

# HARLEKIN

**DIE KONTAKTLADENZEITUNG**

**Ausgabe 43  
November 2020**

**FRAUEN**

**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 StreetworklerIn. 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-Bachseltner, Bettina Fink  
Fotos: Frauenservice Graz (S.8-9),  
Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:  
Nicole Eder, Jenny  
Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:  
Christoph Becker, Kathrin Eberhard, Magdalena Eberhardt, Julia Fink, August Hojas,  
Katja Körndl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Martina Raiser

aufgepudelt die körndl schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.5
vorgestellt verein frauenservice graz	s.8
nachgeforscht frauenwohnungslosigkeit	s.10
selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens	s.12
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.15
kennengelernt petra & annemarie	s.18
rechtbekommen häusliche gewalt	s.20
nachgehört	s.21
aufgepasst zyklus & sucht	s.22
kurzgefasst tipps gegen langeweile	s.24
nachgekocht rezept der ausgabe	s.26
nachgedacht denksport der ausgabe	s.27
ausgeblickt termine november, dezember, januar & februar	s.28

## titelbild

Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/m%C3%A4dchen-gesicht-bunte-farben-2696947/>



# aufgepudelt die körndl schreibt

katja körndl | kl&stw

## Stoppt den Genderwahn!!!

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe LeserInnen, liebe Interessent\_innen und sowieso Alle\*, denen dieser Genderwahn genauso auf die Nerven geht wie dem Pudel, der sich übrigens auch wundert, warum wir darüber noch immer reden müssen:

Begeben wir uns auf eine kurze Reise zurück an den Anfang der jeweils Einzelnen und des Einzelnen unter uns. Dahin zurück als Gott, die Schöpferin des Himmels und der Erde uns gefragt hat, wo und mit welchem Geschlecht wir geboren werden wollen. Sie war wohl etwas verwundert, warum sich so viele (egoistischer) Weise dazu entschieden haben, als weiße Männer in Mitteleuropa auf die Welt zu kommen.

Was aber verwundert die Leserinnen und Leser jetzt mehr? Dass es im Leben von Vorteil ist, ein Mann zu sein oder dass Gott möglicherweise eine Frau ist?

"Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde, nach dem Bilde Gottes schuf er ihn, männlich und weiblich schuf er sie." - so steht das im ersten Buch der Bibel (Genesis). Wenn aber beide Geschlechter Kopien Gottes sind, wie kann das Original ausschließlich männlich sein? Wieso haben wir alle Bilder von Gott in unseren Vorstellungen, meist verkörpert als großer, starker und vollbärtiger weißer Mann?

Blättert man in den Geschichtsbüchern nur wenige Seiten zurück, zeichnet sich ein klares Bild dieser patriarchalen Mächte ab, die Frauen seit Jahrtausenden in den Hintergrund stellen. Nur um ein paar wenige Beispiele zu nennen: bis zum Frauenwahlrecht (Einführung 1918 in Österreich) waren Frauen von politischen Aktivitäten und der Teilnahme am Vereinswesen weitgehend ausgeschlossen. Erst 1975 (!) hat die Familienrechtsreform Frauen und Männer in Österreich rechtlich gleichgestellt. Wir\* dürfen also jetzt seit **45 Jahren** ohne Zustimmung des Mannes arbeiten, über unseren Wohnsitz mitentscheiden und den Familiennamen wählen. Frauen waren nicht mehr und nicht weniger als das Eigentum ihrer gottgleichen Männer. Ein besonders anschauliches Beispiel dafür ist die Vergewaltigung in der Ehe.

Diese wurde (in Österreich) nämlich erst 1989 als Sexualstraftat anerkannt. Heutzutage ist das (der Göttin sei Dank) ganz anders und jeder Mensch hat die gleichen Chancen aus seinen und ihren Potentialen und Talenten das Beste zu schöpfen, oder?

## 25. Februar 2020 – Faschingdienstag – nicht lustig!

15,2% - so viel verdienen Frauen bei gleicher Anstellung in derselben Position weniger als Männer. Weil wir\* das wohl nicht so schnell ändern werden, hat es sich ausgezahlt, einen eigenen Tag dafür zu erfinden: den Equal Pay Day.

Bis heuer zum 25. Februar haben wir\* gratis gearbeitet, umgerechnet sind das 56 Arbeitstage, oder jedes 7. Jahr. Oder eben so wie heuer bis zum 25. Februar. Stoßen wir\* an auf unsere billige Arbeitskraft in Haushalt und Pflege, in der Kinderbetreuung oder aber auch in männerdominierten Sparten der Wirtschaft. Wusstest du eigentlich, dass es in österreichischen Vorständen mehr Männer gibt die Martin heißen als Frauen insgesamt... - obwohl wir\* mit über 54% den größeren Anteil an Universitätsabschlüssen ausmachen?

