

# HARLEKIN

**DIE KONTAKTLADENZEITUNG**

**Ausgabe 41**

**März 2020**



**psychische Gesundheit**

**Caritas**

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

## Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Orpheumgasse 8/I  
8020 Graz

Tel.: 0316/ 77 22 38 0  
Fax: 0316/ 77 22 38 19

E-Mail: [streetwork@caritas-steiermark.at](mailto:streetwork@caritas-steiermark.at)  
Facebook: [www.facebook.com/kontaktladengraz](http://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](mailto: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.

**Abo:** Magdalena Eberhardt; [magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at](mailto:magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at)

**Redaktion & Layout:** [streetwork@caritas-steiermark.at](mailto:streetwork@caritas-steiermark.at)

**Illustrationen:** Clemens Plank-Bachseltan

**Fotos:** Dominik Bloh & ANKERHERZ VERLAG GmbH (S. 12+14), Verein Achterbahn

(S. 6-8), Marion Luttenberger (S. 25), [nachhaltig-in-graz.at](http://nachhaltig-in-graz.at) (S. 29)

**Externe Beiträge:** Verein Achterbahn, Dominik Bloh, Robert Krotzer, Kathrin Leitner

**Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:**

Carlos, Jenny, Nicole E.

**Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:**

Christoph Becker, Magdalena Eberhardt, Julia Fink, Rafael Gföllner August Hojas, Katja Körndl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Harald Ploder, Martina Raiser, Milena Simonitsch

aufgepudelt der ploder schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
vorgestellt verein achterbahn	s.6
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.9
kennengelernt	s.10
hineingelesen dominik bloh schreibt	s.12
dort gewesen tag der seelischen gesundheit	s.15
nachgeforscht hilfe bei psychischen problemen	s.16
aufgepasst wie drogen wirken	s.18
selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens	s.20
zugestellt post an den kontaktladen	s.23
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.24
rechtbekommen therapie statt strafe	s.26
nachgehört	s.27
kurzgefasst soulfood	s.28
kurzgefasst kost' nix - gibt's nicht	s.29
nachgekocht rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine märz, april, mai & juni	s.32

## titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe stammt von Kontaktladenbesucher Carlos. Diesmal in groß dargestellt, wird es für die zukünftigen Ausgaben als neues Logo genutzt. Vielen Dank für den tollen Harlekin, Carlos.

# aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

## Der Rotzlöffel aus Schweden und der Pudel-Crashkurs

Verzogene Gören aus Schweden haben Tradition. Schon seit den 1940er Jahren erfreut sich Astrid Lindgrens Pippi Langstrumpf bei Jung und Alt großer Beliebtheit, zumal die kleine Spitzbübchen so gar nicht macht, was sie aus Sicht der Erwachsenen sollte, und dabei auch noch richtig viel Spaß hat. Selbstbewusst besteht die unangepasste neunjährige Pippi verwegene Abenteuer, lebt autonom in einer eigenen Villa und hat sogar ein eigenes Pferd und einen Affen. Wie könnte man Pippi also nicht ins Herz schließen?

Weniger leicht hat es fast 80 Jahre später das nächste verzogene Gfrast aus Schweden: Greta Thunberg – ihres Zeichens 17-Jähige Klimaaktivistin aus Stockholm – erfreut sich zwar großer Bekanntheit, jedoch mäßiger Beliebtheit. Bemerkenswerterweise macht Greta auch nicht, was sie aus Sicht so mancher Erwachsener sollte, nämlich macht sie sich insbesondere Sorgen um die Zukunft, die sie durch den weltweiten politischen Umgang mit dem Klimawandel und einer damit drohenden Klimakatastrophe gefährdet sieht. Anders formuliert: Greta setzt sich für die Rettung der Erde ein, was offenbar vielerorts zu Verstimmungen führt. Wie man sich darüber aufpudeln kann, ist dem Pudel, der durchaus selbst einen Hang zum Pudeln hat, unergründlich. Zur Sicherheit ein Pudel-Crashkurs:

Es wird gepudelt über: Soziale Ungerechtigkeit, Rassismus, Sexismus, Diffamierung gesellschaftlicher Randgruppen, jede Form von Gewalt, Korruption, die drohende Klimakatastrophe...

Er wird nicht gepudelt über: Katzenbabys, laue Sommerabende, das Essen im Kontaktladen, Menschen mit Suchterkrankung und andere gesellschaftliche Randgruppen, lange Spaziergänge, offene Gespräche und insbesondere Menschen, die versuchen die Welt zu retten.



Ernst beiseite. Greta Thunberg ist Überzeugungstäterin, die große Brötchen backt und den Finger zu Recht da draufdrückt, wo es weh tut. Dass das einer gesellschaftlichen Struktur, die seit Jahrhunderten mehr an der finanziellen Ausbeutung anderer als am Fortbestand unseres Ökosystems interessiert ist, nicht in den sprichwörtlichen Kram passt, ist wenig überraschend. Die ProfiteurInnen (wobei man sich hier die geschlechtsneutrale Formulierung fast sparen könnte) erwähnter Ausbeuterei reagieren in gewohnter Manier, die bei einem erst 17-jährigen Mädchen fast noch perfider als sonst anmutet: Anstatt auf Gretas ernstzunehmende und wissenschaftlich gesicherten Inhalte einzugehen, wird Greta selbst in den Dreck gezogen und medial hingerichtet. Die Liste der Beleidigungen ist lang und muss an dieser Stelle nicht ausgebreitet werden. Allerdings sollte nicht unerwähnt bleiben, dass so mancher rechts- außen Politiker neben den üblichen Tod-und-Teufel-an-den-Hals-Wünschereien auch nicht davor zurückschreckte, Greta aufgrund ihres Asperger-Syndroms (einer Variante von Autismus) öffentlich zu verspotten.

Wer sich die Mühe machen möchte, sich mit den Inhalten hinter dem Engagement, für das Greta zur Gallionsfigur wurde, zu beschäftigen, wird die Dinge anders sehen: Es ist laut unzähligen Forschungsergebnissen tatsächlich an der Zeit, im Umgang mit unserem Planeten neue Wege einzuschlagen, wenn auch die Generationen nach uns in einem halbwegs gesunden Ökosystem aufwachsen sollen. Dafür wird es einerseits mutige politische Entscheidungen brauchen, die nicht immer im Einklang mit den Interessen diverser Wahlkampf- und damit ParteisponsorInnen zu sehen sein werden. Andererseits darf man sich – wie so oft – auch gerne an der eigenen Nase nehmen, und sich beispielweise Fragen nach der Notwendigkeit jeder einzelnen Autofahrt oder jedem einzelnen Plastiksackerl stellen. Auch hier werden es wohl viele einzelne und kleine Schritte vieler Beteiligten sein, die schlussendlich zur Rettung des Planeten führen könnten. Ach, und wer sich in diesem Zusammenhang aufpudeln möchte, kann das ja gerne tun – beispielsweise bei der nächsten Fridays For Future Demo.

# nachbetrachtet & angekündigt

## was passiert ist & was passieren wird

magdalena eberhardt | kl&stw

### personal

Nach den vielen personellen Änderungen im letzten Jahr, gibt es in dieser ersten Ausgabe 2020 nur wenig zu berichten.

Unsere Kollegin **Ricarda Thiele** befindet sich seit Anfang Jänner in Bildungskarenz, die sie nutzt um ihre Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin abzuschließen. Leider wird sie nach ihrer Karenz nicht wieder in den Kontaktladen zurückkehren. Wir wünschen alles Gute für deine weitere Zukunft!

Mit Anfang April wird Zivildienstleistender **Joseph Plank** seine Zeit bei uns beenden. Vielen Dank für deine Hilfe und dein Engagement.

Unsere langjährige Kollegin und spätere Leitung **Gabriella Dokter** befand sich seit April 2018 in Babykarenz. Jetzt kehrt sie Anfang März in den Kontaktladen zurück und unterstützt uns, wie wir sie kennen, tatkräftig, bevor sie im Mai in ihre zweite Babykarenz startet. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

### angekündigt

Nach „Take-Home Naloxon“ und „Substitution im Alter“ startet der Kontaktladen bald sein drittes Pilotprojekt innerhalb kürzester Zeit: **Onlineberatung**.

Um den Zugang zu kompetenter Beratung noch niederschwelliger zu gestalten, stehen geschulte SozialarbeiterInnen ab sofort auch online zur Verfügung.

- *Anonym* (ihr braucht nur Benutzername und Passwort)
- *Einfach* (von Zuhause oder unterwegs im Browser)
- *Schnell* (Beantwortung der Nachrichten innerhalb von 48 Stunden)

Das Projekt richtet sich in erster Linie an unsere bereits bestehende Zielgruppe, also opiatabhängige, substituierte und polytoxikoman abhängige Menschen. Im Weiteren steht das Angebot auch Personen zur Verfügung, die illegalisierte Drogen konsumieren, auch wenn der Konsum (noch) nicht in abhängiger Form passiert.

Genauere Angaben zum Projekt und den Link zur Browserwebsite findet ihr in Kürze auf der Homepage des Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich, wie auch tagesaktuell bei Facebook ([facebook.com/kontaktladengraz](https://facebook.com/kontaktladengraz)), sobald das Projekt konkret startet.

Aufgrund Ricardas Bildungskarenz wird der Kollege Christoph in Zukunft die KISS Gruppe übernehmen. Sobald die Termine für die kommende Gruppe feststehen, werden wir sie auf den gewohnten Kanälen (Kontaktladen, Walkabout, Facebook) ankündigen. Wir freuen uns über viele TeilnehmerInnen bei KISS mit Chris.



# nachbetrachtet

Am 23.12.2019 erfreute sich unsere alljährliche **Weihnachtsfeier** wieder einer großen BesucherInnenzahl. Bei leckerem Buffet aus hauseigener Kontaktladenküche (an dieser Stelle ein großes Dankeschön an unseren Koch Jürgen und die fleißigen Zivildienen Joseph und Konstantin) wurde gemeinsam gefeiert, geplaudert und sich über die traditionellen Weihnachtspackerl gefreut. Wir bedanken uns für euer Kommen und freuen uns schon auf nächstes Jahr.

Im September hat der Kontaktladen seine Angebotspalette um ein wichtiges Projekt erweitert. Unter dem Titel

## „Substitution im Alter“

werden Klienten und Klientinnen des Kontaktladens, die aufgrund ihres Alters und zunehmender körperlicher Einschränkungen nicht mehr in der Lage sind die Einrichtung selbstständig aufzusuchen, in ihrem Zuhause betreut. Bei regelmäßigen Hausbesuchen sollen so individuelle Lösungen in der Alltagsbewältigung gefunden und gesundheitliche, finanzielle oder rechtliche Anliegen bearbeitet werden.

Wenn ihr selbst betroffen seid oder andere SubstitutionpatientInnen kennt, die es nicht mehr aus eigener Kraft in den Kontaktladen schaffen, kontaktiert uns unter 0316/772238 oder [streetwork@caritas-steiermark.at](mailto:streetwork@caritas-steiermark.at).



## Freizeitaktionen

Im November stand wieder mal **Billard spielen** auf dem Freizeitaktionsplan. 10 Kontaktladenbesucher kämpften zwei Stunden im Brot und Spiele um den imaginären Pokal.



Kurz vor Weihnachten fand im Kontaktladen wieder das traditionelle **Kekse-backen** statt. Die teilnehmenden BesucherInnen waren so fleißig, dass die Streetworkerinnen Julia und Katja gar nicht mit dem Teig machen hinterherkamen. Am Ende der Freizeitaktion konnten alle eine große Menge frischer Weihnachtskekse mit nach Hause nehmen und genießen.



 Find us on  
**Facebook**

Alle aktuellen Ankündigungen und Neuigkeiten findet ihr unter:  
[www.facebook.com/kontaktladengraz](http://www.facebook.com/kontaktladengraz)



# vorgestellt verein achterbahn

verein achterbahn | externer beitrag



## ACHTERBAHN

Plattform für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

Graz • Deutschlandsberg • Hartberg • Kapfenberg • Leoben  
Liezen • Murau • Mürzzuschlag • Weiz

[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)

### Die Gründungsphase

Der Zufall wollte es, dass Kurt Senekovic und Michaela Wambacher im Jahr 2004 aufeinandertrafen. Beide verfolgten damals dasselbe Ziel, die Gründung einer Selbsthilfebewegung für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung. Sie hatten jeweils eigene Erfahrungen mit psychischer Erkrankung und vermissten ein niederschwelliges kostenfreies Angebot von Betroffenen für Betroffene. Kurt Senekovic hatte das Glück, in der Krise Menschen zu treffen, die ihn unterstützten und 2006 aktiv bei der Gründung des Vereins Achterbahn mitwirkten. 2007 war es dann soweit: Im April öffnete das Vereinsbüro seine Pforten mit Kurt Senekovic als Obmann und Geschäftsführer und einer Sekretärin. Das Vereinsbüro befand sich damals in der Plüddemanngasse 45 in Graz. Ab diesem Zeitpunkt begann der Verein schritt-

weise zu wachsen. Neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kamen hinzu, das Gruppenangebot wurde stetig erweitert, auch über die Grenzen der Landeshauptstadt hinaus. Die ersten Kontakte und Einladungen zu Fachgremien kamen zustande. Mit der Zeit wurde die „Achterbahn“ und deren Selbsthilfeaktivitäten in der Fachwelt zunehmend wahrgenommen und anerkannt.

