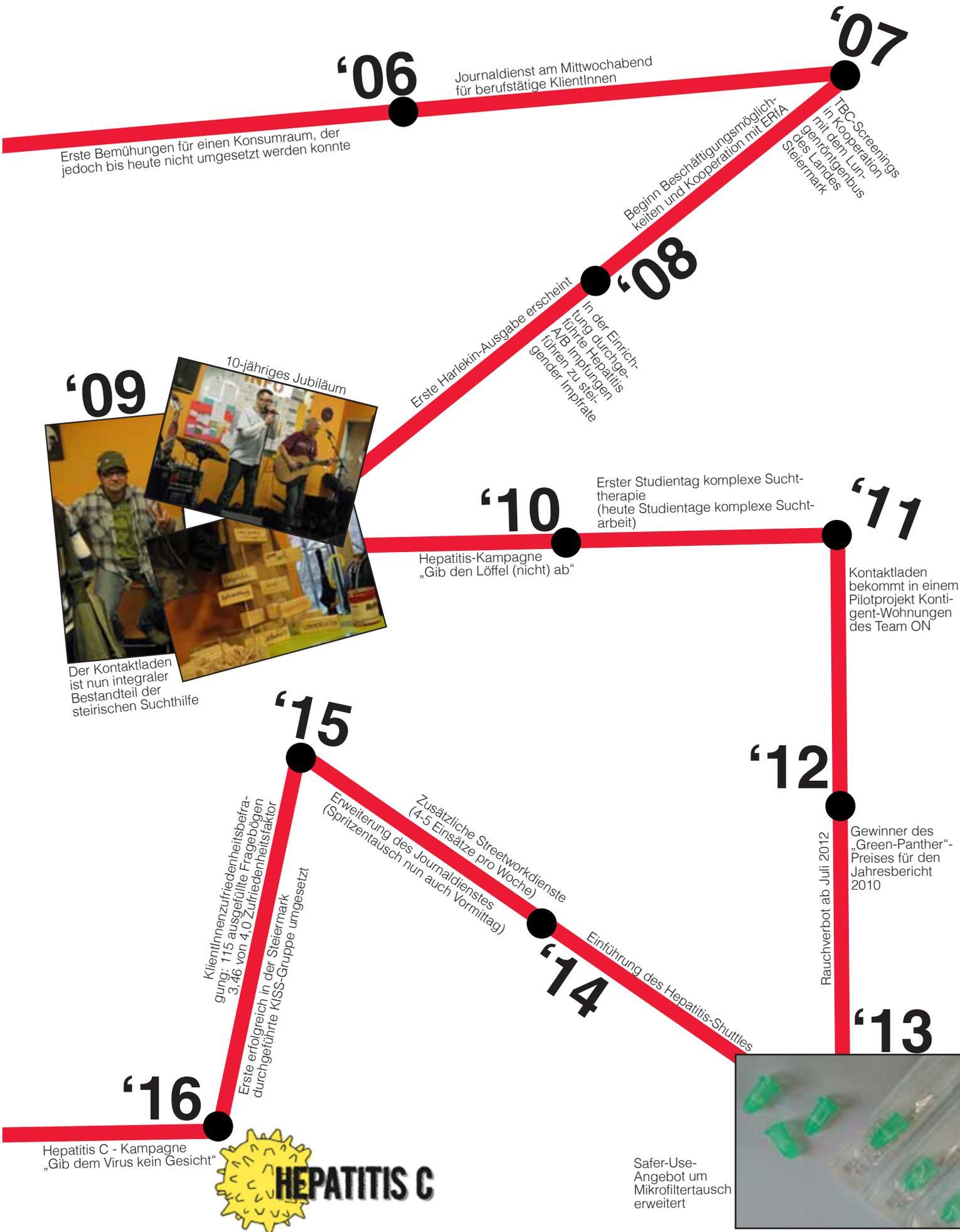
Start Take-Home-Naloxon Pilotprojekt (im Jahr 2018 bereits 22 geschulte KlientInnen)

'17



Entwickeln und Erscheinen der Safer-Use und Hepatitis-C Broschüren. Wichtige Informationen zu beiden Themen werden ansprechend und verständlich in ein gutes Format verpackt

'19





aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

katja körndl & dr.ⁱⁿ karin fuchs | kl&stw

Substanzkunde

- Teil 2: Lyrica

1. Substanz

Lyrica ist die bekannteste Handelsmarke des Arzneistoffes Pregabalin. Seit 2004 ist Lyrica EU-weit zugelassen und dient als rezeptpflichtiges Medikament hauptsächlich der Behandlung von:

- langanhaltenden Schmerzen, die durch Nervenschädigungen ausgelöst werden
- generalisierten Angststörungen
- Epilepsie (in Kombination mit anderen antiepileptischen Präparaten)

In manchen Fällen wird Lyrica ebenso zur Linderung der Opiatentzugssymptome sowie gegen Beschwerden des Restless-Legs-Syndroms ärztlich verschrieben. Gleichzeitig versuchen MedizinerInnen die Verabreichung bei Menschen mit Suchterkrankungen zu vermeiden und auf andere Präparate zurückzugreifen, da Lyrica ein hohes Abhängigkeitspotential mit sich bringt und die Toleranzentwicklung mit der Dauer der Einnahme enorm steigt.

2. Wirkung und Nebenwirkung

Entsprechend der Anwendungsgebiete hat die Einnahme von Lyrica antiepileptische, schmerzlindernde und angstlösende Eigenschaften. Beschrieben wird oft ein Gefühl des „high- oder betrunken-seins“ oder auch ein exzessives Glücklichein. Diese euphorisierende Wirkung tritt allerdings nur bei etwa 5-12% der KonsumentInnen auf und nur dann, wenn keine Lyrica-Toleranz vorhanden ist und das

Medikament nicht regelmäßig eingenommen wird. Auch die angstlösenden Eigenschaften von Lyrica sind nicht stark ausgeprägt.