Aber zurück zum Wesentlichen. Nicht nur 56 Arbeitstage im Erwerbsjahr arbeiten wir\* ohne Bezahlung, sondern sogar 2/3 unserer gesamten Arbeit sind unbezahlt. Oder ehrenamtlich – das klingt dann auch schöner, wir machen

das ja gerne. Bis zur Pension rächen sich diese Zahlen dann wirklich. Teilzeitarbeit, Unterbrechungen der Erwerbstätigkeit (Stichwort Karenz – irgendjemand muss ja die nächste Generation gebären), Tätigkeiten im Haushalt oder in der Pflege von Angehörigen ohne Bezahlung und ohne Versicherungszeiten angerechnet zu bekommen, haben zur Folge, dass wir\* 40% weniger Pension bekommen und am stärksten von Altersarmut betroffen sind.

Viel Zeit zum feiern bleibt uns\* ja alleine deshalb schon nicht.

Währenddessen können sich unsere männlichen Mitbürger etwas zurück lehnen und müssen sich im Fernsehen ansehen, wie blaue Flüssigkeit über Hygieneartikel geleert wird, um deren Saugfähigkeit zu veranschaulichen. Wäre ja auch irgendwie unfair, jeden mit unserem Zyklus zu konfrontieren, wenn wir\* heutzutage eh schon in aller Öffentlichkeit grauslich darüber reden. Wenn dieser Zyklus dann einmal Pause macht und nach neun Monaten ein kleines Mädchen geboren wird, lernt sie schon von klein auf, wie man eine Frau wird. Sie spielt mit rosa bekleideten Puppen in ihrem Mädchenzimmer, darf weinen so viel sie will, wird von ihrem Vater besonders beschützt, will Friseurin oder Lehrerin werden, bastelt und malt mit ihren Freundinnen und liebt Spiele, in denen sie die Rollen Mutter-Vater-Kind (OK, meistens Mutter oder Kind) verkörpern kann. Dem Opa (oder der Oma) beim Ölwechsel helfen, so richtig im Dreck baden, den Bagger des großen Bruders ausborgen oder wild herumtoben zu dürfen wiederfährt kleinen Mädchen eher nicht so häufig, obwohl Kinder unabhängig von ihrem Geschlecht gleiche Bedürfnisse haben. Weil der Pudel ein lösungsorientiertes Viech ist, wäre es ihm ganz schön recht, wenn wir das in Zukunft anders handhaben und uns vor allem bewusst machen, dass das Geschlecht eines Kindes niemals den Erziehungsstil bestimmen darf. Dann hätte zumindest die nächste Generation theoretisch die Chance darauf, ohne Rollenzwänge und männerdominierte Machtverhältnisse groß zu werden.

### Hilfe, eine Feministin\*!

Nackte, laut herumschreiende, linke Gören, die den Untergang der Männerwelt forcieren und Männer als Sklaven halten, unterdrücken und sowieso nicht mehr brauchen, wenn die Welt bald von Frauen\* regiert wird. So sind sie, die Feministinnen dieser Welt.

Wenn man so ein Exemplar findet, fragt man am besten ganz genau nach, was dieses Emanzipationsding wirklich soll. Hat doch alles funktioniert die letzten Jahrhunderte... - nur eben für uns\* nicht. FeministInnen haben da eine Vision für die Zukunft, die aber (Achtung Überraschung) KEINE weibliche Zukunft als Ziel vor sich sieht, sondern eine **menschliche** Zukunft. Eine Zukunft, in der es egal ist mit welchem Geschlecht ein Baby geboren wird, eine Zukunft in der es gleich viele Martins wie Martinas in Vorstandspositionen gibt und eine Zukunft ohne Macht- und Gewaltverhältnisse. Dann bräuchte sich auch niemand mehr vor der männerfressenden Feministin fürchten, dann wären wir nämlich alle Feministinnen und Feministen. Ein bisschen was gemeinsames würde uns eh gut tun, wie wir\* finden!

Ob dieser Pudel jetzt ein Manderl oder ein Weiberl ist, ist auch schon wurscht. Es betrifft uns gleichermaßen, denn niemand profitiert langfristig davon, andere auszulassen, weil es den Lesefluss stört. Sucht euch aus, ob ihr Frauen und Männer gemeinsam nennt, ein Binnen-I oder einen \* verwendet. Sprache schafft Realität und ist unser wichtigstes Instrument, den Genderwahn zu stoppen!

\*Frauen, die genannt werden wollen



# nachbetrachtet & angekündigt

## was passiert ist & was passieren wird

magdalena eberhardt | kl&stw

### personal

In letzter Zeit waren im Kontaktladen wieder vermehrt neue Gesichter zu sehen. An dieser Stelle wollen wir sie euch vorstellen. Los geht's mit Zivildienstler Christoph Hasenörl, der schon seit Juli an Bord ist:

*Ein ausseerisches „Griaßenk“ an alle!*

*Mein Name ist Christoph Hasenörl, ich bin 19 Jahre alt und leiste derzeit meinen Zivildienst im Kontaktladen. Im Eigentlichen komme ich aus dem Ausseerland, dem Herzen Österreichs. Die Entscheidung meinen Zivi nicht im Heimatort zu machen, war für mich eine Leichte. Schließlich wollte ich als „echtes Ausseer Urgestein“ auch einmal das städtische Nachtleben erkunden ☺. Zudem finde ich die Angebote des Kontaktladens äußerst interessant und auch im gesellschaftlichen Sinne sehr wichtig. Der Kontakt mit den von unterschiedlichsten Ereignissen gezeichneten Menschen ist für den eigenen Weitblick und das spätere Leben sicherlich fördernd.*