Das Achterbahn-Team setzt sich aus Menschen zusammen, die Psychiatrieerfahrung haben und ihr Erfahrungswissen als sogenannte Peers an Betroffene weitergeben möchten. Man kann sagen, dass die eigene Erfahrung mit psychischer Erkrankung das entscheidende Aufnahmekriterium für die Mitarbeit im Verein ist. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden übrigens für ihre Arbeit entlohnt. Das ist im Selbsthilfe-Bereich nicht selbstverständlich.



Kurt Senekovic (Obmann), Michaela Wambacher (Obmann-stv.in)

## Die Ziele

Die eigenen Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen an einen möglichst großen Kreis von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten weiterzugeben und Betroffene mit einem umfangreichen niederschweligen und kostenfreien Selbsthilfeangebot in der Krise zu unterstützen, sind die Ziele des Vereins. Zahlreiche Medienauftritte und Vorträge, die Vernetzung mit professionellen Einrichtungen und die Mitarbeit in Fachgremien auf Landes- und Bundesebene nutzt der Verein Achterbahn, um auf die Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung aufmerksam zu machen. Es gibt noch viel zu tun, um die Lebenssituation von psychisch erkrankten Menschen nachhaltig zu verbessern und die weit verbreiteten Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung abzubauen.

## Selbsthilfe als sinnvolle Ergänzung zum professionellen Angebot

Laut Weltgesundheitsorganisation leidet heute jede/r vierte Österreicherin und Österreicher mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Bedingt durch die Lebensumstände unserer Zeit befinden sich vor allem Depressionen, Angsterkrankungen und Burnout im Vormarsch. Die flächendeckende Gesundheitsversorgung wird damit zur Herausforderung. In diesem Zusammenhang gewinnt die Selbsthilfe an Bedeutung. Neben der professionellen sozial-psychiatrischen Versorgung stellt sie heute, im Sinne von „Stepped-Care“ (schrittweises Vorgehen) bei der Behandlung mehr und mehr eine wichtige Säule für die Genesung von psychischer Erkrankung dar. Vor allem bei einer Ersterkrankung kann die Selbsthilfe eine Brücke zur professionellen Versorgung sein und über die Akutphase einer Erkrankung hinaus zur Stabilisierung und Genesung beitragen.

Der Bedarf an Selbsthilfeangeboten ist groß. Das schlägt sich in Zahlen nieder: Im Jahr 2018 verzeichnete der Verein Achterbahn über 5000 Kontakte, Tendenz steigend. Unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit, Religionszugehörigkeit oder sexueller Orientierung ist jeder Mensch, der eigene Erfahrungen mit psychischer Erkran-

kung hat, im Verein Achterbahn willkommen.

Weil sich das Achterbahn-Team vorwiegend aus Menschen zusammensetzt, die selbst Erfahrungen mit psychischer Erkrankung haben, ist das Verständnis für die vielfältigen Probleme von Betroffenen, die das Angebot nutzen, besonders groß und eine Begegnung auf Augenhöhe möglich. Der Verein Achterbahn gilt deshalb nicht nur unter Betroffenen, sondern mittlerweile auch in ExpertInnenkreisen als eine sinnvolle und unverzichtbare Ergänzung zum psychosozialen Angebot in der Steiermark.

## Schrittweiser Ausbau des Vereins

Seit seinem Bestehen ist es dem Verein step by step gelungen, in Graz und den Bezirksstädten Deutschlandsberg, Hartberg, Liezen, Kapfenberg, Leoben, Murau, Mürzzuschlag und Weiz ein recht buntes, niederschwelliges Selbsthilfeangebot zu schaffen. In den Bezirksstädten finden zweiwöchentliche Selbsthilfegruppen statt. Dafür werden dem Verein Achterbahn von den örtlichen Beratungszentren kostenfrei Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt. Seit Anfang 2014 geöffnet, finden im Klubhaus Achterbahn die unterschiedlichsten Selbsthilfe-, Freizeit- und Kreativgruppen statt. Sie können von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung ab dem 18. Lebensjahr kostenfrei und ohne Anmeldung besucht werden. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich die **wöchentlichen Frühstücks- und Kaffeerunden am Dienstag und Donnerstag**. Das gemütliche Beisammensein und der Erfahrungsaustausch beschert den Besucherinnen und Besucher eine gewisse Zeit der Unbeschwertheit und schützt vor drohender Isolation. Themenspezifischer sind die Selbsthilfegruppe Depression und Angst sowie die therapeutisch geleitete Selbsthilfegruppe.

## Kreativität, Gartenarbeit und Bewegung unterstützen die Genesung

Betroffene sind durch ihre Erkrankung zwar psychisch beeinträchtigt, erleben aber dennoch Phasen, in denen die Erkrankung für eine gewisse Zeit in den Hintergrund tritt. Vor allem dann, wenn sie sich einer für sie sinnvollen Betätigung zuwenden können. Atelier Achterbahn, Kreativgruppe, Therapiegarten und Bewegungsgruppe bieten die Möglichkeit, sich in ungezwungener Atmosphäre regelmäßig kreativ zu betätigen, in der warmen Jahreszeit Biogemüse anzubauen und Freizeit in frischer Luft zu verbringen. Der Therapiegarten liegt auf dem Areal des Caritas Senioren- und Pflegewohnhauses in Graz - St. Peter. **Von April bis Oktober trifft sich dort jeden Mittwoch**, unter der Leitung einer erfahrenen Gartenexpertin die Gartengruppe.

## Angebot für Junge Erwachsene

Die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung unterscheiden sich je nach Altersgruppe. Um auch darauf Rücksicht zu nehmen, wurde vor einigen Jahren die Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 36 Jahren ins Leben gerufen. Betroffene

können bei den zweiwöchentlichen Treffen ihre altersspezifischen Probleme ansprechen, miteinander diskutieren oder, weil sie durch ihre Erkrankung sehr oft vereinsamen, einfach neue Freundschaften schließen. Über die Jahre ergab sich daraus ein erfreulicher Aspekt: Mehr und mehr wurde bei den jungen Erwachsenen das Interesse für andere Achterbahn-Gruppen geweckt. Somit sind heute fast alle Achterbahn-Gruppen altersmäßig bunt durchmischt.

## Ausflüge und Urlaub

Viele Menschen geraten wegen einer psychischen Erkrankung an den Rand der Gesellschaft, weil sie arbeitsunfähig werden und so kein Geld mehr verdienen können. Da sie oft keinen hoch dotierten Job hatten, beziehen viele von ihnen Mindestpension, die sie manchmal mit ihren letzten Kraftreserven hart erkämpfen mussten. Die angespannte finanzielle Situation macht Ausflüge oder gar Urlaube unmöglich. Mit dem Reinerlös aus den jährlich durchgeführten Achterbahn-Benefizveranstaltungen - dem Asphaltstockschießen am ersten Aprilfreitag und dem Weihnachtsbasar im Dezember - aber auch mit Spendengeldern, ist der Verein Achterbahn in der Lage, Ausflugs- und Urlaubsträume bis zu einem gewissen Grad wahr werden zu lassen. Die Kanufahrt bei der Hirzmannsperre, die Zugfahrt mit der Feistritzalbahn, der Besuch der Zotter-Schokoladenfabrik, Wochenenden am Klopeiner- und Wörthersee waren für Betroffene bisher Gelegenheiten, dem Alltag für eine gewisse Zeit zu entfliehen und das Leben einmal zu genießen. Ohne das große Engagement des Vereinsgründers und seines Teams wäre dies aber kaum zu verwirklichen gewesen.



Achterbahn Brunch beim Zapo im Park; Hasnerplatz

## Unterstützung, Vernetzung und Finanzierung

Unterstützt wird der Verein Achterbahn von sechs bekannten Persönlichkeiten: Franz Küberl (ehemaliger Caritas-Präsident), Markus Hirtler (Kabarettist, bekannt als Ermi Oma), Thomas Klein (ALMDUDLER-LIMONADE A. & S. Klein GmbH & Co KG), August Schmölzer (Schauspieler und Autor, vormals Initiator von gustl58, Initiative zur Herzensbildung), Angelika Ertl und Karl Ploberger (Gartenexperten).

Sie alle stellen sich als Testimonials in den Dienst der guten Sache.

Wichtige Faktoren für die erfolgreiche Arbeit des Vereins Achterbahn sind die finanziellen Förderungen durch das Land Steiermark, die Gesundheitsplattform Steiermark (Plattform Psyche) und die Stadt Graz sowie die fruchtbare Kooperation mit den sozial-psychiatrischen Institutionen und niedergelassenen Fachleuten in der Steiermark. Der Ausbau der „Achterbahn“ wird weitergehen. Im Jahr 2020 werden zwei weitere Außenstellen eröffnet. Das ist aber noch nicht das Ende der Geschichte. Versprochen!

### KONTAKT

#### Vereinsbüro:

Mariengasse 24 / 1. OG – Zi. 39, 8020 Graz  
Telefon: 0316 / 48 34 74, Mobil: 0680/300 10 20  
office@achterbahn.st, www.achterbahn.st

#### Bürozeiten:

Mittwoch: 10:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag: 10:00 - 12:30 Uhr

#### Klubhaus Achterbahn:

Selbsthilfe-, Kreativ- und Freizeitangebote  
Maiffredygasse 2 / Hochparterre, 8010 Graz  
Geöffnet während der Gruppen

### VERANSTALTUNGSHINWEIS

10. Benefiz-Asphaltstockschießen  
Verein Achterbahn  
Einzel-, Team-, - und Kinderwertung  
Tombola  
Datum: 3. April 2020  
Uhrzeit: ab 13.00 Uhr  
Ort: ABZ Graz-Andritz  
Hoffeldstraße 20, 8020 Graz

### AUSZEICHNUNGEN

COURAGETTE 2016  
MENSCHENRECHTSPREIS DES  
LANDES STEIERMARK 2014  
GUSTL58-PREIS 2013

Fotocredits: Verein Achterbahn

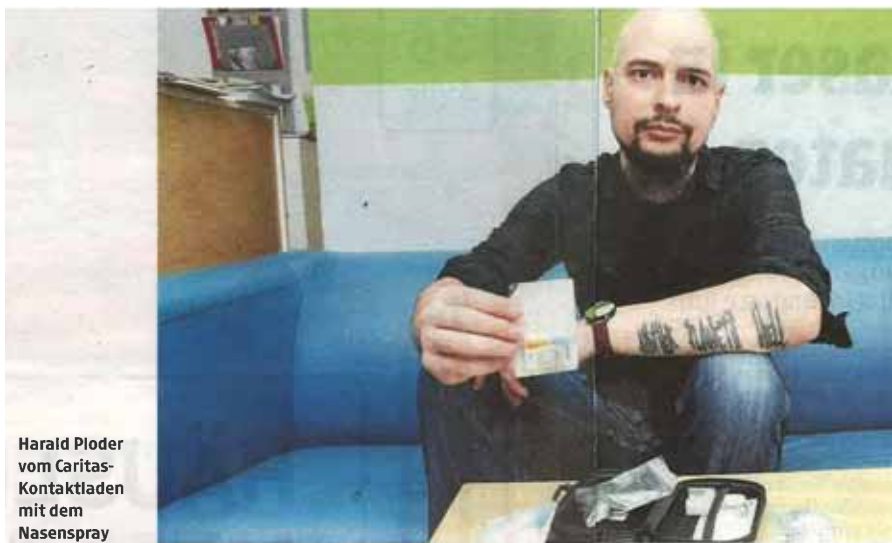




# nachgemeldet was sonst noch passiert ist

martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: Kleine Zeitung, 23.01.2020



Harald Ploder vom Caritas-Kontaktladen mit dem Nasenspray



Jürgen Prumetz (u.) rettete seinem Freund das Leben  
BALLGUIDE (2)

## „Ich habe ihn wiederbelebt“

Nasenspray gegen Drogentod: Jürgen Prumetz rettete einen Freund nach einer Überdosis. Gelernt hat er das bei einem Pilotprojekt des Caritas-Kontaktladens.