Neben den erwünschten Wirkungen gibt es eine Reihe von Nebenwirkungen, die mit der Einnahme von Lyrica einhergehen. Die häufigsten Nebenwirkungen während der Behandlung mit Lyrica sind bei mehr als zehn Prozent der PatientInnen Benommenheit, Schläfrigkeit, Denkstörungen und Kopfschmerzen aber auch Rückenschmerzen und Schmerzen in den Extremitäten. Außerdem hat der Konsum oft negative Folgen für die Sexualität bei Männern wie bei Frauen. Im schlimmsten Fall kann durch die Einnahme von Lyrica sogar Schizophrenie ausgelöst werden.

Zu den Folgen des Verhaltens zählen Verwirrung, Reizbarkeit, Zittern, Schwindel, Bewegungsstörungen und Aggressivität. Auswirkungen auf den Verdauungstrakt sind ebenso häufig wie zum Beispiel Appetitsteigerung, Erbrechen, Mundtrockenheit, Blähungen, Gewichtszunahme und Bauchschmerzen. Vor allem der Mischkonsum mit Opiaten führt zu Verstopfungen, im schlimmsten Fall sogar zu einem Darmverschluss. Ebenso häufig kommt es zu Wasseransammlungen im Gewebe sowie in Armen und Beinen (Ödeme). Periphere Ödeme (in Armen und Beine) treten bei 16% der KonsumentInnen auf. Diese sind äußerst gefährlich und können zu Abszessen führen.

Scheue dich nicht, mit unseren ÄrztInnen darüber zu sprechen und bei Abszessen oder anderen genannten Symp-

tomen früh genug medizinische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Eine weitere Nebenwirkung von Lyrica ist ein verändertes Farbsehen. Die Einnahme kann zu Farbenblindheit sowie zu Gesichtsfeldausfällen führen.

3. Langzeitfolgen

Charakteristisch für Lyrica sind der Suchtdruck und eine hohe Toleranzentwicklung, die bei missbräuchlicher Verwendung eine schnelle Dosissteigerung zu Folge hat. Medizinische Notfalleinrichtungen und Entzugskliniken berichten von PatientInnen, die mit schweren Pregabalin Vergiftungen eingeliefert wurden nachdem sie zum Teil mehr als die zehnfache Tageshöchstdosis konsumiert haben.

4. Wechselwirkungen

Weil der Wirkstoff im Körper durch Enzyme kaum ab- oder umgebaut wird, sondern unverändert über die Nieren ausgeschieden wird, ist das Wechselwirkungspotenzial von Pregabalin vergleichsweise gering.

Achtung!

Dennoch zeigt es Wechselwirkungen mit dämpfenden Medikamenten oder Genussmitteln. Das gilt zum Beispiel für Beruhigungs- und Schlafmittel (Benzodiazepine wie Lorazepam und Diazepam), starke Schmerzmittel (Opiate und Opiode wie Morphin, Fentanyl und Oxycodon) und Alkohol.

Besonders häufig berichten KonsumentInnen von Kontrollverlust bei gleichzeitiger Einnahme mit anderen Downern oder eben Alkohol. So auch ein Kontaktladen Besucher, der Lyrica regelmäßig von seinem Arzt verschrieben bekommt:

„...auf keinen Fall sollte man sie (Anm.: Lyrica) mit starken Alkoholika mixen, denn dann ist man wie eine Marionette, der die Schnüre abgeschnitten werden“

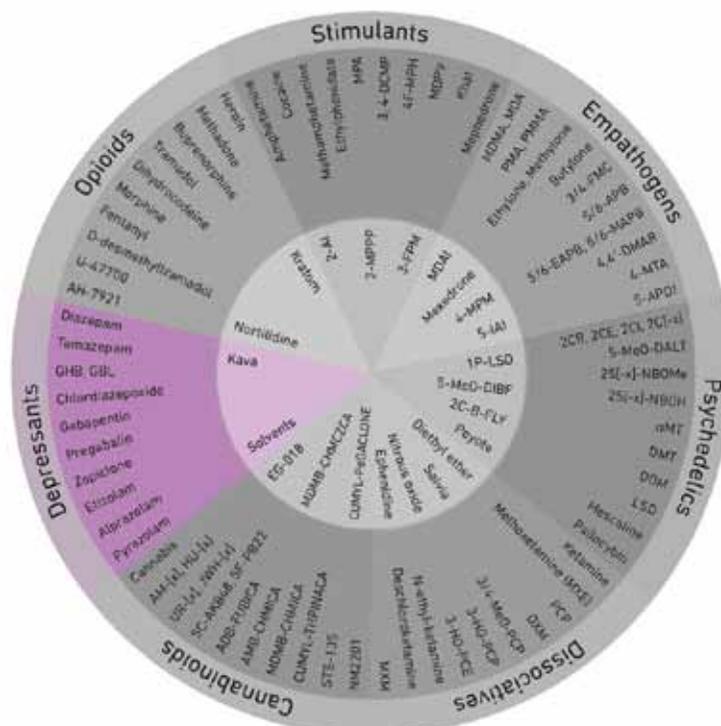
Der Mischkonsum mit Alkohol führt zu einer Wirkungssteigerung des Medikaments, ist aber auch stark leberschädigend.