*Dennoch übt die wunderschöne Berglandschaft des Ausseerlandes immer wieder eine magische*



*Anziehungskraft auf mich aus, weshalb ich an den Wochenenden ab und an nach Hause pendle und bei einem Gleitschirmflug auf 3000m Seehöhe in der Thermik schwebend die Freiheit genieße. Neben dem Fliegen gehört das „Skitourln“, Bergsteigen, Klettern, Biwaken, Kajaken und auch Skilehrern zu meinen Leidenschaften. Generell alles, was sich in der freien Natur anstellen lässt.*

*„Auf an lessigen weiteren Zivildienst gfrei i mi“, Chris.*

Seit Anfang September und noch bis Ende November unterstützt uns Martin Habacher als Kollege in Ausbildung:

*Hallo an alle! ☺*

*Mein Name ist Martin Habacher und ich studiere momentan im 5. Semester Soziale Arbeit in Graz. Das Feld, in dem der Kontaktladen agiert, ist für mich ein besonders spannendes und abwechslungsreiches. Da ich mich nach meinem Studium in einem ähnlichen Bereich sehe, ist es die perfekte Chance für mich, die Arbeit hier kennenzulernen und mich auf die Zukunft vorzubereiten. In meiner Freizeit liebe ich es zu reisen, in andere Kulturen einzutauchen und neue Menschen kennenzulernen. In Graz gehe ich gerne bouldern oder verbringe Zeit mit meinen Freunden und WG-Kollegen. Ich freue mich auf das weitere Arbeiten im Kontaktladen und kann schon jetzt sagen, dass ich hier vieles lernen und mitnehmen kann.*



Nach 17 Jahren müssen wir uns leider von Dr.<sup>in</sup> Irene Holzer verabschieden. Liebe Irene, vielen Dank für deinen engagierten Einsatz für den Kontaktladen! Wir wünschen dir weiterhin alles Gute.

*Liebe Alle!*

*Seit 2002 arbeite ich als Ärztin in der Marienambulanz und komme seit 2003 regelmäßig am Freitag in den Kontaktladen, um hier mit meinen beiden Kolleg\*innen in der medizinischen Beratung mitzuarbeiten.*



*Die Behandlung von suchtkranken Menschen ist in Medizinerkreisen nicht so beliebt, was leider zu unangenehmen Erfahrungen führen kann. Ich gebe zu, dass auch ich, als ich 2002 gefragt wurde, im Kontaktladen mitzuarbeiten, große Vorbehalte hatte und zunächst abgelehnt habe. Meine Kolleg\*innen, die bereits ihr erstes Jahr im Kontaktladen hinter sich hatten, haben mich jedoch ermutigt und mir versichert, dass ich die Arbeit mögen werde.*

*Und genau das ist eingetroffen, ich habe dann im Jahr 2003 zugesagt und komme bis heute immer wieder gerne zur ärztlichen Sprechstunde. Ich habe in der Zeit viele interessante und liebenswerte Menschen kennen gelernt, Klient\*innen, Praktikant\*innen und viele Sozialarbeiter\*innen. Auch mein ärztliches Wissen wurde um das Thema „Suchtmedizin“ erweitert. Viel wichtiger sind aber die Dinge, die ich für und über mich und meiner Einstellung zu anderen Menschen lernen durfte. Und das war diese Zeit für mich – eine Bereicherung.*

*Als ich jetzt mit Ende September meine Arbeit im Kontaktladen beendete, hatte das in erster Linie mit meinen zeitlichen Ressourcen zu tun. Ich habe mich letztes Jahr entschlossen, eine berufsbegleitende Ausbildung in psychosomatischer Medizin zu beginnen. Das zusätzlich zu zwei Arbeitsverhältnissen, wurde mir einfach zu viel und hat kaum Zeit für Erholung und Regeneration gelassen und ich bin eben auch inzwischen 18 Jahre älter als zu Beginn meiner Arbeit ☺. Aber ich bleibe bei der Caritas in der Marienambulanz als leitende Ärztin tätig und werde manche von euch dort sicher wieder sehen.*

*Zum Schluss möchte ich mich bei Allen bedanken: dem tollen Team des Kontaktladens, allen Klient\*innen für das gute Miteinander und die guten Gespräche und hoffe,*

*dass es mir manchmal gelungen ist, zur Gesundheit eines jeden beigetragen zu haben.*

*Herzliche Grüße und alles Liebe  
Eure Dr. Irene Holzer*

Als Nachfolgerin von Dr.<sup>in</sup> Holzer freuen wir uns sehr Dr.<sup>in</sup> Julia Krumphuber zu begrüßen. Wir sind gespannt auf die kommende gemeinsame Zeit gemeinsam. Willkommen!

*Mein Name ist Julia Krumphuber, ich bin 34 Jahre alt, ursprünglich aus Oberösterreich und im Mai von Wien nach Graz gezogen. In Wien habe ich zuvor 16 Jahre gelebt. Ich bin seit 5 Jahren Ärztin für Allgemeinmedizin und habe zuvor unter anderem beim Neunerhaus in Wien gearbeitet. Ich bin in meiner Freizeit gerne in den Bergen (wandern im Sommer, Skitouren im Winter) und auch sonst sehr oft sportlich unterwegs (Yoga, Klettern). Ich werde das Team im Kontaktladen ab Oktober unterstützen, darauf freue ich mich schon sehr.*



**angekündigt**

Aufgrund der alljährlichen Kontaktladen-Klausur bleibt die Einrichtung am Mittwoch, 25.11.2020 geschlossen.