Von Thomas Machner

Es ist 4 Uhr früh, als Jürgen Prumetz aufwacht und merkt, dass sein Freund mit dem Tod ringt. „Ich hab ihn angesprochen, er hat nicht reagiert, war schon ganz blau im Gesicht.“ Prumetz hatte den Mann in seiner Wohnung in Graz übernachten lassen, nach-

dem der aus der Suchttherapie geflogen war: „Wir kennen uns schon lange. Früher waren wir einmal gemeinsam auf Therapie“, sagt der 35-jährige Prumetz, der selbst suchtkrank ist. Er habe aber nicht mitgekriegt, dass sein Freund in jener Dezembernacht einen Drogenmix genommen hatte – ein Mix, der bei ihm zu einer Überdosis

„Ich hab ihn beatmet, Herzmassage gemacht – ich war früher bei der Rettung. Dann hab ich ihm zweimal Naloxon gegeben.“

Jürgen Prumetz, Retter

führte. „Ich hab ihn beatmet, Herzmassage gemacht – ich war früher bei der Rettung. Dann hab ich ihm zweimal das Naloxon gegeben.“ Das Mittel Naloxon wirkt gegen eine Opiat-überdosierung und wird im Kontaktladen der Caritas in Graz ausgegeben – ein Pilotprojekt, das es nirgendwo sonst in Österreich gibt. „Wir verbinden

das mit einer einstündigen Schulung und zeigen, wie das Mittel angewendet wird, wenn es zu einem Notfall kommt“, sagt Harald Ploder vom Kontaktladen, in dem Suchtkranke betreut und beraten werden. Verabreicht wird Naloxon mit einem Nasenspray – gefährliche Nebenwirkungen hat es keine: „Zu einer Überdosis kommt es sehr oft im privaten Umfeld. Gerade deshalb wollten wir unsere Klienten schulen.“

**Geschult wird** im Kontaktladen seit etwas mehr als einem Jahr. Jürgen Prumetz war der erste Klient, der das Notfallspray tatsächlich einsetzen musste: „Es hat zum Glück geholfen“, sagt er. Seinem Freund ging es ein

paar Stunden nach der Überdosis schon wieder besser. „Jürgen hat ihm wohl das Leben gerettet“, erklärt Ploder. Der bullige Prumetz sitzt gebeugt in der Küche des Kontaktladens, reibt sich die Stirn und sagt zögernd: „Ich war lange geschockt, nachdem das alles passiert ist. Ein Freund ist fast gestorben. Aber nun bin ich auch stolz auf mich und dankbar, dass ich diese Schulung machen konnte.“

Er hofft, dass Naloxon auch in der Drogenszene bekannter wird: „Denn das kann Leben retten.“ Für Prumetz selbst ist der Vorfall ein weiterer Antrieb, von den Drogen loskommen zu wollen: „Ich bin in Substitutionstherapie und auf einem guten Weg.“

Naloxon-Schulung für KlientInnen finden monatlich im Kontaktladen statt.  
Die aktuellen Termine findet ihr auf [facebook.com/kontaktladen](https://facebook.com/kontaktladen) oder vor Ort bei uns in der Einrichtung.

katja körndl | kl&stw

## Sandra - Kontaktladenbesucherin

Mein Lebensmotto ist...

Lern von gestern, lebe heute und schau auf morgen!

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

Temperamentvoll, gutmütig, gerecht (und manchmal eine kleine Diva).

Dein Leben wird verfilmt. Der Titel lautet...

Eine kleine Katastrophe ;)

Welche/r Schauspieler/in würdest Du spielen?

Margot Robbie (Die Harley Quinn von Suizid Squad).

Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?

Sonnig – mit meinen Kindern und meiner Familie.

Als Tier wäre ich...

... eine Raubkatze.

Mein Lieblingsgegenstand ist...

... mein Handy, obwohl ich nach einem Sturz nur mehr abheben kann :D

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... egal wo, hauptsache meine Kinder und meine Liebsten sind dabei!

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

1. Ein sorgenfreies, glückliches Leben,
2. so geliebt zu werden wie ich selbst liebe,
3. meine Kinder bei mir zu haben.

Meine Schlussworte sind:

Hört nicht auf die negativen Sachen und den Blödsinn, den die Anderen reden. Hört auf euer Herz und auf eure wahren Freunde, denn von denen gibt es nicht so viele!



# kennengelernt



## Sandra - Sozialarbeiterin in der I.K.A.



Mein Lebensmotto ist...

... jeden Menschen so zu behandeln, wie ich selbst auch gern behandelt werden möchte.

Mein Lieblingsgegenstand ist...

... ein Haargummi. Ohne Haargummi ist es meistens stressig. Z.B. wenn es heiß ist und die Haare ins Gesicht hängen. Aber auch als mein Allzweckmittel und um jemanden ein wenig zu ärgern.



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

Spontan, ehrlich und humorvoll.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... überall dort, wo Freunde und Familie sind, wo ich mich wohl und geborgen fühle. Also dort, wo ich ich sein kann.

Dein Leben wird verfilmt. Der Titel lautet:

... und wieder kam es anders.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

1. Gesundheit,
2. Gleichberechtigung,
3. mehr Verständnis und gegenseitige Rücksichtnahme.



Welche/r Schauspieler/in würdest Du spielen?

Ich hoffe, Hermine Granger aus Harry Potter, weil dann könnte ich zaubern.

Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?

Aufwachen, die Tür des Campingbusses öffnen und schon am Meer zu sein. Dort einen Kaffee trinken und gute Musik hören.

Meine Schlussworte sind:

Glaubt's an euch, weil wenn man will und mit der richtigen Unterstützung, kann man alles schaffen.



Als Tier wäre ich...

... wahrscheinlich eine Schildkröte, die sind immer so gechillt. Vielleicht aber auch ein Hund, weil ich ein sehr loyaler Mensch bin.

# 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.



### Rotlicht. Hamburg-St. Pauli, 2011

Die Rote Laterne auf dem Hans-Albers-Platz. Dort beginnt meine Zeit auf dem Kiez. Ich stehe als Koberer draußen vor dem Laden. Koberer stehen vor den Läden und versuchen, dich reinzuschnacken, in ihren Stripclub, ihren Puff oder ihre Bar. Hauptsache, du lässt dein Geld bei uns. Ich verteile Flyer. Wenn jemand reingeht und den Flyer einlöst, bekommt der Gast zu seinem Getränk noch einen Kurzen aufs Haus und ich 50 Cent Provision.

Die Laterne ist in der Gerhardstraße. Hier reihen sich die Bars aneinander, die Kiez-Klause ist eine der ältesten Kneipen in Hamburg. Der Hans-Albers-Platz, auf der Reeperbahn nachts um halb eins, hier ist der blonde Hans immer noch eine Legende. Auf der schmalen, kopfsteingepflasterten Straße verbringe ich meine Zeit. Drei mal drei Meter vor dem Laden.

Nur zwanzig Meter weiter ist die Herbertstraße. Die Frauen, die hier arbeiten, sitzen in den Fenstern und bieten sich den Freiern an. Anderen Frauen ist der Zutritt zu dieser Straße verboten. Sie stören das Geschäft. Lläuft hier doch mal eine andere Frau rein, kommt ein Eimer voll Pisse geflogen.

Ich arbeite von Dienstag bis Sonntag, immer bis früh in den Morgen. Es ist ein eisiger Winter, ich stehe draußen bei bis zu minus 15 Grad. Am meisten habe ich mit den Türstehern zu tun, man verbringt die Nacht zusammen vor der Tür. Das ist Kiez. Wie die Jungs an der Tür sich begrüßen, der Handcheck, das ist das Zeichen, dann gehört man hier dazu.

Ich versinke im Kiez. Der Strudel nimmt mich schnell mit. Die Barmädels schenken die Drinks umsonst aus, und mit den Jungs vor der Tür fängt es an, Spaß zu machen. Wir gehen nach Feierabend morgens in den Frühclub und machen noch bis mittags weiter. So ist das auf dem Kiez. Er lässt dich nicht so einfach los.

Ich mache meinen Job richtig gut. Ich arbeite auf Provision, wenn ich volles Geld haben will, muss ich meine Flyer loswerden. Ich bin pünktlich bei der Arbeit, schnacke jeden an und halte sonst im Laden die Augen offen, wenn es etwas zu tun gab wie Flaschen einsammeln. Mir macht der Job Spaß, und ich gehöre dazu.

Zum Schlafen gehe ich manchmal in das Seemannshotel auf dem Hans-Albers-Platz, bis heute steht auf einem Schild der D-Mark-Preis. Ich kann den Preis verhandeln und habe für zehn oder zwanzig Euro ein Zimmer bis zum nächsten Morgen. Ich habe um vier Uhr Schluss, wenn nichts mehr

Das ganze Buch „Unter Palmen aus Stahl“ bekommt ihr in jeder Buchhandlung oder direkt beim Verlag [www.ankerherz.de](http://www.ankerherz.de)

auf der Straße los ist. Dann werden meine Flyer gezählt und ich ausgezahlt. An schlechten Tagen mache ich 20 Euro, am Wochenende 50 Euro, manchmal auch 70. Es reicht zum Leben.

Sieben Stunden bei Minusgraden auf dem Kopfsteinpflaster stehen. An den Wochentagen, wenn wenig los ist und nur die Touristen oder Männer, die mal gucken wollten, vorbeilaufen, muss ich mir etwas einfallen lassen.

Neben mir sind die Frauen jeden Tag draußen. Sie fangen schon um 19 Uhr an und stehen an der Kurve. Ihre Schicht geht auch bis um vier Uhr, sie versuchen ebenfalls, den Männern das Geld aus der Tasche zu ziehen.

Ich beschließe, mehr Gäste zu gewinnen, indem ich ein paar Kiezgeheimnisse an sie weitergebe, bevor sie in die Herbertstraße abbiegen. Wenn ich sie überzeuge, sollen sie stattdessen bei mir einen trinken, so ist der Deal. Ich erzähle von den Verhandlungen. Dass es mit 50 Euro anfängt. Oben auf dem Zimmer wird neu verhandelt, noch einmal was drauf. Dann wird es schmutzig. Sie zieht dich aus, und du liegst schon nackt da, sie ist gut zu dir, und du bekommst wirklich Lust. Sie wird dir sagen, dass du noch einmal zahlen musst. Viele geben die EC-Karte mit und unterschreiben eine Einverständniserklärung. Dann wird die Karte plattgemacht.

Viele Freier nehmen vorher etwas oder sind so notgeil, dass sie einfach nicht mehr denken können. Eigentlich gönne ich jedem von ihnen, dass er ausgenommen wird, aber ich brauche Einnahmen.

Die Frauen sehen genau, ob du einen Ring trägst, dann wollen sie dich haben. Verheiratete Freier gehen nicht so schnell zur Polizei. Die Frau zu Hause könnte ja was mitkriegen. Ich erzähle vom Fallenstellen. Dass Frauen sich die Brüste groß machen, damit man nach oben guckt und nicht sieht, dass unten gar nichts passiert. Sie hält ihn einfach zwischen Bauch und Hand. Die Mädels haben Tricks drauf – und das ist auch richtig so.

Der Laden war plötzlich auch unter der Woche gut voll.

Ein paar Wochen vergehen. Es ist ein normaler Abend, arschkalt und leer. Da kommt einer der Jungs um die Ecke und stellt sich ans Frieda B, den Laden genau gegenüber der Laterne. Ich habe die Jungs, so nennt man die jungen Luden auf dem Hans-Albers-Platz, selten draußen gesehen. Sie sind oben in den Wohnungen und gucken aus den Fenstern auf die Straßen. Nach ein paar Minuten kommen noch zwei weitere Jungs dazu. Die Gerhardstraße ist schmal, und es gibt keinen Grund für die Jungs, vor einer geschlossenen Tür zu stehen. Dann kommt ein älterer Mann, dessen Namen ich genau kenne, weil er zu einem der Chefs hier gehört. Er läuft jede Nacht bei seinen Runden an mir vorbei.

Nachdem er alle begrüßt hat, kommt er alleine auf mich zu. „Bist du der Flyerjunge?“  
Ich gucke die leere Straße auf und ab und wünsche, hier

würden noch mehr Leute stehen, aber außer uns vieren ist hier niemand.

„Das bin ich wohl“, sage ich.

„Ich hab gehört, du erzählst was über die Mädels?“

„Das kann sein.“

Eine Verwarnung, eine zweite gibt es nicht. Dann lacht er, und die Jungs schlendern weiter.

Der Mann, über den ich schon so viele Geschichten gehört hatte und dem ich nun zum ersten Mal persönlich begegne, heißt Hans. Er ist Mitte 50 und Zuhälter auf dem Kiez, seit er 15 Jahre alt ist.

Er ist unauffällig, bescheiden. Er hat eine athletische Figur, ist aber nicht breit wie viele der Muskelberge auf dem Kiez. Er hat ein paar Tattoos, aber alles dezent. Er trägt Klamotten, auf denen das Label kaum zu sehen ist. Er hält es schlicht.

Jede Nacht läuft er mit seinem Jutebeutel durch die Läden und sammelt sein Geld ein. Niemand würde darauf kommen, dass gerade einer der Chefs vom Kiez an ihm vorbeiläuft. Echte Gangster sind leise. Sie prahlen nicht mit dem Geld, das sie verdienen, oder den Läden, die sie besitzen. Sie machen ihre Geschäfte im Hintergrund.

Ralph gehört in der Gerhardstraße die Kiez-Klause und das Gerhards. Er ist Teilhaber im Brass und hat die 22, das blaue Haus in der Herbertstraße.

Außerdem gibt es noch Läden in der Friedrichsstraße um die Ecke. Die Mädels an der Kurve, die mich auch bei Hans verpiffen haben, arbeiten in der 4. Dort sind ihre Zimmer. Es sind zwölf Zimmer. Sie mieten die Zimmer für 110 Euro die Nacht. Außerdem bezahlen sie noch Geld für den Wirtschafter. Auch die 4 gehört Ralph. Unter der 4 im Keller liegt die Grotte. Früher ein Pornoschuppen, heute ist es eine Rockbar. Dann gibt es noch das Friedrichs, wo ich die meiste Zeit gearbeitet habe.

Ralph läuft mir jede Nacht über den Weg. Nun weiß er, wer ich bin, auch wenn unser Kennenlernen gerne anders hätte laufen können. Er grüßt trotzdem freundlich. Ihm gefällt, was er sieht. Ich bin jede Nacht vor der Tür, egal bei welchem Wetter. Ich fange pünktlich an und mache spät Schluss. Der Laden ist oft voll.

Er fragt, ob ich genug verdiene. Ich sage ihm, was ich bekomme, und er lacht laut los. „Wenn du mehr verdienen willst, komm zu mir.“ Kurze Zeit später arbeite ich für Hans. Ich bin jetzt im Rotlichtmilieu.