Die Folge des Konsums von Lyrica und anderen Substanzen, die die Hirntätigkeit dämpfen, kann von Atembeschwerden bis hin zum Koma reichen. Ebenso verstärkt ein solcher Mischkonsum bei gemeinsamer Einnahme mit dem Schmerzmittel Oxycodon möglicherweise unerwünschte Störungen des Denkens und der Bewegung.

Hier findet ihr aktuelle Substanzwarnungen & allgemeine Infos zu den Eigenschaften verschiedener Drogen:



droeuarbeit6.at



Quelle: www.thedrugswheel.com/ - modifiziert

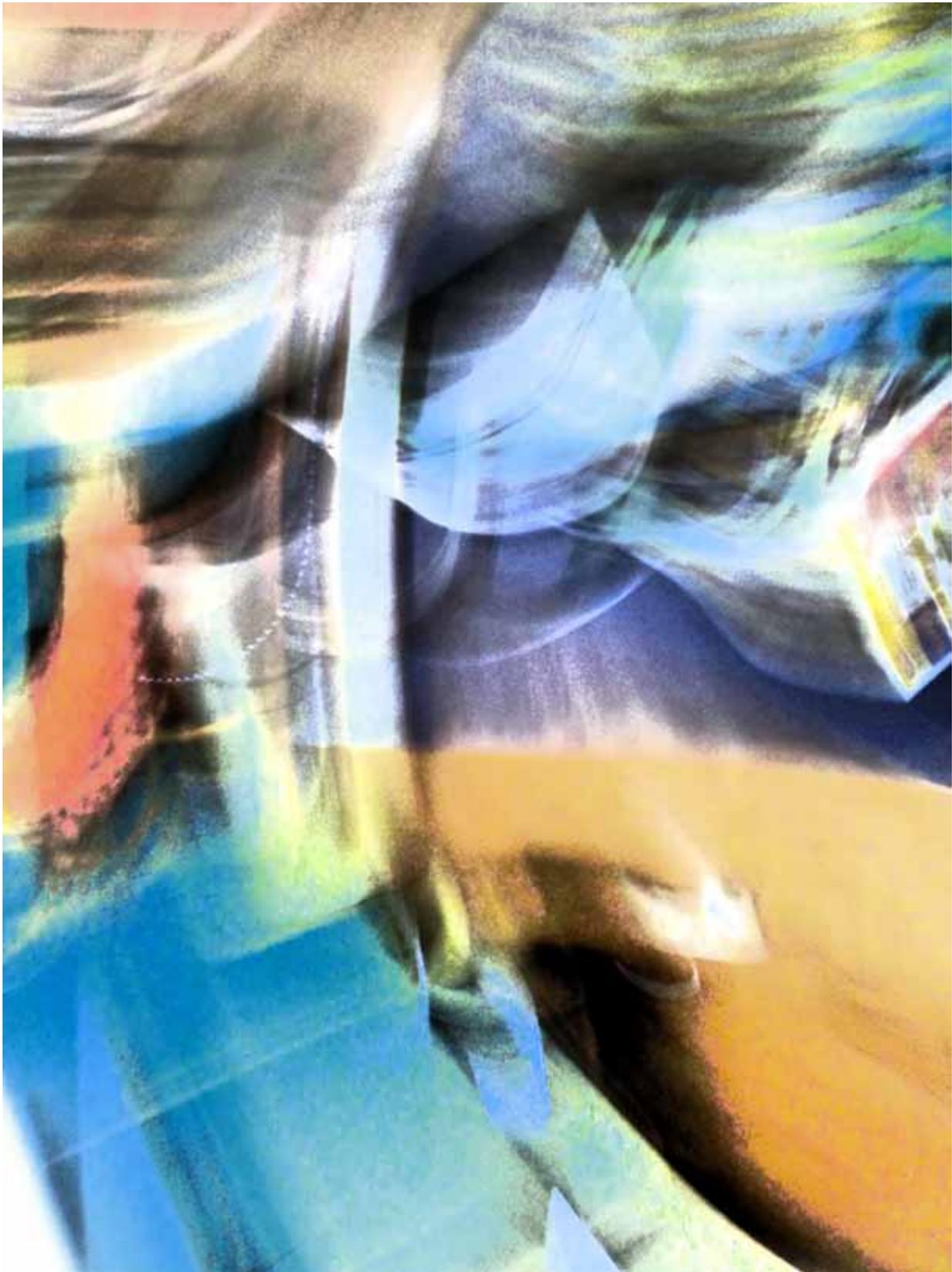


WAS IST ES?

In seinem Anfang ist's der Geist,
der es erlässt und es beruft,
doch dieser Geist benennt es nicht,
er lässt es noch betucht.

In seinem Ende ist's der Leib
der es auffängt und offenbart,
doch auch der Leib benennt es nicht,
wenngleich er nach dem Geist in seinem Anfang ruft und fragt!

von Nicole E.