Die Weihnachtsfeier für unsere BesucherInnen muss diese Jahr leider aufgrund der steigenden Corona-Infektionen und der deshalb verschärften Maßnahmen abgesagt werden!

**nachbetrachtet**

2020 war ein außergewöhnliches Jahr. Was wie ein normales Jahr angefangen hat, entwickelte sich schnell zu einer Zeit, die wir alle wohl nicht so schnell vergessen werden.

Immer noch mitten in der Pandemie schauen wir im Kontaktladen zurück auf die vergangenen Monate, um dann wieder hoffnungsvoll und voller Tatkraft in die Zukunft zu blicken:

Am 21. Juli fand zum 23. Mal der internationale Gedenktag für verstorbene DrogengebraucherInnen statt. Der Kontaktladen war diesmal mit einer besonderen Veranstaltung mit dabei: Einem Blumenmeer am Grazer Hauptplatz.

Die Vorbereitungen dafür starteten bereits im Mai, als die StreetworkerInnen mit der Aussaat der Sonnenblumenkerne begannen.



Über die nächsten zwei Monate konnte man den Sonnenblumen auf dem Kontaktladendach wunderbar beim Wachsen zusehen:



Am 21. Juli dann, waren die Pflänzchen circa 20 Zentimeter hoch und bereit für ein neues Zuhause. Das ganze Team half beim Verpacken & Verladen der 700 (!) Sonnenblumen.



Bei strahlendem Sonnenschein konnten am Hauptplatz über 4 Stunden alle Sonnenblumen an interessierte PassantInnen verteilt werden.

Dank der Fähnchen mit dem Hinweis auf den Drogentotengedenktag und den Gesprächen mit den StreetworkerInnen vor Ort, konnten die Schwierigkeiten im alltäglichen Leben suchtkranker Menschen mehr ins Bewusstsein einer breiteren Gesellschaft gerückt werden und den Verstorbenen der letzten Jahre gedacht werden.



Wir bedanken uns sehr herzlich beim Büro von Gesundheitsstadtrat Robert Krotzer, das uns in der Vorbereitung und beim Verteilen so toll unterstützt hat.



# vorgestellt frauenservice

verein frauenservice graz | externer beitrag

## FRAUEN SERVICE

Im Frühjahr dieses Jahres meldete sich Frau Z. in der Telefonberatung. Sie schilderte ihre Situation wie folgt:

*Frau Z. ist verheiratet. Sie und ihr Mann haben zwei gemeinsame Kinder im Volksschulalter. In den letzten Jahren übernahm Frau Z. die Kinderbetreuung und ihr Mann ging arbeiten. Die Beziehung zwischen Frau Z. und ihrem Mann verschlechterte sich in den letzten Jahren zunehmend, Frau Z. ist mittlerweile schon sehr verzweifelt und belastet und nun steht das Thema Scheidung im Raum. Herr Z. möchte sich aber keinesfalls scheiden lassen und droht Frau Z. damit, dass er im Falle einer Scheidung die alleinige Obsorge der Kinder anstreben und sie ohne finanzielle Mittel dastehen wird.*

Viele Frauen, die sich an das Frauenservice wenden, finden sich plötzlich in Situationen wie Frau Z. wieder. Das Frauenservice bietet dafür seit mittlerweile über 35 Jahren frauenspezifische Beratung durch Fachexpertinnen in den Disziplinen Rechtsberatung, Psychologische Beratung, Arbeitsberatung und Sozialarbeiterische sowie Interkulturelle Beratung an.

Gerade dieses multiprofessionelle und interdisziplinäre Beratungsangebot macht es möglich, Frauen mit den vielfältigsten Problemstellungen eine Unterstützung anzubieten

- die ganzheitlich, vertrauensvoll, wertschätzend und dadurch stärkend ist,
- die nicht moralisierend, sondern Geschlechterrollen verstehend und hinterfragend ist und
- eine Begegnung in der Eigenverantwortung der Frauen darstellt.

Als feministische Einrichtung setzt sich das Frauenservice für soziale Gerechtigkeit ein und zielt auf die Stärkung von Autonomie, Selbstbestimmung und Existenzsicherung von Frauen ab. Die Frauenberatungsstelle ist dabei eine Anlaufstelle von Frauen für Frauen und engagiert sich für Chancengleichheit und gegen Gewalt.

Hier ein kurzer Überblick über die Beratungsangebote im Einzelnen:

In der **Rechtsberatung** werden sozialrechtliche Fragen geklärt und es wird über lebensnahe Themen des Familienrechts aufgeklärt.

Welche rechtlichen Folgen bringt eine Trennung oder Scheidung mit sich?

Wie werden Unterhalt, Obsorge und Kontaktrecht geregelt? Ebenso werden Rechtsfragen zu den Themen Wohnen, Arbeit und Pensionsabsicherung beantwortet und in Kombination mit stärkender Beratung versucht, die nächsten (rechtlichen) Schritte zu planen und Ängste und Ohnmachtsgefühle aufzulösen.