Ich verändere mich. Ich denke, ich wäre jemand. Der Kiez zieht mich völlig in seinen Bann. Ich bin geblendet. Die bunten Lichter, der Alkohol. Die Party-Wochenenden. Dabei verdiene ich gutes Geld. Ich kann in Hotels übernachten oder mir für einen Monat auf dem Kiez was zur Zwischenmiete nehmen. Ich habe mein Ecke, meine Jungs. Dieser Block ist meiner. In jedem Laden kann ich umsonst trinken oder essen. Ich kann Stress machen, mit wem ich will. Ich



weiß, es würde keine drei Sekunden dauern, dann wäre schon jemand von meinen Leuten mit drauf. Ich habe mich schon oft geschlagen, entweder habe ich mich gewehrt oder jemanden anderes verteidigt. Im Suff gebe ich zum ersten Mal grundlos jemandem eine Faust. Ich bekomme danach einen ausgegeben, und ich fühle mich stark. Trotzdem, tief in mir wehrt sich etwas dagegen. Die Jungs fahren tiefergelegte Schlitten mit Chromfelgen. Sie tragen die teuersten Klamotten, die Luxusuhren kann man immer sehen. Sie ziehen dicke Bündel aus ihren Taschen. Das ist alles, was ich immer wollte. Nur weiß ich nicht, ob ich das wirklich sein will.

Ich trinke. Sehr viel. Das vernebelt mir die Sinne, stumpft mich ab. Bis in den nächsten Vormittag, manchmal sogar bis zum Abend saufe ich durch. Ich stehe in ranzigen Kneipen auf dem Hamburger Berg. Ich stehe auf dem Gehweg, und die Sonne scheint. Ich bin verschwitzt und stinke. Genauso wie auf der Straße, nur bin ich dieses mal einfach durchzechet. Da frage ich mich zum ersten Mal, ob es das ist, was ich wirklich will? Ich kann nicht einmal gerade stehen, geschweige denn klar sehen.

Ich bin jede Nacht breit, kippe eine 0,7-Flasche Jim Beam mit Cola. Der süße Geschmack auf den Lippen und die klebrige Zunge. Eine süße Versuchung. Ich kann ihr nicht widerstehen. Ich mag es auch erst, wenn es anfängt, mir schlechter zu gehen. Wenn ich schon schiele und mit Mühe das Glas greifen muss, dann schütte ich nach, mit zur Sei-

te gesenktem Kopf. Letzer Schluck in den Hals. Kopf im Nacken. Alles dreht sich. Dann gehen die Lichter aus. Vielleicht ist das der Moment, für den ich das tue. Das Leben steht still, und da ist einfach nichts.

Bis ich wieder aufwache mit schecklichen Kopfschmerzen in meiner eigenen Kotze. Von einem Rausch in den nächsten. Ich nehme zu, wiege 115 Kilo. Mein Gesicht ist aufgedunsen. Ich ertränke alles in der Flasche. Ich stürze von einem Rausch in den nächsten. Mein Leben ist eine lange Party.

In der Nacht kann der Kiez seinen Schein wahren. Wird es Tag, zeigt er sein dreckiges Gesicht. Der Müll stapelt sich hoch bis auf den Bürgersteig. In den Seitenstraßen sind die Hauseingänge belegt mit Junkies. Manche liegen auch einfach auf dem Gehweg. Der Kiez. Die Gossen für das Gesocks. Die Obdachlosen haben ihre Quartiere die ganze Reeperbahn entlang. Blasse Schnapsleichen torkeln dir über den Weg, pissen gegen die Hausfassade oder kotzen einfach auf den Boden. Ich sehe Blut am weißen Geländer. Kiez. Die waffenfreie Zone.

Ich bin in der Bar. Einer der Jungs lässt eine Runde springen. Es wird ständig für die anderen ausgegeben. Er holt die Tresenfrau zu sich, ich stehe nah dran und höre ihr Gespräch.

Er fragt: „Kannst du das auf den Deckel schreiben?“

Sie: „Dein Deckel ist voll. Du musst erst mal bezahlen.“

Wie kann das sein? Der Typ mit dem Wagen, der Frau, den lila Scheinen in der Tasche. Er kann seine Drinks nicht bezahlen.

Da hat es bei mir Klick gemacht. Der Kiez ist mehr Schein als Sein.

Auf einmal fällt mir auf, was ich lange verdrängt hatte. Manche Jungs haben ein beschissenes Frauenbild, sehen in Frauen Objekte. Gewalt wird verherrlicht, und wenn auf etwas Wert gelegt wird, dann auf die falschen Dinge.

Ich war Anfang zwanzig, und es begann mit Flyern.

Es fällt mir immer deutlicher auf, und mir wird bewusst, dass ich gefangen bin in einer Welt, die nichts mit mir zu tun hat. Ich will nicht weitermachen. Ich muss hier raus. Zurück zu mir selbst.

Bis dahin wird es noch ein weiter Weg. Dass ich nicht länger für ihn arbeiten will, enttäuscht Hans. Er hat in mir etwas gesehen, eine Art Ziehsohn, wenn ich bliebe, würde er bestimmt etwas aus mir machen. Es wäre nicht das, was ich sein möchte. Ist man einmal drin, kommt man kaum noch raus. Aussteigen ist dort wie Verrat. Der abtrünnige Sohn. Hans erteilt mir Kiezverbot, in beiden Straßen sollte ich mich besser nicht mehr blicken lassen. Der Job weg, damit das Geld, die Hotels und Zwischenmiete. Alles, was ich in den letzten Jahren kannte, ist jetzt verbotenes Land. Ich werde aus meinem Kiez rausgeworfen.



# dort gewesen tag der seelischen gesundheit

christoph becker | kl&stw

## Tag der seelischen Gesundheit

Am 9. und 10. Oktober im vergangenen Jahr fand vor dem Hintergrund der Entstigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen der erste Tag der seelischen Gesundheit statt. Ab 14:00 Uhr konnten BesucherInnen sich im großen Saal der Arbeiterkammer in Graz bei den Informationsständen von diversen Institutionen erkundigen, bei welchen die alltägliche Arbeit durch psychische Erkrankungen (mit bestimmt wird.

Im Zuge der Gesundheit und dem Appell eines menschlicheren Miteinanders leitete der Grazer Gesundheitsstadtrat Robert Krotzer (KPÖ) den Tag der seelischen Gesundheit ein. Das Programm am Tag der seelischen Gesundheit wurde im Rahmen einer Begrüßungsrede von Robert Krotzer und Fr. Dr. Eva Winter initiiert. Neben Interviews zum aktuellen Thema „Arbeit und Depression“ fand eine kritische Podiumsdiskussion unter der Überschrift „Stigmatisierung als krankmachender Faktor“ statt. Ergänzend zur Diskussion verdeutlichten auch die Fragen bzw. Anliegen von Seiten der BesucherInnen immer wieder die Kluft zwischen den Betroffenen und dem kritisierten Umgang mit psychisch Erkrankten auf gesellschaftlicher und gesetzlicher Ebene. Die Stigmatisierung von Betroffenen würde neben unzureichenden Diagnose- und Behandlungsverfahren auch oft eine soziale Exklusion im Alltag, die als sehr leidvolle und zusätzliche Belastung im Krankheitsverlauf von Betroffenen empfunden wird, verursachen. Als Konsequenz wird vielen psychisch erkrankten Menschen nicht nur der Zugang zum Hilfesystem aufgrund finanziell aufwendiger Behandlungsmethoden, sondern auch aus Angst vor der Stigmatisierung erschwert.

Im Anschluss an die Diskussion zeigten die beiden Kabarettisten Bernhard Ludwig und Ronny Tekal, dass trotz aller Ernsthaftigkeit, die dem Thema gewidmet werden soll, eine humorvolle Auflockerung nicht schadet. Abschließend wurde ein Interview über „psychische Belastungen durch chronische Erkrankungen“ geführt, welches die oftmals unbewusst resultierenden psychischen Belastungen und



Quelle Foto: iStock

deren Einfluss auf den Krankheitsverlauf einer chronischen Erkrankung verdeutlichte.

Vom Kontaktladen waren Martin und Chris anwesend. Neben dem Austausch mit anderen Einrichtungen waren vor allem Themen wie Psychosen und Drogenkonsum, Depressionen und das Take-Home-Naloxon Projekt sehr gefragt. Verschiedene Modelle zeigen auf, dass durch den Drogengebrauch psychische Krankheitsbilder entstehen können, aber auch Substanzen gebraucht werden, um psychische Erkrankungen zu bewältigen.

Am nächsten Tag wurde durch Filmvorführungen zum Thema ein Raum geschaffen, in dem BesucherInnen sich weiterhin über die tabuisierten Themen unterhalten und austauschen konnten.

Die Veranstaltung hat unserer Meinung nach ihren Auftrag, ein Bewusstsein für die prekäre und perspektivenarme Situation von Betroffenen zu schaffen, welches zur Entstigmatisierung beitragen soll, voll und ganz erfüllt.

# nachgeforscht

## hilfe bei psychischen problemen

katja körndl & martina raiser | kl&stw

### Psychische Gesundheit & Hilfe bei Problemen

Beim Schwerpunktthema dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit psychischen Erkrankungen und den Möglichkeiten der Hilfestellungen und Behandlung in und um Graz. Wann aber ist jemand psychisch krank und was braucht es, um gesund zu sein?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat den Begriff „Gesundheit“ wie folgt definiert:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Wenn wir von Gesundheit und Krankheit sprechen, reduzieren wir die Behandlung oft auf die körperliche, die physische Ebene. Psychische und soziale Gesundheit zählen aber gleichwertig zum Gesundheitsbegriff, auch wenn sie oft nicht vordergründig in Erscheinung treten.

#### Bio-Psycho-Sozialer Ansatz

Jedes menschliche Erleben (auch das Krankheitserleben) setzt sich aus biologischen, psychologischen und sozialen Anteilen zusammen. Diese stehen in enger Verbindung miteinander und beeinflussen sich gegenseitig. Es gibt kaum Erkrankungen, die ausschließlich organisch (auf körperlicher Ebene) bedingt sind. Das Konzept der bio-psycho-sozialen Medizin hat mittlerweile in vielen stationären und ambulanten Einrichtungen Einzug gehalten und gilt als das gängigste Behandlungsmodell.

Biologische, psychologische und soziale Faktoren müssen demnach zu gleichermaßen bei der Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung von Krankheiten berücksichtigt werden.

#### Biologische Aspekte:

Körperliche Voraussetzungen, genetische Disposition, Schädigungen, Verletzungen, aktueller körperlicher Zustand (Allgemeinzustand, Ernährungszustand), Verspannungen, Vorerfahrungen

#### Soziale Aspekte:

Alle wichtigen Beziehungen und Kontakte zu Familie und Freunden, Arbeitssituation oder Schule, finanzielle Situation, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, Selbstwertgefühl, Werte und Normen

#### Psychische Aspekte:

Die eigene Krankheitsverarbeitung, die subjektive Wahrnehmung der Beschwerden, biografische Aspekte (Bewältigungsstrategien, aktiver Umgang mit Problemen), Selbstbild und Glaube an Selbstwirksamkeit, Depressivität und Ängste



Auch am LKH Graz wird nach diesem Modell gearbeitet. Dazu gibt es seit geraumer Zeit eine gemeinsame Einrichtung für klinische Psychosomatik. Diese setzt das Konzept des bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells in Form eines psychosomatischen Konsiliar- und Liaison-Dienstes um. Dieser Dienst arbeitet anfrageunabhängig eng mit ÄrztIn-



nen und KrankenpflegerInnen einer Abteilung zusammen. Er ist zu regelmäßigen Zeiten anwesend, nimmt an Visiten oder Teambesprechungen teil. Für die PatientInnen ist er Teil des Stationsbetriebes. Neben der direkten Untersuchung und Behandlung von PatientInnen, stellt er auch Information, Beratung und Supervision für Ärzte und Schwestern der jeweiligen Abteilung zur Verfügung. Sein Ziel ist auch die Erweiterung der psychosozialen Kompetenzen in Diagnostik und Grundversorgung.

## Psychotherapie

Das Wohlbefinden eines Menschen kann beispielsweise durch eine psychische Erkrankung oder durch seelische Probleme massiv beeinträchtigt sein. Dies ist keine Seltenheit. Ein Drittel bis ein Viertel der gesamten Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an psychischen Problemen. Die Stigmatisierung Betroffener ist noch immer spürbar und hindert viele daran, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen, obwohl es eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Eine sehr gängige Form der Behandlung ist die Psychotherapie. Therapeuten setzen in der Behandlung gezielte Interventionen mit den Betroffenen, um gemeinsam mit ihnen Lösungsmöglichkeiten zu finden beziehungsweise Verhaltens- oder Persönlichkeitsmuster dahingehend zu verändern, dass Symptome oder Beschwerden gelindert oder geheilt werden können.

Folgende Krankheiten können mit Hilfe von Psychotherapie behandelt werden:

- Depressionen
- Ängste (soziale Angst, Phobien)
- Essstörungen (Bulimie, Magersucht, Übergewicht)
- Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen, Medikamente)
- Zwänge (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen)
- Verhaltensstörungen
- Seelisch bedingte Störungen von körperlichen Funktionen (Sexuelle Störungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen)
- Psychosomatische Erkrankungen (Körperliche Erkrankungen, die durch seelische Faktoren ausgelöst und aufrechterhalten werden)
- Traumata (durch Schicksalsschläge, Missbrauch, Unfall)
- Nachsorge, Rehabilitation und Begleitung bei schweren körperlichen oder chronischen Erkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Stressbedingte Erkrankungen (Burnout)
- Lebenskrisen (persönliche Probleme wie Mobbing, Eifersucht, Trennung, Trauer)

## Psychotherapie auf Krankenschein

Aber nicht nur Stigmatisierung und Scham halten viele Menschen mit psychischen Erkrankungen davon ab professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine große Hürde sind die Kosten, die eine Psychotherapie mit sich bringt. Eine Sitzung kostet in der Regel 70€ - 150€.