„MATHEMATISCHE SYNPHONIE“ TEXT, GEDICHT & BILD *EDER NICOLE*

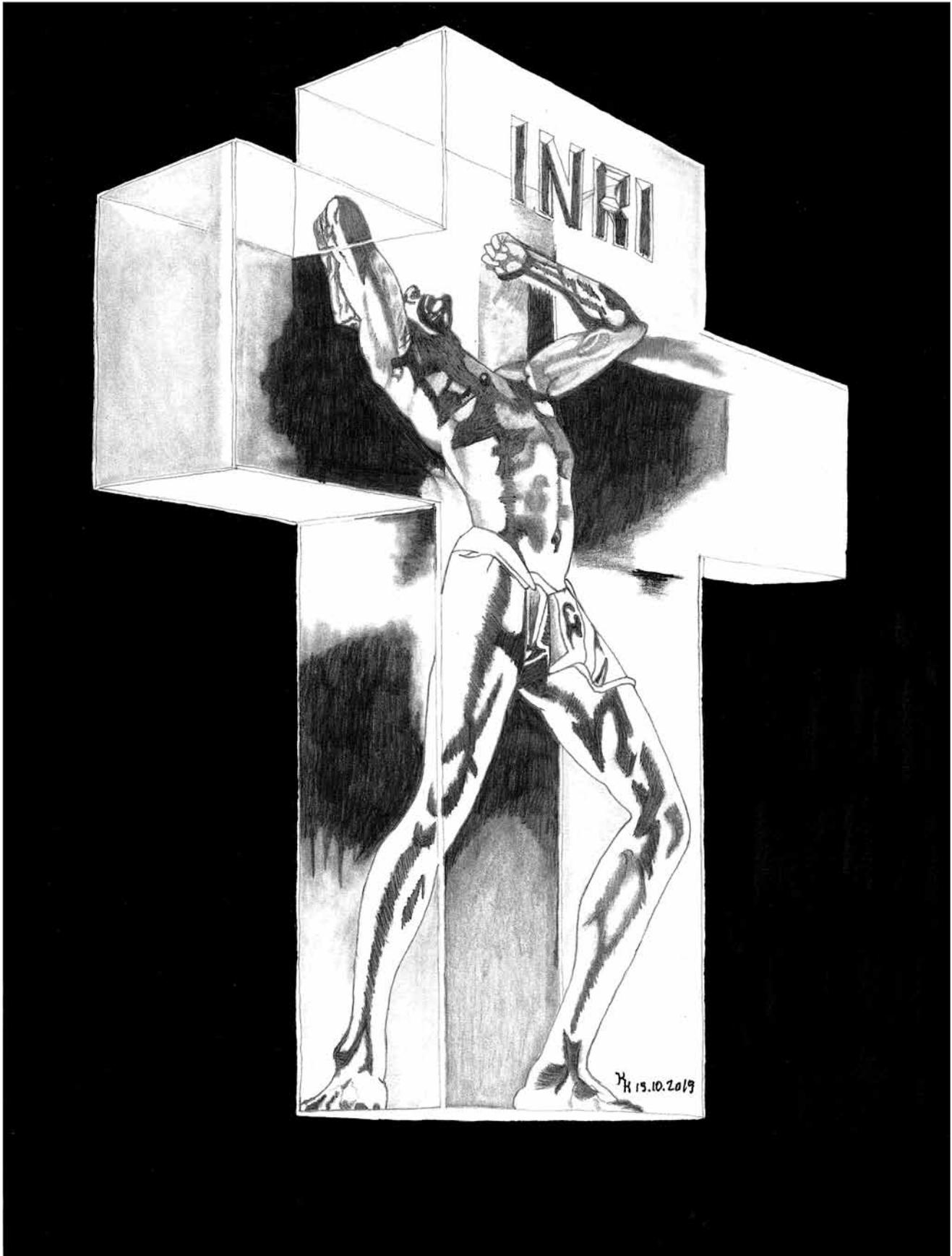
SAD BUT TRUE



My Way

#HARLEKIN

von Unbekannt



von Carlos



aufgeschnappt

wer nichts fragt, weiß schon alles

katja körndl | kl&stw

Winterzeit ist Schnupfenzeit...

... und die Virenlast ist dort besonders hoch, wo viele Menschen in geschlossenen Räumen aufeinander treffen. Deshalb gefährdest du unter Umständen mit einer Erkältungserkrankung nicht nur dich selbst, sondern auch andere Besucherinnen und Besucher im Kontaktladen. Die wichtigsten Tipps wie du dies vermeiden kannst, haben wir für dich recherchiert.

Menschenansammlungen meiden

Erkältungen werden durch verschiedene Stämme von Rhinoviren verursacht. Diese vermehren sich vor allem in der Nase sehr schnell, weshalb ihre Dichte im Nasenschleim am höchsten ist. Beim Niesen ist deshalb immer eine ordentliche Portion Viren mit dabei. Aber nicht erst beim Niesen oder Husten: Ein mit Grippe oder grippalem Infekt infizierter Mensch verbreitet seine Viren bereits bis zu 48 Stunden vor den ersten Symptomen. Die Anzahl der Erreger ist während der ersten drei Erkrankungstage am höchsten, vom fünften Tag an ist die Gefahr der Ansteckung wieder geringer.

Ist dein Immunsystem schon angeschlagen, bist du anfälliger für Viren und Bakterien.

Zudem gefährdest du mit deinem Ansteckungsrisiko jene, die ein schwaches Immunsystem haben oder ebenso bereits erkrankt sind. Versuche den Aufenthalt im Kontaktladen und anderen vergleichbaren Orten so kurz als möglich zu halten, wenn du erkältet bist oder an einem grippalen Infekt leidest – zu deinem eigenen Schutz und dem der anderen.

Handhygiene

85% der Erkrankungen entstehen durch Virenübertragung beim Händeschütteln.

In die betreffenden Hände muss nicht einmal gehustet oder geniest worden sein. Es genügt, wenn sie vorher einen virenbeladenen Haltegriff im Bus berührt oder eine Nase geschnäuzt haben. Deshalb lautet die goldene Regel: Finger weg vom Gesicht!

Es ist ratsam, in ein Wegwerftaschentuch oder im Notfall in den Ärmel (z.B. Ellenbeuge) zu niesen. Außerdem beugt häufiges und gründliches Händewaschen dem Infektionsrisiko vor: mindestens 15 bis 20 Sekunden lang mit warmem Wasser und Seife.