Die **Psychologische Beratung** bietet Unterstützung bei schwierigen Lebenssituationen und Krisen sowie bei Überlastung oder Gewalterfahrungen. Ziel der Beratung ist es, die Frauen zu entlasten, zu stützen und zu stärken. Gemeinsam wird in der Beratung daran gearbeitet Klarheit zu gewinnen, Stabilität und persönliche Orientierung zu fördern sowie das Selbstwertgefühl und Selbsthilfepotenzial zu stärken, um neue Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Mit der **Interkulturellen Beratung** setzt das Frauenservice ein Angebot für Frauen, die nach Österreich zugewandert sind und vor der Herausforderung stehen ihr neues Umfeld kennenzulernen und Perspektiven aufzubauen. Sprachbarrieren, unsicherer Aufenthaltsstatus, soziale Isolation, Arbeitslosigkeit oder Gewalt stellen nur einige der

möglichen Belastungsfaktoren dar, die eine solche Situation mit sich bringen kann. Die Interkulturelle Beratung bietet Hilfestellung bei herausfordernden Situationen wie diesen.

In der **Arbeits- und Sozialberatung** liegt der Themenschwerpunkt auf der Existenzsicherung. Diese beinhaltet das Informieren über sozialrechtliche Ansprüche sowie Arbeits- und Ausbildungsfragen. Finanzielle Schwierigkeiten, Arbeitslosigkeit oder das Finden einer neuen Wohnung sind Herausforderungen, die zu Überforderungen werden können. Gemeinsam kann in der Beratung an konkreten Lösungsvorschlägen gearbeitet oder bei Bedarf an spezialisierte Einrichtungen weitervermittelt werden.

Das **Infocafé palaver** bietet Raum, um miteinander in Kontakt zu treten und um voneinander zu lernen. Die regelmäßig stattfindenden Gruppenangebote sind kostenlos und vielfältig. So findet jeden Mittwochnachmittag das **Café BELLA** statt, in dessen Rahmen Frauen beim Verfassen von Bewerbungsunterlagen unterstützt werden. Donnerstagsvormittag haben Frauen die Möglichkeit in einer offenen Deutsch-Konversationsrunde und ohne Leistungsdruck ihre Deutschkenntnisse beim gemeinsamen Plaudern, Erzählen und Zuhören zu verbessern.

---

*„Man liest über uns, es wird über neue Prostitutionsgesetze gesprochen, aber die Menschen sprechen immer nur über uns und nie mit uns. Irgendwie fühlt man sich dabei wie eine Unberührbare. Man fühlt sich herabgesetzt, viele Menschen schauen auf uns herab. Das tut weh.“*  
(Frau X., Sexdienstleisterin in Graz)

Seit 2009 gibt es im Verein Frauenservice Graz das **Projekt SXA-Info**: Information und Beratung für Sexarbeiterinnen und Multiplikatorinnen. Ein mehrsprachiges Streetwork-Team besucht Sexdienstleisterinnen direkt an ihrem Arbeitsplatz, im Bordell oder Laufhaus in Graz und in den Bezirken der Steiermark. Neben der direkten Unterstützung von Sexdienstleisterinnen ist Lobbying und der Abbau von Diskriminierung und Stigmatisierung ein erklärtes

Projektziel. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit werden Vorträge und Workshops zum Thema Sexarbeit angeboten.

Projekte wie **femmesTische** bringen Frauen mit Zuwanderungshintergrund zusammen und bieten einen vertraulichen Rahmen, um sich mit anderen Frauen in ihrer Muttersprache auszutauschen. Diese Gesprächsrunden werden von Moderatorinnen geleitet und bieten niederschwellige (Eltern-)Bildung von Frauen für Frauen, Gewaltprävention und die Förderung der seelischen Gesundheit.

Zusätzlich gibt es im Frauenservice auch eine Reihe von **Bildungs- und Gruppenangeboten**, die Frauen dazu einladen, sich zu vernetzen und auszutauschen. Auch diese können in Zeiten von Corona mit ausreichend Schutzmaßnahmen sowie einer begrenzten Teilnehmerinnenzahl stattfinden. Das Angebot der Beratungsstelle hat sich an die neue Normalität mit Covid-19 angepasst und bietet seit dem Frühjahr vermehrt Telefon- und Onlineberatungen an. So zeigt die Statistik, dass es im Juli und August dieses Jahres doppelt so viele telefonische Beratungsanfragen gab, wie in den Sommermonaten des Vorjahres. Aus der Frauenperspektive heraus, kann davon ausgegangen werden, dass die enormen psychosozialen Belastungen, Herausforderungen und Auswirkungen des heurigen Jahres sich in der täglichen Beratungsarbeit und im Leben der Frauen und ihrer Familien noch längere Zeit widerspiegeln wird.