Was viele nicht wissen: In Österreich gibt es die Möglichkeit, Psychotherapie auf Krankenschein in Anspruch zu nehmen. Die **Voraussetzung** dafür ist, dass man über den **Hausarzt oder über eine/n Psychiater/in** eine für Psychotherapie **notwendige Diagnose** gestellt bekommt (siehe Auflistung)

Eine Möglichkeit ist der Kostenzuschuss von der Krankenkasse (dieser beläuft sich aktuell auf €28,-) zu erhalten. Die Psychotherapie kann auch zur Gänze über die Krankenkasse finanziert werden, wenn eine Diagnose vorliegt. Die ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) stellt hierbei ein bestimmtes Kontingent an vollfinanzierten Psychotherapieplätzen zur Verfügung. Da diese Plätze jedoch sehr begehrt sind, wartet man mitunter mehrere Monate, bis die Therapie starten kann. Freie Plätze könnt ihr unter [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at) finden. Auf der Seite findet ihr einen gut strukturierten Überblick und viele Informationen zum Thema „Psychotherapie“.

Auf Nachfrage bei der ÖGK sind derzeit zwei Vereine in der Steiermark für die Aufteilung bzw. Zuteilung von vollfinanzierten Therapiestunden in der Steiermark zuständig, die diesbezüglich einen Vertrag mit der Krankenkasse haben. Diese Vereine sind auch bei der Abwicklung mit allen relevanten Abläufen, die mit der Krankenkasse verbunden sind, behilflich:

- Netzwerk Psychotherapie Steiermark - [www.psychotherapie-steiermark.net](http://www.psychotherapie-steiermark.net)
- Verein VAPP (Verein für ambulante psychologische Psychotherapie) - [www.vapp.at](http://www.vapp.at)

Eine weitere Anlaufstelle für alle auftretenden Fragen zum Thema Psychotherapie ist der **Steirische Landesverband der PsychotherapeutInnen** (kurz: STLP)

Jeden Donnerstag von 17-19 Uhr stehen PsychotherapeutInnen telefonisch oder persönlich in den Räumlichkeiten des STLP anonym und kostenfrei für Beratung und Informationen zur Verfügung. Es gibt auch die Möglichkeit, per E-Mail Kontakt aufzunehmen.

Die Information und Beratung reicht von allgemeinen Fragestellungen rund um Psychotherapie bis hin zu Details über Finanzierungsmöglichkeiten oder Unterstützung bei der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz.

### KONTAKTDATEN

#### **Steirischer Landesverband für Psychotherapie**

[www.stlp.at](http://www.stlp.at)

Telefon: +43 316 37 25 00

E-Mail: [infostelle@stlp.at](mailto:infostelle@stlp.at)

Adresse: Petersbergenstraße 7/II, 8042 Graz

#### **Netzwerk Psychotherapie Steiermark**

[www.psychotherapie-steiermark.net](http://www.psychotherapie-steiermark.net)

Telefon.: +43 3132 3228

E-Mail: [office@psychotherapie-steiermark.net](mailto:office@psychotherapie-steiermark.net)

Adresse: Elisabethstraße 38, 8010 Graz

#### **Verein für ambulante psychologische Psychotherapie**

[www.vapp.at](http://www.vapp.at)

Telefon: +43 316 28 60 52

E-Mail: [service@vapp.at](mailto:service@vapp.at)

Adresse: Martinhofstraße 76, 8054 Graz

#### Quellen:

<https://www.psychotherapie.at/patientinnen/psychische-erkrankungen>

<https://www.derstandard.at/story/2000067033562/psychisch-erkrankte-sind-noch-immer-stigmatisiert>

<https://voepp.at/psychotherapeutinnen/allgemein/psychotherapie/index.html>

<https://www.psyonline.at/contents/7437/ueberblick-kosten-der-psychotherapie>



# aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

milena simonitsch | kl&stw

## „Rausch“

- wie Drogen im Gehirn wirken

*Seit jeher konsumiert die Menschheit Drogen. Schon immer waren wir auf der Suche nach der bewusstseinsverändernden Wirkung bestimmter Substanzen. Für den Konsum von Drogen kann es viele verschiedene Gründe geben, z.B. Flucht vor der Realität, Bewusstseinsveränderung oder einfach nur Spaß am Rausch. Doch was genau dabei im Gehirn passiert, das wissen viele nicht. Dieser Artikel soll ein bisschen Licht ins Dunkel bringen.*

Unser Körper besteht aus zig Milliarden Zellen. Diese finden sich in allen Organen, Muskeln, im **Rückenmark und im Gehirn**. Die **Nervenzellen**, auch **Neuronen** genannt, dienen der **Kommunikation** zwischen den Sinnesorganen und unserem Gehirn. Sie übermitteln Reize und Informationen und regulieren gleichzeitig was wir fühlen. Alle Neuronen sind auf bestimmte Eigenschaften spezialisiert und arbeiten eng mit anderen zusammen.

Die von uns aufgenommenen Reize werden als elektrischer Impuls von einer Nervenzelle zur nächsten weitergeleitet. Zwischen den einzelnen Nervenzellen liegt eine kleine Lücke,

die man „synaptischer Spalt“ nennt. Damit die aufgenommenen Informationen diesen Spalt überwinden können, brauchen sie Botenstoffe, sogenannte „Neurotransmitter“, die sie auf die andere Seite des synaptischen Spalts transportieren.

Diese **Neurotransmitter** „verpacken“ die zu transportierende Information, werden von der einen Nervenzelle freigesetzt, überwinden den synaptischen Spalt, docken an der nächsten Nervenzelle über sogenannte „**Rezeptoren**“ an und geben die gespeicherte Information frei. Alle Neurotransmitter, die keinen Rezeptor gefunden haben, schweben frei im synaptischen Spalt. Hier kommen die MAO-Enzyme (Monoaminoxidase) ins Spiel. Sie spalten die überflüssigen Stoffe auf und transportieren sie ab. So werden manche Neurotransmitter im synaptischen Spalt abgebaut, andere werden allerdings zurück zur Ausgangsnervenzelle geführt und dort wieder aufgenommen.

Einige bekannte Vertreter der Neurotransmitter und ihre Aufgaben sind in der nachfolgenden Tabelle aufgelistet:

<b>Adrenalin</b>	aktiviert den Körper: Der Körper wird in einen Alarmzustand versetzt – man ist aufmerksamer und aktiver
<b>Noradrenalin</b>	Leistung- und Stressbewältigung
<b>Dopamin</b>	stimuliert das Belohnungszentrum im Gehirn. Man fühlt sich zufrieden, Bewegungssteuerung, abstraktes Denken
<b>Endorphine</b>	sind körpereigene Opiate und lindern Schmerzen
<b>Serotonin</b>	Glücksempfindung, auch zuständig für Lernfähigkeit und Gedächtnis. Serotonin ist auch beteiligt am Wach-Schlafrhythmus, Hungerempfinden und der Regulation der Körpertemperatur.
<b>GABA (Gamma-Aminobuttersäure)</b>	reguliert und verlangsamt Prozesse, die von anderen Neurotransmittern ausgelöst wurden, hat hemmenden Effekt
<b>Substanz P</b>	leitet Schmerzreize über die Nerven zum Gehirn
<b>Anandamide</b>	gehören zum körpereigenen Cannabinoid-System. Beeinflussen Gedächtnis, Bewegungskoordination, Appetit und den Gleichgewichtssinn
<b>Glutamat</b>	ist für Erregung, Übermittlung von Sinneswahrnehmung, für Bewegungssteuerung und das Lernen/Gedächtnis zuständig



Links seht ihr eine vereinfachte Darstellung eines synaptischen Spaltes. Der gelbe Pac Man stellt das MAO-Enzym dar, das die nicht benötigten Botenstoffe aufspaltet und abtransportiert

## Warum Drogen wirken

Genau an diesen Rezeptoren wirken auch Drogen auf unseren Körper, wenn sie über unsere Blutbahn in das Gehirn gelangen.

Die Wirkung der Drogen ist abhängig von:

- den Neurotransmittern, die sie beeinflussen,
- den Gehirnarealen, in denen diese Transmitter zu finden sind,
- den Funktionen, die von diesen Gehirnarealen gesteuert werden.

Viele Drogen sorgen dafür, dass ein oder mehrere Neurotransmitter (siehe Tabelle) übermäßig ausgeschüttet oder gehemmt werden. Dadurch werden viele Empfindungen verstärkt wahrgenommen und z.B. Gedächtnis, Koordination, Appetit, Herzschlag und Atmung beeinflusst.

Die wichtigste Rolle für eine **Suchtentwicklung** nach dem Konsum von Substanzen spielen das **Dopamin** und unser **Belohnungszentrum**.

Nachfolgend sind einige der gängigsten illegalisierten Drogen und ihre Wirkweise im Gehirn beschrieben:

**Opiate** regen einerseits die Ausschüttung von *Dopamin* an, weshalb ein Hochgefühl entsteht. Andererseits verstopfen sie die Schmerzfasern-Synapsen, weshalb Schmerzen weniger bis gar nicht mehr wahrgenommen werden (Substanz P wird gehemmt). Bei längerfristigem Gebrauch von Opiaten kann der Körper den Dopamin-Stoffwechsel dann nicht mehr selber regulieren – ohne Opiate fühlt man sich nicht mehr gut. Erst die nächste Opiat-Dosis führt wieder zu Wohlbefinden – die konsumierende Person wird entzückt.

**(Meth-)Amphetamin** (z.B. **Speed**) erhöht die Konzentration und behindert den Abbau von *Noradrenalin* und *Dopamin* im synaptischen Spalt. Diese beiden Neurotransmitter versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Zusätzlich wandern Transport-Enzyme (MAO) in die umgekehrte Richtung (das heißt mehr Dopamin als benötigt wird freigesetzt). Dadurch entstehen eine Art Dauererregung und **körperliche Effekte wie hohe Körpertemperatur, schneller Herzschlag, Bluthochdruck, angespannte Muskeln (z.B. Zähneknirschen)**. Da der körpereigene Dopamin-Vorrat aufgebraucht wird, kommt es häufig vor, dass man sich danach depressiv und traurig fühlt.

**Kokain** erhöht ebenfalls die Ausschüttung von *Serotonin*, *Dopamin* und *Noradrenalin* und verhindert zusätzlich den Rücktransport zum Ursprungsort (Präsynapse). Das führt zur Ansammlung von Dopamin im synaptischen Spalt und löst somit eine starke Euphorie aus. Auf Dauer werden die

körpereigenen Rezeptoren durch die vermehrte Ausschüttung geschädigt, weshalb man durch die Toleranzentwicklung eine höhere Dosis braucht, um gleiche Effekte zu erzielen. Zudem verursacht die Verminderung der körpereigenen Produktion von Dopamin depressive Verstimmungen.

**Ecstasy (MDMA)** verstärkt die *Serotonin*- und *Dopamin*-ausschüttung im Gehirn. So kommt es nach dem Konsum zu Wachheit (siehe Speed und Kokain) aber vor allem auch zu einem Gefühl von Euphorie und Verbundenheit. Die Droge verhindert gleichzeitig den Abbauprozess im synaptischen Spalt und den Rücktransport in die Zelle (MAO wird blockiert). Da Serotonin auch die Körpertemperatur reguliert, kann es zu einer Überhitzung nach dem Konsum führen. Da der gesamte Serotonin-Vorrat beim Konsum aufgebraucht wird, kommt es einige Tage nach dem Konsum zu Erschöpfung und Depression, bis der Speicher wieder aufgefüllt ist. Durch regelmäßige Einnahme werden die Nervenzellen geschädigt, da die Anzahl der Transportenzyme (MAOs) verringert wird und so die Serotonin-Wiederaufnahme gehemmt ist.

**Alkohol** wirkt auf mehrere Neurotransmitter: *Dopamin*, *Serotonin*, *Endorphin*, *GABA* und *Glutamat*. Durch Aktivierung des GABA-System, werden andere Nervenzellen blockiert und es stellt sich Ruhe und Entspannung ein. Durch die Hemmung vom Stoff Glutamat werden Lernen und Gedächtnis beeinflusst – es kann zu Erinnerungslücken kommen. Das Kleinhirn arbeitet langsamer, es kommt zu Beeinträchtigungen der Feinmotorik. Nach längerem Alkoholkonsum verändern sich die GABA-Rezeptoren, weshalb es zu einer Toleranzentwicklung kommt. Nach Absetzen des Alkohols werden die Glutamat-Rezeptoren plötzlich nicht mehr blockiert, es kommt zur Überreizung der Rezeptoren: Dies kann zu Entzugserscheinungen und im schlimmsten Fall zu epileptischen Anfällen führen.

**Cannabis** bzw. **THC** (der psychoaktive Wirkstoff von Cannabis) dockt an dieselben Rezeptoren wie der körpereigene Stoff *Anandamid*. Die Droge blockiert diese Rezeptoren, so entsteht ein Gefühl von Entspannung. Außerdem beeinträchtigt THC das GABA-System, das eigentlich andere Neurotransmitter in ihrer Wirkung hemmt. Durch den Ausfall dieses Systems wird mehr Dopamin freigesetzt und ein Hochgefühl entsteht. Gleichzeitig werden dadurch andere aktivierende Botenstoffe gebremst und es kommt häufig zu einem Gefühl von Müdigkeit.