ÄrztInnen raten sogar dazu, gerade in der Grippezeit die Hände mehrmals täglich zu desinfizieren. Im Kontaktladen hast du die Möglichkeit, die an mehreren Orten befestigten Desinfektionsmittelspender jederzeit zu nützen. Vor allem ist dies beim Kommen und Verlassen empfehlenswert.

Ebenso gibt es im Kontaktladen die Möglichkeit, eine handliche Flasche Desinfektionsmittel für unterwegs oder zuhause um €1 zu erwerben, die du jederzeit wieder gratis bei uns auffüllen kannst.

Frische Luft

Häufiges Lüften beugt Erkältungen vor, denn Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus – das macht sie anfällig für Virenattacken. Nasenspülungen mit Kochsalzlösung sind unangenehm, halten aber die Schleimhäute feucht. Ebenso sollte man auch im Winter genügend Zeit an der frischen Luft verbringen – mit richtiger Kleidung und am besten im Zwiebel-Look.

Hast auch du Fragen?

Sprich mit einem/ einer StreetworkerIn darüber bzw. wirf deine Frage anonym in den HARLEKIN-Briefkasten im Kontaktladen (neben der Infotafel). Deine Frage wird in einer der nächsten Ausgaben von einem/ einer unserer ExpertInnen beantwortet.

Immunsystem stärken

Um gar nicht erst krank zu werden ist eine allgemeine Stärkung des Immunsystems, unter anderem durch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung im Freien, ausreichend Schlaf sowie einen Verzicht auf Alkohol und Nikotin besonders wichtig. Aber auch regelmäßige Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser sowie Saunabesuche können dazu beitragen, die Abwehrkraft des Körpers zu stärken.

1450 - Gesundheitstelefon Steiermark

Seit April 2019 gibt es einen neuen Bereitschaftsdienst aller steirischen Hausärztinnen und Hausärzte in Form des Gesundheitstelefons. Im Krankheitsfall kann dort auch außerhalb der gängigen Ärzte-Dienstzeiten angerufen werden. Du erfährst dann, welche weiterführende Behandlungen notwendigen wären und welche ÄrztInnen Bereitschaftsdienst haben.

Erreichbar ist das Gesundheitstelefon unter Nummer 1450 beim Roten Kreuz.

Betreut wird das Gesundheitstelefon von speziell geschul- ten, diplomierten KrankenpflegerInnen, die bei komplexeren Fällen einen Arzt oder eine Ärztin hinzuziehen können.

Die altbekannte Notrufnummer 144 bleibt natürlich weiterhin für Notfälle erreichbar.

Bleibt gesund!

Notfallnummern

112:	Euro Notruf
122:	Feuerwehr
133:	Polizei
144:	Rettung
1450:	Gesundheitstelefon
1455:	Apotheken-Nachtdienst
01/406 4343:	Vergiftungsnotruf

Quellen:
<https://steiermark.orf.at/news/stories/2962043/>
<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2016/s1/erkaeltungen-fieber-viren-husten-schnupfen-tipps>
https://wabool.ch/wp/wp-content/uploads/2019/03/Plan_Haendedesinfektion_D.jpg

Hygienische Händedesinfektion

Standard-Einreibungsmethode für die hygienische Händedesinfektion gem. EN 1500

Schritt 1
Handfläche auf Handfläche, zusätzlich gegebenenfalls die Handgelenke
ca. 5 Sekunden

Schritt 2
Rechte Handfläche über linkem Handrücken – und umgekehrt
ca. 5 Sekunden

Schritt 3
Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern
ca. 5 Sekunden

Schritt 4
Aussenseite der verschränkten Finger auf gegenüberliegende Handflächen
ca. 5 Sekunden

Schritt 5
Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche – und umgekehrt
ca. 5 Sekunden

Schritt 6
Kreisendes Reiben mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche – und umgekehrt
ca. 5 Sekunden

Bei der hygienischen Händedesinfektion das Händedesinfektionsmittel in die hohlen, trockenen Hände geben und über 30 Sekunden nach den aufgeführten Schritten bis zu den Handgelenken einreiben. Die Bewegungen jedes Schrittes fünfmal durchführen. Nach Beendigung des 6. Schrittes werden einzelne Schritte bis zur angegebenen Einreibedauer wiederholt.

2018/11/13/01/albans



august hojas | kl&stw

Der elektronisch überwachte Hausarrest

Der elektronisch überwachte Hausarrest (= eÜH), umgangssprachlich auch „Fußfessel“ genannt, wurde im Herbst 2010 in Österreich eingeführt. Mit dieser Vollzugsform besteht die Möglichkeit die verhängte Haftstrafe in den eigenen „vier Wänden“ gänzlich abzusitzen (= „Frontdoor-Variante“) oder die bereits angetretene Haftstrafe zu verkürzen (= „Backdoor-Variante“). Daneben ist eine Fußfessel auch während einer Untersuchungshaft möglich. Mit Stand 1. Februar 2019 befanden sich insgesamt 363 Personen österreichweit im elektronisch überwachten Hausarrest. Das sind ca. 3,88 % aller Strafgefangenen in Österreich.

Voraussetzungen für die Fußfessel

Die Fußfessel muss beantragt werden und setzt folgende Bedingungen voraus:

- Die zu verbüßende Haftstrafe oder noch zu verbüßende Haftstrafe wird zwölf Monate nicht übersteigen oder es wird voraussichtlich zwölf Monate nicht übersteigen, da bspw. mit einer bedingten Entlassung gerechnet werden kann
- Geeignete Unterkunft im Inland
- Geeignete Beschäftigung
- Einkommen zur Bestreitung des Lebensunterhaltes
- Kranken- und Unfallversicherungsschutz
- Schriftliche Einwilligung aller im Haushalt lebenden Personen
- Eine günstige Prognose, unter Berücksichtigung der Wohnverhältnisse, des sozialen Umfeldes, allfälliger Risikofaktoren und Einhaltung der auferlegten Bedingungen, dass diese Vollzugsform nicht missbraucht wird.