#### Erreichbarkeit

Lendplatz 38, 8020 Graz  
Montag & Freitag: 9 - 13 Uhr  
Dienstag - Donnerstag: 9 - 15 Uhr

0316 / 71 60 22 (Mo - Fr: 9 - 13 Uhr)  
office@frauenservice.at  
www.frauenservice.at

onlineberatung.frauenservice.at





# nachgeforscht frauenwohnungslosigkeit

kathrin eberhard & martina raiser | kl&stw

## Frauenwohnungslosigkeit

Frauenwohnungslosigkeit ist unsichtbarer als Wohnungslosigkeit von Männern. Frauen suchen sehr oft nach privaten Lösungen und gehen deshalb Zweckpartnerschaften oder Zufallsbekanntschaften ein, um ohne institutionelle Hilfe auszukommen. Das kann mitunter zu neuen Abhängigkeiten führen und vielleicht auch mit Gefälligkeiten oder Gewalt in jeglicher Form verbunden sein, die zusätzlich Stress für die betroffene Frau bedeuten.

Sich selbst ohne fremde Hilfe eine neue Wohnmöglichkeit bei Bekannten oder auch Verwandten aufzustellen, ist eine sehr große Ressource und gleichzeitig mit viel Energieaufwand und Stress verbunden. Um nach einem Wohnungsverlust wieder mehr Ruhe und Stabilität ins Leben zu bringen, gibt es unterschiedliche Wohnangebote in Graz, die wohnungslosen Frauen (und ihren Kindern) in dieser Zeit begleitend und unterstützend zur Seite stehen.

### FranzisCa Notschlafstelle

**Georgigasse 78**  
**0316 / 8015 742**

**Angebot:** Die Notschlafstelle ist Anlaufstelle für alle volljährigen Frauen\* (mit/ohne Kinder) in sozialen und materiellen Notsituationen und bietet Soforthilfe im Rahmen von Unterkunft (Schlafplatz), Basisversorgung (Nahrungsmittel, Kleidung, Hygieneartikel) sowie Beratungs- und Entlastungsgesprächen unabhängig davon, wie es zur jeweiligen Notsituation gekommen ist. Frauen\*, die länger als 3 Tage in der Notschlafstelle bleiben, bekommen als Ansprechperson eine Bezugsbetreuerin zur Seite gestellt.

**Zugang/Erreichbarkeit:** Täglich von 0-24 Uhr, mit der Straßenbahn Linie 1 Richtung Unfallkrankenhaus - Station „Schloss Eggenberg“

**Aufnahmebedingungen:** Volljährigkeit

**Kosten:** €3/Nächtigung, bei Mittellosigkeit entfällt dieser Betrag

**Plätze:** Für bis zu 14 volljährige Frauen\* und bis zu 6 Kindern

**Max. Aufenthaltsdauer:** 3 Wochen oder 30 Nächte im Quartal. Eine Verlängerung ist je nach Problemstellung möglich.

### Haus Rosalie

**Babenbergerstraße 61a**  
**0316 / 58 58 06**

Bietet vorübergehende Wohnversorgung für obdachlose Frauen\*, die ihren Lebensmittelpunkt in Österreich haben. Das Haus stellt 10 kleine Wohneinheiten mit jeweils eigenem Sanitärbereich für 15 Frauen\* mit oder ohne Kinder bereit. Das Mitbringen von Haustieren ist erlaubt, es muss jedoch gewährleistet sein, dass es mit den anderen Bewohnerinnen\* (Kindern) zu keinem Konflikt kommt und die Pflege und Versorgung des Tieres durch die Bewohnerin\* gegeben ist.

**Angebot:** Versorgung mit Essen, Kleidung, Hygieneartikel, Hauptwohnsitzbestätigung der Bewohnerinnen\*, Bemühen um eine Sozialversicherung und ein geregeltes Einkommen, Begleitung bzw. Unterstützung in finanziellen Belangen, bei Ämtern und Behörden, Beschäftigungs-, Gesprächs- und Beratungsmöglichkeit

**Zugang/Erreichbarkeit:** Montag bis Freitag: 8:00 bis 12:00 Uhr, die Aufnahme ist rund um die Uhr gewährleistet

**Aufnahmebedingungen:** Volljährigkeit, inländisch (Lebensmittelpunkt in Österreich)

**Kosten:** €75,-/Monat Wohnkosten

**Plätze:** 15 Plätze

**Max. Aufenthaltsdauer:** Eine grundsätzliche Beschränkung der Aufenthaltsdauer gibt es nicht, dennoch wird der Fokus auf eine vorübergehende Wohnversorgung gelegt.

## Frauenwohnheim

**Hüttenbrennergasse 41**  
**0316 / 872 6491**

**Angebot:** Das Frauenwohnheim ist als Übergangswohnheim konzipiert mit der Aufgabe, Frauen\* und Kindern, die von Wohnungslosigkeit betroffen sind, Wohnversorgung sowie Beratung und Unterstützung zukommen zu lassen. Ziel ist, die Bewohnerinnen in eine passende und leistbare Wohnform zu begleiten.