**LSD** ahmt den Botenstoff *Serotonin* nach. Es öffnet die dafür vorgesehenen Rezeptoren, was zu einer Dauererregung führt. Durch die Aktivierung spezifischer Rezeptoren wird das Gehirn reizüberflutet. Dadurch können Sinnesinformationen nicht mehr mit gespeicherten Informationen im Gehirn verglichen und interpretiert werden. Die Folge ist eine vollkommen veränderte Umwelt- und Selbstwahrnehmung: Halluzinationen entstehen. Da kein körpereigenes Serotonin verbraucht wird, kommt es im Gegensatz zum MDMA nach dem Konsum zu keinem anschließenden Serotoninmangel (also keine depressive Verstimmungen).

**Ketamin** verändert den *Serotoninspiegel* und blockiert den *Glutamat*-Rezeptor. Diese Blockade ist für die Abschaltung des Schmerzempfindens und für die Unterbrechung von Signalübertragungen (Wahrnehmungsstörungen) verantwortlich.



selbstgestaltet  
die rubrik von besucherInnen des kontaktladens

## Freunde ?

Bin am liebsten nur zu Hause,  
will keinen Meter mehr nach draußen  
Natürlich liebt es auch an der Kälte,  
aber am meisten weil es gibt keine Freunde  
Niemand interessiert sich mehr für einen,  
das ist traurig oft auch zum weinen  
Bin froh das ich eine Beste Freundin habe  
sie versteht mich egal in welcher Lebenslage  
sie hilft mir wo es mir geht,  
die Gespräche mit ihr sind super weil sie mich  
versteht.

Meist zu Tode einen Freund zu haben  
den muss man schon auf Händen tragen.

von Jenny

## ANAKONDA DIE ERSTE

Liebe Leidensgenossen ! Die Sucht ist bisweilen ein heikles Thema, begleitet von so manch Missverständnis. Es ist an der Zeit, dass wir als Betroffene eine Stimme formieren, um gesellschaftlich Anteil zu nehmen. Wir dürfen nicht darauf warten bis wir gefragt werden, sondern bedürfen eines Mitspracherechts bezüglich der gängigen Therapie und Rehabilitation.

Wir haben das Recht auf freie Meinungsäußerung und müssen uns engagieren, gehört zu werden. Niemand anders kann unsere Interessen besser verteidigen, als wir selbst.

Ein vereinzelter Weckruf genügt nicht und ich frage Euch:

*Seid Ihr zufrieden mit Eurer Lage und wenn nicht – was bedarf es dafür?*

Man stellt diverse Ansprüche an uns und grenzt uns, aufgrund unserer Erkrankung, aus. Selbst unsere engsten Vertrauten schrecken vor nichts zurück und setzen uns zusätzlich unter Druck.

*Entweder du wirst clean oder lässt dich bei uns nicht mehr blicken!*

*Wenn du noch einmal etwas konsumierst, dann mache ich Schluss mit dir!*

Außenstehende beurteilen unsere Lage zumeist unsachlich, mit fadenscheinigen Argumenten.

Es scheint als suchte man ein Opfer, um sich daran zu erbauen oder einen Lückenbüßer für Angst und Vorurteil. Wir sind jedoch nicht bereit für einen Kampf, der nicht der unsere ist!

Die Lüge beschützt uns vor Willkür und Konsequenz, doch mit Betrug kommen wir all denen entgegen, die uns unter dem Deckmantel der Scheinheiligkeit benutzen! Wenn wir für unsere Taten einstehen, dürfen wir hoffen, dass es uns die Umwelt eines Tages gleich tut. Aufgrund der derzeitigen Bedingungen wird es gewiss nicht einfach, doch notwendig sein, diesen Bann zu durchbrechen. Wir, als Minderheit, dürfen nicht weiter schweigen, sondern müssen uns füreinander stark machen! Eine Stimme gibt uns Hoffnung, doch viele Stimmen machen uns gewichtig! Wir brauchen einander, um etwas zu erreichen!

Auch wenn wir uns im alltäglichen Miteinander einer Front gegenüber sehen, so halte ich es für durchaus wichtiger, diese zu durchbrechen, als neuerlich zu mauern.

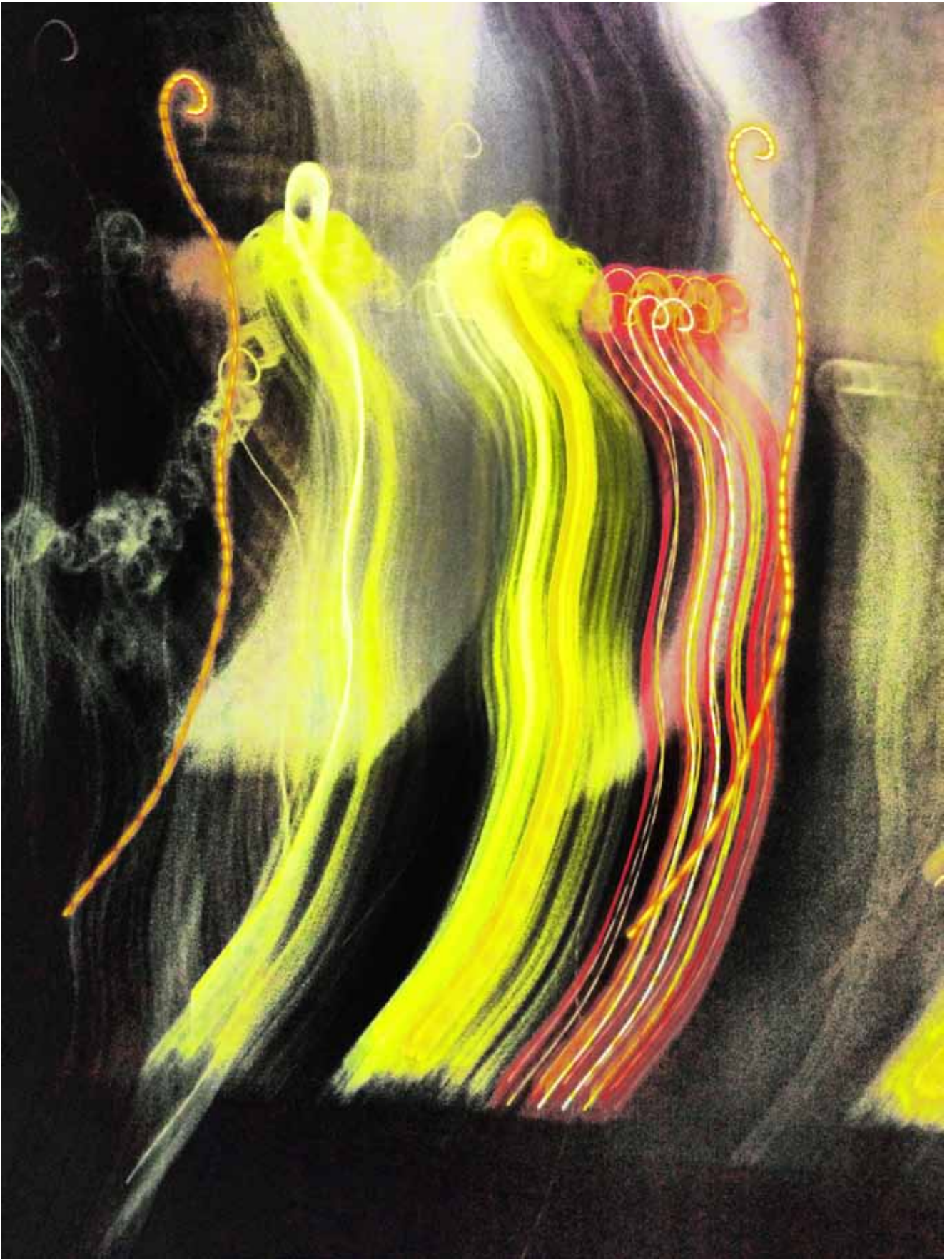
Ich ergreife für niemanden, weder für den Süchtigen, noch für den Rest der Gesellschaft Partei und habe erkannt, dass die Sucht nicht das eigentliche Thema ist, das uns voneinander distanziert, sondern es das Manko ist, das uns gegebenenfalls auch vereint. Ich spreche von Schwäche, Krankheit und Versagen – dem Tabu unserer Leistungsgesellschaft!

Ich möchte Euch dazu einladen, laut und deutlich zu werden und den Harlekin, als unser gemeinsames Forum, zu benutzen. Hier können wir unsere Erfahrungen teilen und unsere Interessen miteinander abstimmen. Hier können wir offen sprechen und auf Unstimmigkeiten hinweisen. Egal, was Ihr auf den Herzen habt – schreibt es auf und meldet Euch namentlich oder anonym bei den Sozialarbeitern von Streetwork (Rubrik: Anakonda).

Wer von Euch ist dabei?

p.s. Der Name Anakonda, so denke ich, passt ganz gut zu unserer Interessengemeinschaft, denn die Schlange verkörpert außer der Versuchung und sündigen Verlockung, Ausgleich und Gemeinschaft (8 = Verbindung zweier Kreise/Fronten zu einem Kreislauf).

EDER NICOLE



„Nachtwache“ - Eder Nicole

# zugestellt post an den kontaktladen

robert krotzer | externer beitrag

Liebe Besucherinnen und Besucher des Kontaktladens,  
liebe Leserinnen und Leser des Harlekin!



Krotzer zum Tag der seelischen Gesundheit. Foto: Stadt Graz/Fischer

*„Denn die einen sind im Dunkeln  
und die andern sind im Lichte  
und man siehet die im Lichte  
die im Dunkeln sieht man nicht.“*

Diese Worte aus Bertolt Brechts „Dreigroschenoper“ durfte ich bei der gemeinsamen 20-Jahr-Feier des Caritas Kontaktladens und der Caritas Marienambulanz zitieren.

Österreich besteht nämlich nicht nur aus den Reichen und Schönen; den scheinbar vom Glück Begünstigten. Und auch unsere Stadt Graz besteht nicht nur aus jenen, die im Lichte stehen.

Wer kümmert sich um jene, die infolge eines Schicksalsschlages, einer Krankheit, eines Burn-Outs, einer Trennung aus der Bahn geworfen wurden? Wer kümmert sich um jene, die in ihrer Familie nicht Liebe und Zuneigung gespürt haben – sondern als Kinder bereits tiefes Leid erfahren haben?

Kurz: Wer ist für jene Menschen da, die aufgrund sozialer Notlagen, Suchtkrankheit, seelischer Leiden oder körperlicher Gebrechen auf Unterstützung angewiesen sind? Wer sieht jene, die im Dunkeln stehen?

Seit über 20 Jahren nun kann diese Frage in unserer Stadt Graz mit den Worten „Caritas Kontaktladen und Streetwork“ beantwortet werden. Und diese Frage wird ganz praktisch tagein, tagaus in unzähligen Arbeitsstunden für hunderte Menschen beantwortet – mit Rat und Beistand, sozialer Unterstützung, medizinischer Hilfe, einem Gespräch auf Augenhöhe oder auch mal einem Lächeln.

Mehr als zwei Jahre sind es nun, die ich als Stadtrat für Gesundheit und Pflege in Graz tätig sein darf. Einer meiner ersten Wege als frischgebackener Stadtrat führte mich in den Caritas-Kontaktladen. Ich wollte mich aus erster Hand über die Sachlage und die Probleme informieren lassen. Die Arbeit und die Menschen, die ich dort kennenlernen durfte, haben mich beeindruckt.

Und es war mir wichtig, dass alle Parteien im Grazer Gemeinderat die Situation kennenlernen, damit alle an einem Strang ziehen. Darum habe ich die Mitglieder des Grazer Gesundheitsausschusses zu Gesprächen in den Kontaktladen, in die I.K.A. sowie mit einem Menschen, der im Substitutionsprogramm ist, eingeladen.

Es ist mir ein Anliegen, im Rathaus, in den Medien und in der Bevölkerung zu vermitteln, dass es Unterstützungsangebote wie eben den Kontaktladen braucht – und nicht den erhobenen Zeigefinger oder den Ruf nach strengen Strafen. Alle sollen wissen, wie wichtig Beratung und Hilfe ist. Wie wichtig ein Spritzen-Tausch-System ist, um eine gefährliche Risikoquelle für HIV- oder Hepatitis-C-Infektionen zurückzudrängen oder wie wichtig ärztliche Betreuung ist, die niederschwellig in Anspruch genommen werden kann.

Eines kann ich festhalten: Je mehr jemand über die Arbeit in der Orpheumgasse weiß, desto mehr werden Debatten von Sachlichkeit bestimmt. Dafür danke ich allen daran beteiligten Menschen und wünsche den BesucherInnen wie den Beschäftigten des Kontaktladens alles Gute für das Jahr 2020 und freue mich auf die weitere Kooperation.

Herzliche Grüße,  
**Robert Krotzer**



# aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles

julia fink | kl&stw

## Wege aus der Einsamkeit

### Einsamkeit ≠ Alleinsein

„Einsam sein“ und „Alleine Sein“ beschreibt oftmals die gleiche Situation. Dass diese zwei Zustände nicht zwingend etwas miteinander zu tun haben, ist uns oftmals nicht bewusst.