Der Selbstbehalt für die Fußfessel beträgt derzeit 22€ pro Tag. Sollte durch die Kosten für die Fußfessel der notwendige Lebensunterhalt beeinträchtigt werden, so kann auf Antrag und durch Abgabe eines Vermögensverzeichnisses der Kostenersatz ermäßigt bzw ganz erlassen werden. Für eine Fußfessel während einer Untersuchungshaft ist kein Kostenersatz zu leisten.¹

Notwendige Unterlagen

Sämtliche Unterlagen können auf der Homepage des Justizministeriums heruntergeladen werden.²

Dazu zählen:

- der Antrag auf Bewilligung des elektronisch überwachten Hausarrests
- Einverständniserklärung der antragstellenden Person über die einzuhaltenden Pflichten
- Einwilligungserklärung aller im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen
- Einzugsermächtigung für den Kostenersatz oder
- gegebenenfalls ein Vermögensbekenntnis

Der Antrag und die Unterlagen sind bei der zuständigen Justizanstalt einzubringen und werden kontrolliert. Unterstützt wird die jeweilige Justizanstalt dabei von den SozialarbeiterInnen des Vereines Neustart.

Praktische Umsetzung der Fußfessel

Erfolgt eine Genehmigung des Antrages auf eine Fußfessel, wird in der bestimmten Unterkunft eine Basisstation zur Übermittlung der Funksignale des elektronischen Senders sowie zur Durchführung von Kontrollanrufen installiert.

Die überwachte Person trägt einen Funksender um den Knöchel und es werden die An- und Abwesenheitszeiten in der Unterkunft überwacht. Die An- und Abwesenheitszeiten werden zuvor in einem individuellen Profil für die jeweilige Person festgelegt.

Nur in Ausnahmefällen findet eine permanente Überwachung mit Hilfe eines GPS-Systems statt. Die Überwachung aller FußfesselträgerInnen findet zentralisiert in einer Überwachungszentrale in Wien statt.

¹ Vgl <https://www.justiz.gv.at/web2013/home/strafvollzug/elektronisch-ueberwachter-hausarrest~2c94848544ac82a60144c0789c900912.de.html>, [07.08.2019].

² Ebd.

Kolumne von Mag. August Hojas

Der Autor stellt hier seine Ansichten und Meinung über rechtliche Sachverhalte und Fragen dar. Es wird vom Autor keinerlei Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der Informationen, die bereitgestellt werden, übernommen. Informationen aus dieser Kolumne kann eine Rechtsberatung im konkreten Einzelfall nicht ersetzen.



martin ladenhauf | kl&stw

R.I.P.

Peter Fonda (1940-2019): Der Schauspieler starb im Alter von 79 Jahren. Fonda wurde mit seiner Rolle im Film Easy Rider, an der Seite von Jack Nicholson und Dennis Hopper, weltberühmt. RIP Peter!



Ian Gibbons (1952-2019): Keyboarder der legendären Band The Kinks, starb im Alter von 67 Jahren. Die Kinks prägten vor allem in den späten 60er und Anfang der 70er Jahre die Rockmusik mit Hits wie Lola, Suzie Q und vielen anderen.



Quellen:
https://www.dw.com/image/50060380_303.jpg
https://wirtschaft.com/wp-content/uploads/2019/08/The-Kinks-trauern-um-ihren-Keyboar-der-Ian-Gibbons_1564875103-660x330.jpg

CD Reviews

TOOL, "Fear Inoculum": Nach 13 Jahren Albumpause legen Tool ein neues Album vor. Und sie haben es immer noch drauf "(...) der ganze begradete Wahnsinn und die gigatonnschwere Sternenerstörer-Aggressivität wieder da sind, deretwegen TOOL seit gefühlten Äonen in ihrer völlig eigenen Liga spielen. Beam me up, boys!" (Rock Hard online, 10.09.19)



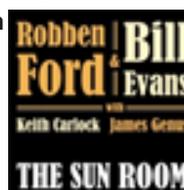
IGGY POP, "Free": Neues Album von Alt-punker Iggy Pop, der es nun wesentlich ruhiger angehen lässt. "Besonders glänzt hier Iggys Gesang, der den Spoken Word-Vortrag aufgibt und sein Organ dezent von der Leine lässt" (Standard online, 20.08.19)



WANDA, "Ciao": Die Wiener Band Wanda mit einem neuen Album.



ROBBEN FORD & BILL EVANS, "The sun room": Neues von Blues- Gitarrenmeister Robben Ford und Jazz- Pianisten Bill Evans. Wer gerne Blues und Jazz bzw. eine Kombination aus beidem hört, dem sei dieses Album ans Herz gelegt.





lukas marlovits | kl&stw

Geocaching

Du wolltest immer Schatzjägerin oder Schatzjäger werden? Du hast Lust auf eine Schnitzeljagd? Egal ob du in der Stadt oder in der Natur unterwegs bist, mit der kostenlosen Geocaching App wird jeder Weg zum Abenteuer. Wir haben es für Euch ausprobiert!

Was ist Geocaching?

Geocaching lässt sich vereinfacht als eine Art moderne Schatzsuche mit GPS-Geräten beschreiben. Es gibt Leute, die Behälter mit einem Notizbuch verstecken und die Koordinaten dieses Verstecks im Internet veröffentlichen. Diese Leute nennt man Geocacherinnen und Geocacher. Andere Geocacher machen sich mit Hilfe dieser Koordinaten auf die Suche nach dem Versteck. Dort tragen sie sich dann mit Name und Datum in das Notizbuch, das sogenannte Logbuch, ein. Danach wird der Schatz wieder exakt an der gleiche Stelle versteckt.