**Zugang/Erreichbarkeit:** Montag-Freitag von 8 – 18 Uhr, Straßenbahn Linie 5, Haltestelle Josefigasse oder Bus Nr. 34/34E, Haltestelle Fliedergasse; für das Infogespräch ist eine Terminvereinbarung mit dem Psychosozialen Dienst notwendig

**Aufnahmebedingungen:** Informationsgespräch bei der Sozialarbeiterin oder Psychologin; Volljährigkeit, Österreichische bzw. EU-Staatsbürgerschaft (mit Anmeldebescheinigung); wenn keine EU-Staatsbürgerschaft längerfristiger oder dauerhafter Aufenthaltstitel oder Konventionspass, Anspruchsberechtigung auf Sozialleistungen in Österreich, Anmeldung bei der Meldebehörde (die Frauen\* werden mit Hauptwohnsitz gemeldet), Lungenröntgen, Akzeptanz der Hausordnung

**Kosten:** Der monatliche Wohnkostenbeitrag ist abhängig vom jeweiligen Einkommen und die individuelle Berechnung erfolgt bei jeder Aufnahme

**Plätze:** 15 Wohngemeinschaften, davon 7 Mutter/Kind-Wohngemeinschaften (insg. Platz für 65 Frauen und Kinder)

**Max. Aufenthaltsdauer:** Es wird eine Auszugsfrist von sechs Monaten ausgehend vom Einzugsdatum festgelegt, damit die Frauen\* eine konkrete Zeitperspektive haben. Im Erstgespräch werden gemeinsam vereinbarte Ziele festgelegt und die Frauen\* treffen eine Einschätzung, wie lange sie die Einrichtung nutzen werden.

## FranzisCa Betreutes Wohnen

**Georgigasse 78**  
**0316 / 8015 742**

**Angebot:** Das Betreute Wohnen bietet eine unbürokratische, niederschwellige, mittelfristige Wohnversorgung, sowie Existenzsicherung und Stabilisierung der persönlichen Situation der dort lebenden Frauen\* mit Bezugsbetreuungssystem. Ziel ist eine dauerhafte eigenständige Wohnfähigkeit bzw. eine dauerhafte adäquate Wohnversorgung.

**Zugang/Erreichbarkeit:** Mit der Straßenbahn Linie 1 Richtung Unfallkrankenhaus - Station "Schloss Eggenberg"

**Aufnahmebedingungen:** Vorgespräch mit gemeinsamen Zielvereinbarungen, geregeltes Einkommen (Mindestsicherung, AMS, Erwerbseinkommen...etc.)

**Kosten:** Ein Wohnbeitrag ist zu entrichten, dieser wird individuell im Vorgespräch berechnet

**Plätze:** max. 6 Frauen\* und 3 Kinder in WG-Form (Einzel bzw. Zweibettzimmer)

**Max. Aufenthaltsdauer:** 1 Jahr

## VinziLife

**Wolkensteingasse 43**  
**0316 / 58 12 58**  
**0676 / 874 23 109**

Das VinziLife bietet psychisch schwer belasteten obdachlosen Frauen\*, eine langfristige bis dauerhafte Wohnversorgung, unabhängig davon, ob Frauen\* Medikamente einnehmen oder Therapien in Anspruch nehmen.

**Angebot:** Beratung; Wohnsitzbestätigung; Begleitung bzw. Unterstützung in finanziellen Belangen, bei Ämtern und Behörden; Hilfestellung bei ev. Arbeitsuche, Ausbildung oder Wohnversorgung; künstlerisches Arbeiten und oder Arbeiten im Grünraum

**Zugang/ Erreichbarkeit:** Montag bis Freitag: 8:00 bis 13:00 Uhr, Plätze: 8

**Max. Aufenthaltsdauer:** langfristig bis dauerhaft

## Frauenhaus

**0316 / 42 99 00 (24 Stunden Notruf)**

Es gibt zwei Frauenhäuser in der Steiermark mit insgesamt 72 Plätzen für Frauen\* und Kinder. 45 Plätze davon gibt es in Graz und 27 in Kapfenberg.

**Angebot für Frauen:** Einzelberatung, Betreuung und Begleitung; Unterstützung im Zusammenleben und der gemeinsamen Kommunikation der Bewohnerinnen\* und ihren Kindern; Unterstützung in der Bearbeitung der Gewalterlebnisse bzw. Traumabewältigung; Unterstützung in der Existenzabsicherung z.B. Hilfe bei Arbeits- und Wohnungssuche; Abklärung der rechtlichen Situation; Unterstützung bei der Durchsetzung der Rechte der Frau\* und ihrer Kinder; Unterstützung beim Entwickeln von Zukunftsperspektiven, Vorbereitung auf das Leben nach dem Frauenhausaufenthalt

**Das Angebot für Mütter\* und Kinder:** Einzelarbeit mit Kindern und Jugendlichen; Gruppenangebote für Kinder und für Mütter\*; Einzelberatung der Mütter\* mit dem Schwerpunkt Entwicklung/ Erziehungsfragen; Begleitung zu Einrichtungen, z.B. zu Gericht; Freizeitpädagogische Angebote und Projekte; Unterstützung bei der Vermittlung von Fördermaßnahmen, Kinderbetreuungsplätzen, etc. ...