Einsamkeit ist ein komplex erlebtes Gefühl, welches sich durch das Fehlen eines sozialen Netzwerkes und enger Beziehungen aufbauen und sogar chronifizieren kann. Einsamkeit drückt sich im Bewusstsein des Menschen aus und dieses dieses kann quälend und schmerzhaft sein. Oftmals ist es ein stark überwältigendes Gefühl, das uns unerwartet treffen kann oder aber auch auf einen Auslöser zurückzuführen ist. In der Einsamkeit suchen wir nach jemand anderem; jemandem, der das innere Gefühl der Leere – zumindest temporär – füllen kann. Wir fühlen uns oft getrieben, rastlos und ständig auf der Suche nach anderen Personen und Aktivitäten, um uns dem Gefühl der Einsamkeit nicht hingeben zu müssen. Einsamkeit kann genauso schmerzhaft empfunden werden wie eine körperliche Erkrankung.

Einsamkeit kann in 3 Phasen mit unterschiedlichen Schweregraden eingeteilt werden:

1. Die erste Phase beschreibt die **vorübergehende Einsamkeit**, die als Folge einer einschneidenden Veränderung im Leben, wie etwa bei Trennung, Auszug der Kinder, Umzug, o.ä. auftreten kann. Diese Einsamkeit tritt nur kurz auf und kann sogar zu positiven Effekten führen. Hierbei sind betroffene Personen meist selbst motiviert, etwas an der derzeitigen Situation zu verändern. Zu diesem Zeitpunkt ist die Bereitschaft vorhanden, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen und sich der neuen Situation anzupassen.
2. In der zweiten Phase, der **andauernden Einsamkeit**, besteht das Gefühl der Einsamkeit über Wochen und hält länger an als in Phase eins. Daraus resultierende Folgen können das Sinken des eigenen Selbstwerts und das Abnehmen sozialer Kompetenzen sein. Das Pflegen von freundschaftlichen und innigen Beziehungen sowie Hobbies wird zunehmend schwerer und belastender wahrgenommen.

3. In der letzten Phase, der **chronischen Einsamkeit**, scheint die Einsamkeit ausweglos. Soziale Kontakte werden abgebrochen, Komplimente können nicht angenommen oder vergeben werden und das eigene Ich wird nicht mehr wertgeschätzt. In diesem Stadium drängen Menschen immer weiter in den sozialen Rückzug bis hin zur gänzlichen Isolation und befinden sich somit in einem Teufelskreis der Einsamkeit. Um diesem zu entkommen, ist professionelle Hilfe von geschultem Fachpersonal oft unumgänglich.

Das *Gefühl* der **Einsamkeit** kann uns auch inmitten einer Menschenmenge treffen und das obwohl man z. B. über 500 FreundInnen auf Facebook und Co. hat. Im Allgemeinen geht es nicht um die Anzahl der vorhandenen Freunde, sondern um die Qualität der Beziehungen. So kann Einsamkeit eine tiefe Unzufriedenheit mit bestehenden Beziehungen signalisieren.

Hingegen beschreibt das **Alleinsein** lediglich einen *Zustand*, nämlich den Zustand ohne Anwesenheit einer anderen Person, also ohne Gemeinschaft.

*„Alleine sein zu müssen ist das Schwerste, alleine sein zu können das Schönste“*

- Hans Krailsheimer

Dieses Zitat meint, dass der Schlüsselfaktor in der eigenen Entscheidung liegt. Ist das Alleinsein erzwungen, wird es oft als Strafe wahrgenommen und die Angst vor einer bevorstehenden Einsamkeit ist hoch. Das frei gewählte Alleinsein wird hingegen als etwas Befreiendes empfunden, häufig herbeigesehnt und aktiv praktiziert. Es trägt zum persönlichen Wachstum und zur Selbstakzeptanz bei. Eigene Wünsche und Bedürfnisse werden eher erkannt und das psychische Wohlbefinden gestärkt. In unserer Gesellschaft, die immer mehr Freiheiten bietet, sind wir immer mehr gezwungen uns mit dem Alleinsein auseinanderzusetzen und alleine agieren zu können. So hat jedoch auch dieser Zustand eine Kehrseite. Für jemanden, der sehr oft alleine ist und die Stille zu schätzen gelernt hat, kann es in einer Gemeinschaft und unter Lärm häufig zu viel werden. Hier gilt es die richtige Balance zu finden.





## Was gegen die Einsamkeit hilft

- Rufe jemanden an, mit dem du schon lange nicht mehr gesprochen hast oder vereinbare ein Treffen mit jemanden, den du schon lang nicht mehr gesehen hast. Netze Gesellschaft ist oft Balsam für die Seele.
- Nimm dir die Zweisamkeit als Vorbild. Koche dir selbst mal ein gutes Essen, gönne dir einen Film, den du schon lange sehen wolltest. Die Devise lautet: Tue dir selbst etwas Gutes.
- Du bist nicht allein! Viele Menschen leiden unter Einsamkeit. Ein geteiltes Leid kann hierbei eine positive Wirkung haben. Trau dich darüber zu sprechen, es hilft! Der „Verein Achterbahn“ in Graz befasst sich unter anderem mit dieser Thematik. Durch verschiedene Gruppenangebote soll der Einsamkeit und sozialen Isolation entgegengewirkt werden. Es ist ein Angebot von Betroffenen für Betroffene.
- Auch Social Media-Kanäle können dir als unterstützender Faktor aus der Einsamkeit dienen. Hierbei gibt es eine Vielzahl von selbstorganisierten Gruppen, die eine Plattform für einen Austausch von Betroffenen für Betroffene bieten. Der Vorteil ist, dass solche Gruppen komplett anonym und ortsungebunden genutzt werden können.
- Hast du dich schon mal gefragt, ob du eine versteckte Begabung hinsichtlich einer Sportart, eines Instrumentes oder gar eine künstlerische Ader hast? Dann ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, um es zu versuchen! Neue Hobbies werden dir Ablenkung bringen und den Fokus auf andere Dinge richten. So kannst du zum Beispiel

die monatlich stattfindenden Freizeitaktionen des Kontaktladens nutzen und damit deinen Alltag abwechslungsreicher gestalten. Auch „Pro Move – Bewegung und Sport“ von Promente kann dir dabei helfen, aktiver zu werden und neue Personen und Aktivitäten kennenzulernen.

- Hast du eine soziale Ader? Wie wäre es mit ehrenamtlicher Tätigkeit im Sozialbereich? Gegen Einsamkeit hilft das Gefühl gebraucht zu werden und wichtig zu sein. Hierbei bietet die Ehrenamtsbörse „fee“ (freiwillig, ehrenamtlich, engagiert) in Graz diverse Möglichkeiten dich selbst einzubringen und deine Fähigkeiten für die Gemeinschaft einzusetzen.
- Bist du tierlieb? Dann nutze dies und gehe mit einem Hund im Tierheim spazieren. Das Tier und deine Gesundheit werden es dir danken. Weiters haben zahlreiche Studien gezeigt, dass Haustiere zur Linderung von Einsamkeit beitragen können. Vor einer doch oft sehr lebensverändernden und verantwortungsvollen Anschaffung eines Haustieres, sollten zuvor jedoch die Rahmenbedingungen geklärt werden. Ein häufig unterschätzter Faktor hierbei ist die Zeit. Demnach solltest du dich vor der Anschaffung eines Hundes konkret mit der Frage befassen, ob du genug zeitliche und finanzielle Ressourcen für das Tier aufbringen kannst.
- Ein weiterer Tipp, um der Einsamkeit zu entkommen, ist es die eigenen vier Wände gemütlicher zu gestalten. Es sollte ein Ort sein, an dem du dich gerne aufhältst und der zum Verweilen einlädt. In einem kalten und ungemütlichen Zuhause kann Einsamkeit viel intensiver wahrgenommen werden.
- Lege das Problem auf den Tisch – lässt sich der Auslöser für die Einsamkeit erkennen? Dies ist oftmals der erste Schritt zur Besserung. Fällt es dir schwer, neue Personen kennenzulernen, kannst du an deiner Fähigkeit Small-Talk zu führen, arbeiten. Dabei kann oftmals schon ein freundliches Lächeln als Ice-Breaker dienen. Wichtig ist es, gezielt Fragen zu stellen, die nicht bloß mit Ja/Nein beantwortet werden und ein Gespräch anregen können.
- Als weiterer Tipp gegen Einsamkeit soll die Stärkung des eigenen Selbstwertes genannt werden. Das Selbstwertgefühl ist nicht angeboren und daher auch veränderbar. Es liegt an dir, eine Veränderung anzuregen und herbeizuführen. Irgendetwas hat deinem Selbstwert geschadet – finde eine positive Eigenschaft von dir oder ein Talent, welches deinen Selbstwert wieder stärkt. Eine generelle Zufriedenheit mit dem eigenen Ich und einem gesunden Selbstbewusstsein hilft dabei mit Fremden in Kontakt zu treten.

Du schaffst es alleine nicht aus der Einsamkeit heraus, hast womöglich schon einiges probiert um eine Verbesserung der Situation herbeizuführen, doch bislang hat nichts richtig funktioniert? Dann zögere nicht und suche dir Hilfe. Hierbei kann dir professionelle Unterstützung – wie etwa psychologische Entlastung – aus der Einsamkeit helfen. Auch wir, das Team des Kontaktladens, stehen dir jederzeit gerne zur Verfügung und haben ein offenes Ohr für dich und deine Geschichte.



august hojas | kl&stw

## Therapie statt Strafe

Das österreichische Suchtmittelgesetz kennt verschiedene Alternativen für straffällige, suchtmittelabhängige Drogenkonsumenten/innen. Damit wird im Strafrecht dem Grundsatz „Therapie statt Strafe“ Rechnung getragen. Im Wesentlichen sind dies folgende Alternativen:<sup>1</sup>

- Vorläufiger Rücktritt von der (Straf-) Verfolgung durch die Staatsanwaltschaft – § 35 SMG
- Aufschiebung des Strafvollzuges - § 39 SMG

### Vorläufiger Rücktritt von der (Straf-) Verfolgung durch die Staatsanwaltschaft

Kein Gerichtsverfahren wird eingeleitet bzw. ein laufendes Gerichtsverfahren eingestellt, unter Setzung einer Probezeit von einem oder zwei Jahren, wenn, jemand

- Suchtmittel **nur bis zur Grenzmenge**, ausschließlich für den eigenen persönlichen Gebrauch oder für den persönlichen Gebrauch eines anderen erworben, besessen, erzeugt, befördert, ein- und ausgeführt, angeboten, überlassen oder verschafft hat; *oder*
  - **Opiummohn, den Kokastrauch** oder die Cannabispflanze zum Zwecke der Suchtgiftgewinnung angebaut hat; *oder*
  - „**Magic Mushrooms**“ angeboten, überlassen, verschafft oder zum Zwecke des Suchtgiftmissbrauchs angebaut hat,
- und**
- die Person sich einer Untersuchung bei der Gesundheitsbehörde unterzogen hat und von dieser entweder keine „gesundheitsbezogenen Maßnahmen“ für notwendig erachtet wird oder die Gesundheitsbehörde eine solche für notwendig erachtete und sich die betroffene Person bereit erklärt, sich dieser zu unterziehen.

### Aufschiebung des Strafvollzuges

Eine verhängte Haftstrafe muss nicht sofort angetreten oder eine verhängte Geldstrafe sofort beglichen werden, wenn

- die Verurteilte/ der Verurteilte an Suchtmittel gewöhnt ist, *und*
- die Verurteilung nicht in Zusammenhang mit einem gewerbsmäßigen Suchtgifthandel steht, *oder*
- die Verurteilung nicht im Zusammenhang mit Beschaffung von Suchtmitteln steht und eine Geldstrafe oder Freiheitsstrafe größer als drei Jahre verhängt wurde, *und*
- sich die Verurteilte/ der Verurteilte bereit erklärt sich einer „gesundheitsbezogenen Maßnahme“ zu unterziehen.

Wenn die „gesundheitsbezogene Maßnahme“ erfolgreich absolviert wurde, so hat das Gericht die unbedingte Freiheits- oder Geldstrafe in eine bedingte mit einer Probezeit umzuwandeln.

### Gesundheitsbezogene Maßnahmen

Als gesundheitsbezogene Maßnahmen für den vorläufigen Rücktritt oder Einstellung des Gerichtsverfahrens bzw. Aufschiebung des Strafvollzuges kommen hierfür in Frage, 229

- ✓ die ärztliche Überwachung des Gesundheitszustandes,
- ✓ die ärztliche Behandlung einschließlich der Entzugs- und Substitutionsbehandlung,
- ✓ die klinisch-psychologische Beratung und Betreuung,
- ✓ die Psychotherapie sowie
- ✓ die psychosoziale Beratung und Betreuung

durch qualifizierte und mit Fragen des Suchtgiftmissbrauchs hinreichend vertraute Personen.

<sup>1</sup> Vgl [https://www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit\\_und\\_nofaelle/sucht/2/1/Seite.1520620.html](https://www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit_und_nofaelle/sucht/2/1/Seite.1520620.html) [13.01.2019].

# nachgehört

martin ladenhauf | kl&stw

## RIP

### Marie Fredriksson (1958-2019):

Die schwedische Roxette Sängerin erlag im Dezember 2019 einer Krebserkrankung. Mit ihrem Bandpartner Per Gessle schufen Roxette zahlreiche Hits, wie „The Look“ und „Listen to your heart“. Mit mehr als 80 Millionen verkauften Platten galt Roxette neben Abba als der Musikexport aus Schweden.