Soweit das Grundprinzip von Geocaching. Neu ist diese Idee nicht. In den 1850er Jahren entstand der Trend des „Letterboxing“, bei dem man sein Logbuch mit versteckten Stempeln füllte. Damals wurde noch mit Karte, Kompass und einigen Hinweisen gesucht. Der erste moderne Cache wurde 2000 versteckt und es gründete sich die erste Internetcommunity. Mittlerweile gibt es weltweit über drei Millionen Caches. Die sind auf jedem Kontinent, am Süd- und Nordpol und einer sogar auf der Internationalen Raumstation versteckt – also beinahe überall. In Österreich sind über 50.000 aktive Caches versteckt.



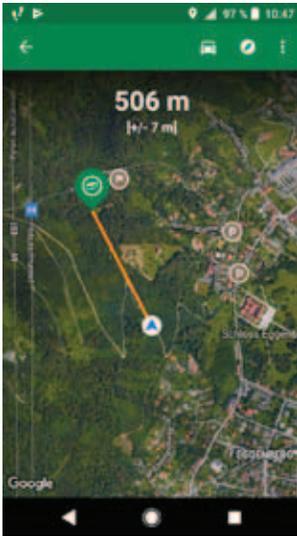
Diese Caches bestehen immer zumindest aus einem Behälter und einem Logbuch, und können die verschiedensten Formen haben. Manchmal sind sie Plastikdosen mit gut sichtbarer Beschriftung, manchmal sind sie aber auch perfekt getarnte Steine mit

Geheimfach. In den größeren Caches finden sich oft kleine Gegenstände. Wenn man etwas herausnimmt, gebietet es die Geocacher Ehre, dass man etwas anderes zurücklässt! Ebenso unterschiedlich sind die Verstecke der Caches. Auch dabei ist die Fantasie des Versteckers oder der Versteckerin keine Grenzen gesetzt.

Wie funktioniert Geocaching?

Moderne Schatzsucherinnen und Schatzsucher benutzen natürlich eine App. Die Geocaching App gibt es kostenlos für Android und iOS. Nachdem man ein kostenloses Benutzerkonto angelegt hat, kann man auch schon loslegen!

Über eine Karte wird die unmittelbare Umgebung, oder ein anderer Ort bzw. die eigene Position angezeigt. Außerdem werden die Caches in der Umgebung angezeigt. Es gibt verschiedene Arten von Caches, in der kostenlosen Version sind allerdings nur „traditionelle“ Caches einsehbar. Andere Arten, wie zum Beispiel der Rätsel Cache, bei dem zuerst mehrere Hinweise gelöst werden müssen, bis man zum Cache kommt, benötigen ein kostenpflichtiges Upgrade



zum Premium Mitglied. Wir haben uns für den Cache „Verloren und Vergessen – Einsiedelei Eggenberg“ in der Nähe vom Schloss Eggenberg entschieden.

Hat man einen Cache ausgewählt, bekommt man zusätzliche Infos. Die Caches sind in Kategorien eingeteilt: Größe, wie schwer zu finden und wie leicht zugänglich. Zusätzlich gibt es oft umfassende Informationen über den Ort. Unser Cache liegt direkt an den

Überbleibsel eines alten Ausflugsziels im Wald, das schon lange geschlossen ist. Zusätzliche Hinweise erleichtern das Finden des Verstecks.

Nach einem erfrischenden Marsch durch den Wald erreichen wir den Ort, den das Smartphone angibt. Jetzt beginnt der knifflige Teil: die Suche nach dem Schatz. Mit Hilfe der Hinweise gelingt es uns, nach einigen Minuten den gut getarnten Cache aus seinem Versteck zu bergen. Im Inneren der Dose befinden sich das Logbuch und paar kleine Gegenstände. Wir tragen uns mit dem Profilnamen und Datum ein und verstecken den Cache wieder genauso, wie wir ihn gefunden haben und verwischen unsere Spuren. Andere Geocacherinnen und Geocacher sollen ja auch noch ihren Spaß haben!



Jetzt können wir den Cache in der App „loggen“, also den Fund aufzeichnen. So lässt es sich verfolgen, welche Caches man schon besucht hat und man kann seinen Erfolg mit anderen teilen. Es ist außerdem üblich, eine kurze Nachricht zu schreiben und sich für den Cache zu bedanken.

Lust auf ein eigenes Abenteuer?

Alles was du brauchst, ist ein GPS fähiges Smartphone mit Geocaching App und ein Benutzerkonto. Außerdem werden ein Stift, eine Taschenlampe und gute Wanderausrüstung empfohlen, auch wenn du nur einen kurzen Weg in der Stadt planst. Achte dabei auf deine Grenzen und übernimm dich nicht. Respektiere bei der Suche die Natur und andere Leute und sei dabei so unauffällig wie möglich. Die Gefahr, dass Leute, die Geocaching nicht kennen (sogenannte „Muggles“) das Versteck enttarnen und entfernen, ist hoch. Vergewissere dich, dass dich niemand beobachtet und betritt bei der Suche keine Privatgrundstücke. Manche Caches sind sehr schwer zu finden. Das gehört dazu, gib also nicht auf!

Viel Spaß bei der Suche!

Das reicht dir noch nicht?
 Mehr Informationen, Tipps und Tricks findest du auf www.geocaching.at.