**Neil Peart (1952-2020):** Der Schlagzeuger der kanadischen Rockband Rush, Neil Peart, ist im Jänner verstorben. Peart galt neben Ginger Baker als einer der ganz großen und virtuosen Rocks Schlagzeuger. Die Band Rush wurde 2013 in die berühmte Rock and Roll Hall of Fame aufgenommen. Allein in den USA verkauften Rush 25 Millionen Platten.



**Ginger Baker (1939-2019):** Der legendäre und virtuose Schlagzeuger Ginger Baker verstarb ebenfalls Ende 2019. Baker war Mitglied der ersten Supergroup der Rockgeschichte Cream (mit Jack Bruce am Bass und Eric Clapton an der Gitarre). Baker war berühmt für den Einsatz einer Doublebass und seine polyrhythmischen Schlagzeugsoli.



## CD Reviews

### Iggy Pop: “Free”:

Neues vom Punk Urvater Iggy Pop. Mit diesem rockig - und ja - jazzigem Album überrascht Iggy erneut. “Darum ist dieses beeindruckende Spätwerk bereits jetzt ein Klassiker des Mr. Cool – Pop, wie man ihn so noch nicht gehört hat!” (JazzThing, 01.2020)



### Wolfgang Schalk: “ObSession”:

Der in den USA lebende österreichische Top Gitarrist Wolfgang Schalk legt ein neues Album vor. “Seine stupende Technik verkommt dabei nie zur Selbstbeweihräucherung, die Obsession dieses Gitarristen kreist nur um die Musik – ein seltener Glücksfall.” (JazzThing, 01.2020)



### Anti Flag: “20/20 Vision”:

Ebenso Brandneues der US Punkrocker Anti Flag. Altbekannter geradliniger Punk und Rock mit simplen Botschaften gegen Trump und Faschisten. Weiter so!



# kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss

kathrin leitner | externer Beitrag

## Soulfood

- wie Essen auf die Seele wirkt

### Wir ernähren jeden Tag kleine Wunder

Gewusst, dass wir unzählige kleine Lebewesen bewohnen? Der Darm bietet einen Nährboden für Billionen von Bakterien, welche unglaubliche Arbeit leisten. Ohne sie würden wir die Karotte fast genauso wieder ausscheiden, wie wir sie runtergeschluckt haben. Je nachdem, was wir essen, vermehren sich die Bakterien. Unsere Darmflora wächst und arbeitet besser. Conclusio: Verdauungsbeschwerden adieu!

### Der Darm, unser „second brain“

Durch Nervenzellen sind Darm und Gehirn verbunden. Ein gutes Mikrobiom kann Glückshormone bilden und direkt an unser Gehirn weiterleiten, welche unser Verhalten und psychische Erkrankungen beeinflussen können. Auch Hunger- und Sättigungsgefühle werden von Bakterien reguliert, was die Neigung zu übermäßigem Essen bei schlechter Darmflora erklärt. Dass eine träge Verdauung auf unser Gemüt schlägt oder psychischer Stress sich auf Stuhlgewohnheiten auswirkt, klingt also logisch.

### Das schlägt mir auf den Magen – leider keine bedingungslose Liebe

Sorgen, Gedankenchaos im Kopf und Stress tun dem Magen-Darm gar nicht gut. Entspannungsübungen, wie Meditationen können helfen Gedanken zu ordnen, den Fokus zu finden und nebenher Verdauungsprobleme und einen Reizdarm positiv beeinflussen. Eine Beziehung, die sich also gegenseitig bedingt, Psyche für Darm und Darm für Psyche. Dieser Verbindung kann man nicht aus dem Weg gehen, sie ist jedoch für unsere Lebensqualität eine enorme Bereicherung. Auf sein Bauchgefühl zu hören lohnt sich!

### Was ist jetzt „gutes Essen“?

Gutes Essen, gute Darmflora und gute Stimmung. Klingt einfach? Für eine dauerhafte Verbesserung der Stimmungslage spielen mehrere Faktoren eine Rolle. So können auch Medikamente, wie Antibiotika und Magenschutztabletten, unser Mikrobiom beeinflussen. Außerdem darf man die Bewegung nicht vergessen. Täglich 20 Minuten leichte Bewegung im Freien kann helfen sich gut und wohl zu fühlen.

Zu wenig Ballaststoffe, zu viel tierisches Fett und Eiweiß sowie zuckerreiche Lebensmittel können die Anzahl der Bakterien im Darm minimieren und oft sind Verstopfungen die Folge.

Eine ballaststoffreiche und pflanzliche Ernährung kann die Stimmung dauerhaft positiv beeinflussen. Peter Holzer, Professor an der Medizinischen Universität Graz, fand Hinweise darauf, dass eine fettreiche Ernährung das Mikrobiom beeinträchtigen kann. Auch Zusatzstoffe in Fertigprodukten dürften Grund dafür sein, dass so manche guten Bakterien nicht überleben. Während also Semmel, Pizza und Extrawurst die Arbeit der Bakterien eher einschränken, bewirken Gemüse, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle (Kern-, Oliven- und Rapsöl) einen regelrechten Nachfrage-Boost an Bakterien.

### Du bist was du isst

Viele Wege können helfen die psychische Gesundheit zu unterstützen. Ernährung ist einer davon. Das Mikrobiom ist ein großes Wunder, auf das wir Acht geben sollten. Regelmäßiger Stuhlgang, zusätzliche Glückshormonbildung und eine gute Regulation des Sättigungsgefühls sind die Zuckerl für unsere Psyche. Also keine Scheu vor einem gut besiedelten Mikrobiom – dein Kopf dankt dir dafür!



# kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss

magdalena eberhardt | kl&stw

## Kost' Nix - Gibt's Nicht

- oder doch?

Nachhaltigkeit ist derzeit in aller Munde. Das Klima wandelt sich, immer mehr Menschen erkennen, dass der ständige Konsum neuer Dinge nicht unbedingt glücklicher macht. Viele schlagen deshalb gerade eher die Gegenrichtung ein:

Upcycling (aus alten Dinge neue machen),  
Second-Hand und  
Wiederverwendung.

Und das Beste dabei: Es ist meistens billiger als neu zu kaufen und macht mehr Spaß, weil die Dinge eigene Geschichten und Charakter haben.

In Graz gibt es viele Möglichkeiten billig oder sogar kostenlos an Möbel, Spielzeug, Haushaltsgegenstände und Kleidung zu kommen. Andererseits bieten die folgenden Vorschläge auch die Möglichkeit, Überflüssiges loszuwerden ohne es in den Müll zu geben (und vielleicht sogar noch 1-2 € dabei zu verdienen).

### Flohmärkte in Graz

- **Flohmarkt Cineplexx** – *Puntigam: Samstag & Sonntag 6 – 13 Uhr, flohmarktgraz.at*  
Jeden Samstag und Sonntag Früh findet am großen Cineplexx-Parkplatz in Puntigam ein Flohmarkt statt. Hier könnt ihr alles Mögliche für den Haushalt oder kleine Geschenke finden. Übrigens: der frühe Vogel fängt den Wurm! Wer früh da ist, hat gute Chancen auf die besten Stücke. Für die Morgenmuffel gibt es aber auch einen Geheimtipp: Kurz vor Ende des Flohmarkts bekommt man vielen Dinge billiger, weil die Verkäufer die Sachen loswerden und nicht wieder einpacken wollen.
- **Langschläferflohmarkt in Eggenberg:** *Jeden ersten Sonntag im Monat 10:30 – 15:30 Uhr, Hofbauerplatz, 8020 Graz*  
Für die Nachteulen unter euch gibt es einmal im Monat einen speziellen Flohmarkt für Langschläfer. Dieser geht erst um 10:30 los und somit haben alle die gleichen Chancen auf die begehrtesten Artikel.
- Wer nichts bezahlen kann, sollte sich unbedingt an den Verschenk-Laden in St. Leonhard und den KostNix-Laden in Eggenberg wenden. Hier kön-

nen kostenlos oder gegen eine freiwillige Spende Haushaltsgegenstände, Kleidung, Kinderausstattung, Spielzeug und vieles mehr erstanden werden. Außerdem freuen die Betreiber sich immer über funktionierende und saubere Sachspenden.

**Verschenkladen:** Leonhardstraße 38, Mo/Di/Do/Fr 10 – 13 & 15 – 18 Uhr, Sa 10 – 13 Uhr, facebook: Nachhaltig in Graz-Laden

**KostNix-Laden:** Alte Poststraße 118, Mo – Fr 15 – 18 Uhr

Abgesehen von den oben genannten Möglichkeiten gibt es in der ganzen Steiermark die Carla-Läden der Caritas. Welcher in eurer Nähe ist könnt ihr auf der Homepage der Caritas Diözese Graz-Seckau herausfinden oder ihr fragt bei uns im Kontaktladen nach. Ganz viele weitere Infos, Shops und Insider-Tipps findet ihr auf [www.nachhaltig-in-graz.at](http://www.nachhaltig-in-graz.at)

Viel Spaß beim Nachhaltig sein!



Verschenkladen in der Leonhardstraße



KostNix-Laden in der Alten Poststraße

# vorgekostet rezept der ausgabe

kathrin leitner | externer beitrug

## Kochen für die Seele

### Du brauchst:

- 1 Dose Kichererbsen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesampaste (Tahin)
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2-3 EL Rapsöl
- Gewürze nach Geschmack: z.B. Kreuzkümmel, Petersilie, Chilipulver, Paprikapulver, Currypulver, etc.

## Hummus



### So wird's gemacht:

1. Die Kichererbsen absieben und mit Wasser abspülen
2. Mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz mixen (Wenn die Masse zu dick ist, kannst du etwas Wasser oder Zitronensaft dazugeben).
3. Für mehr Cremigkeit etwas Topfen oder Naturjoghurt dazu geben.
4. Auf einer Scheibe Vollkornbrot mit etwas Gemüse ist dieser Hummus ein wahrer Ballaststoffkick!

### 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-cdn.de/rezepte/614211161436591/bilder/767036/crop-960x720/gnocchi-auflauf.jpg>

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	tischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	pär im Bäl-tikum	Liebe, Liebeleil	sisch: Ostan	mels-richtung	Motor-schiff	babyion. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Master ...	zung für Akkusa-tiv	Dauer-bezug	kleinlich Kritik
un-mäßiges Drängen zur Eile				Nieder-gang, Sturz				Messer, Gabel, Löffel ...			engl.: Gesetz		Promo-vierter				Zeichen für Ber-keleum
Abk.: Handels-register-blatt			Schwei-ne-bauch-fett	Salze der Sal-peter-säure					Initialen Einsteins								
Pflanzenfaser		Teil des Insek-ten-auges															
				Mineral, Speck-stein		ableh-nende Antwort		Abk.: und an-dere(s) mehr									
							Lanzen-reiter										
Volk des Theo-derich		Kennzel-chen/Mz.					Abkur-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

rafael gflner | kl&stw

## Teste dein Wissen - psychische Krankheiten

1. Welche der folgenden Erkrankungen ist keine psychische Erkrankung?

- (L) Depression
- (M) Obstipation
- (N) Phobie
- (O) Essstörung
- (P) Traumata

2. Welches körperliche Merkmal findet man sehr häufig bei PatientInnen mit einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung (Borderline-Syndrom)?

- (A) Narben
- (B) Übergewicht
- (C) Geringe Körpergröße
- (D) Blasse Haut
- (E) Haarausfall

3. Welche der folgenden Erkrankungen bezeichnet genau genommen keine Essstörung?

- (J) Anorexie
- (K) Bulimie
- (L) Orthorexie
- (M) Binge-Eating
- (N) Adipositas

4. Die PatientInnen welcher Persönlichkeitsstörung wirken oft selbstbewusst, arrogant oder überheblich, wobei sie aber eigentlich sehr verletzlich sind und nur schwer mit Kritik umgehen können?

- (G) Emotional instabile Persönlichkeitsstörung
- (H) Schizoide Persönlichkeitsstörung
- (I) Narzisstische Persönlichkeitsstörung
- (J) Dependente (abhängige) Persönlichkeitsstörung
- (K) Anankastische (zwanghafte) Persönlichkeitsstörung

5. Welches Verhalten hilft nicht gegen eine soziale Phobie?

- (B) Verschiedenfarbige Schuhe tragen
- (C) Fremde Menschen am Hauptbahnhof ansprechen
- (D) Am Jakominiplatz tanzen
- (E) Sich ausruhen und zurückziehen
- (F) Sich mit Wasser „Schweißflecken“ unter die Arme tupfen

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Tipp: Das Lösungswort ist eine Störung von Antrieb, Stimmung und der Selbsteinschätzung.

Lösungswort: MANIE

# ausgeblickt

## termine märz, april, mai & juni



### ÖFFNUNGSZEITEN:

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

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

### GESCHLOSSEN AM

Freitag, 10.04.2020	Karfreitag
Montag, 13.04.2020	Ostermontag
Freitag, 01.05.2020	Staatsfeiertag
Donnerstag, 21.05.2020	Christi Himmelfahrt
Montag, 01.06.2020	Pfingstmontag
Donnerstag, 11.06.2020	Fronleichnam

### HEPATITIS BERATUNG

Sprechstunden mit Dr. Bauer & Dr<sup>in</sup>. Sutter

Donnerstag, 19.03.2020	15:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 16.04.2020	15:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 14.05.2020	15:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 25.06.2020	15:00-16:00 Uhr

### FREIZEITAKTIONEN

März	Klettern
April	Wuzzlturnier & Spielenachmittag
Mai	Kunst-Workshop
Juni	Wandern & Buschenschank

Der nächste HARLEKIN erscheint im JULI 2020

### HINWEIS:

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