GEOCACHING.at

*Achtung Geheimtipp!
 In der Orpheumgasse befindet sich auch ein Geocache. Aber gib Acht auf Muggles!*

Quellen
<https://www.geocaching.at>
<https://www.geocache.at>

vorgekostet
rezept der ausgabe

greta rosenzopf | kl&stw

Basic Kochen Teil 5

Du brauchst:

- 500g Gnocchi
- 500g passierte Tomaten
- 200g Speckwürfel
- Gemüse nach Wahl (z.B. eine Dose Mais, eine Dose Kidneybohnen, 100g Champignons, 100g Tomaten, ...)
- 2 Knoblauchzehen
- 100g geriebene Mozzarella
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, o.ä.)

Gnocchi Auflauf



So wird's gemacht:

1. Backrohr auf ca. 180°C Umluft vorheizen.
2. Gemüse in kleine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.
3. Gnocchi, Gemüse, Knoblauch, Speckwürfel und passierte Tomaten in einer Auflaufform vermischen. Nach Geschmack würzen. Den Käse drüberstreuen.
4. Im Backroh ca. 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

Ihr würdet gerne mehr kochen, aber euch fehlen die notwendigen Grundlagen?
Im Harlekin zeigen wir euch einfache Rezepte zum schnellen Nachkochen.
Außerdem findet ihr auf **kochstart.de** alle notwendigen Basics, die man zum kochen wissen muss.

Quelle: <https://img.chefkoch-odn.de/rezepte/614211161436591/bilder/767036/crop-960x720/gnocchi-auflauf.jpg>

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	erfischer Erdgott		in d. Nähe von	Gemüse	sologesang	paar im Balbikum		Liebe, Liebelel	sisch: Osten	melsrichtung		Motor-schiff	babylon. Gott		Himmelsrichtung (kurz)	Serien-Pferd: Mister ...	zung für Akkusa-tiv		Dauer-bezug		Meinich Kritik
					Nieder-gang, Sturz					Messer, Gabel, Löffel ...												Zeichen für Berkelium	
un-mäßiges Drängen zur Eile										Initialen Einsteins		engl.: Gesetz					Promo-vierter						
Abk.: Handelsregisterblatt				Schwei-nebauch-fett	Salze der Sal-peter-säure																		
Pflanzenfaser			Teil des Insek-ten-auges																				
					Mineral, Speckstein		ableh-nende Antwort			Abk.: und an-dere(s) mehr													
								Lenzen-reiter															
Volk des Theo-derich			Kennzei-chen/Mz.					Abkür-zung für afrika-nisch				Flächen-maß von 10x10 Metern	zu kei-ner Zeit		Fluss in Peru		arab. Artikel	Abk.: z. Hälfte			Götter-trank in der Edda		
Weinort						persönl.				feier-													

nachgedacht
denksport der ausgabe

julia fink | kl&stw

Schätzspiel

Stelle Dein historisches Wissen über den Kontaktladen unter Beweis! Reihe die Lösungsbuchstaben aneinander und finde heraus, ob Du richtig liegst. Die Lösung findest Du unten.

- In welchem Jahr übersiedelte der Kontaktladen aus der Albert-Schweitzer-Gasse in die Orpheumgasse?**
 - 2004 (S)
 - 2001 (F)
- Wann erschien der erste Harlekin?**
 - 2011 (A)
 - 2008 (T)
- Wie viele Spritzensets wurden 2018 getauscht?**
 - 676.318 (I)
 - 451.597 (L)
- Wer ist der langjährigste Mitarbeiter im Kontaktladen?**
 - Martin (M)
 - Harry (S)
- Seit wann können im Kontaktladen Spritzen getauscht werden?**
 - 2004 (C)
 - 1999 (M)
- Seit wann gibt es im Kontaktladen Alkohol- und Rauchverbot?**
 - 2000 und 2012 (T)
 - 2003 und 2014 (H)

Lösung:STIMMT



ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork Journaldienst Café-Öffnungszeit	08:30-11:30 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:30-15:00
Dienstag	Journaldienst Café-Öffnungszeit	08:30-11:30 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:15-14:15 (Testung)*
Mittwoch	Frauencafé Journaldienst Streetwork	15:00-16:30 16:30-18:00	
Donnerstag	Journaldienst Café-Öffnungszeit Streetwork	08:30-11:30 12:00-15:00	Rechtsberatung 12:30-15:00
Freitag	Journaldienst Café-Öffnungszeit Streetwork	08:30-09:30 10:00-13:00	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)*

** Testung meint: kostenloser Hepatitis und HIV-Test ist möglich*

GESCHLOSSEN AM

Freitag, 01.11.2019	Allerheiligen
Dienstag, 24.12.2019	Heiligabend
Mittwoch, 25.12.2019	1. Weihnachtstag
Donnerstag, 26.12.2019	2. Weihnachtstag
Dienstag, 31.12.2019	Silvester
Mittwoch, 01.01.2020	Neujahr
Montag, 06.01.2020	Heilige Drei Könige

HEPATITIS BERATUNG

Sprechstunden mit Dr. Bauer & Drⁱⁿ. Sutter

Donnerstag, 14.11.2019	15:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 12.12.2019	15:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 16.01.2020	15:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 13.02.2020	15:00-16:00 Uhr

FREIZEITAKTIONEN

November: Billard
Dezember: Kekse backen

WEITERE TERMINE

Montag, 23.12.2019	Weihnachtsfeier
--------------------	-----------------

HINWEIS:

Termine können sich kurzfristig ändern.
Änderungen werden im Kontaktladencafé ausgehängt
sowie auf [facebook.com/kontaktladengraz](https://www.facebook.com/kontaktladengraz) bekannt gegeben!