**Plätze:** 45 in Graz, 27 in Kapfenberg

**Erreichbarkeit:** Notrufnummer von 0 bis 24 Uhr: +43 316 42 99 00

**WhatsApp Chat:** <https://api.whatsapp.com/send?phone=43316429900>

(\*kein Anspruch auf Vollständigkeit, die vorgestellten Angebote sind ausschließlich für Frauen konzipiert)



**selbstgestaltet**  
**die rubrik von besucherInnen des kontaktladens**

NOMEN EST OMEN

Liebe Leser! Da die weite Welt angesichts der Viren-Problematik in Erklärungsnot gerät, habe ich mich aufgemacht, um der Sache auf den Grund zu gehen. Ich roch die Lunte im Symbolismus und folgte der Spur, um Folgendes festzustellen:

**COVID 19. CORONA NOTENSCHLÜSSEL**

CON = MIT (lat.)	CON(T)RA = GEGEN
VID (E)R(E) = SEHEN	DOC (E)R(E) = GELEHREN
VOC (E)R(E) = REDEN.	VOC (AL) = STIMME
DIC (E)R(E) = REDEN	ORA (RE) = BETEN
DIO = TAG (it.)	AN (T)I = GEGEN/RÜCKWENDEN
C(H)RONO(S)= GOTT DER ZEIT	C(H)OR = SINGSTIMMEN
C(H)ORAL = KIRCHENLIED	VIA = DURCH, ÜBER, MIT
VI (T)A = LEBEN	VIC (T)OR(I)A = SIEG
SARS = ARS – KUNST	ARES – KRIEGSGOTT
K/C/ORONA = SONNENKRANZ, HEILIGENSCHNEIN	

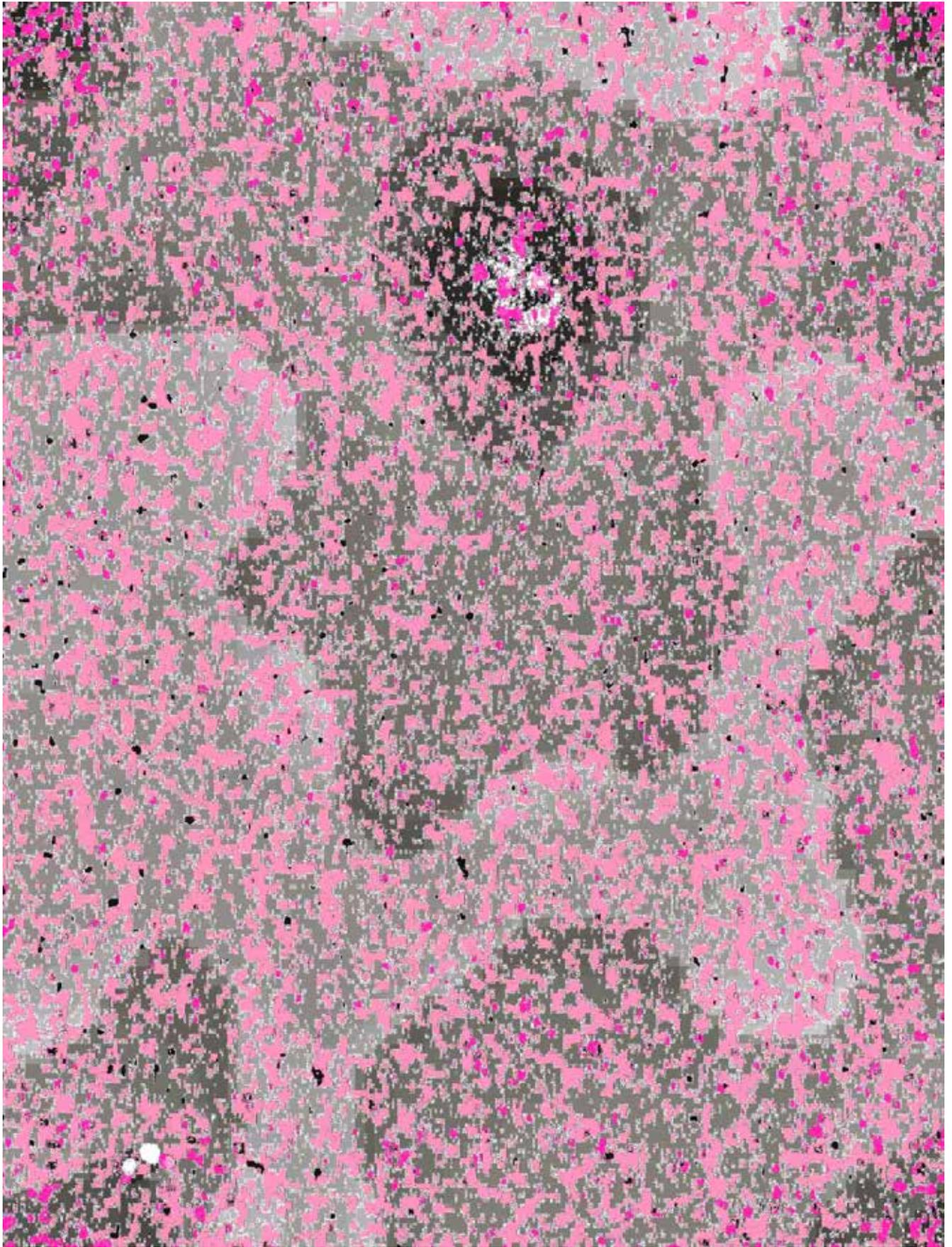
1 = INDIVIDUUM. MÄNNLICH. DOMINANT. AGRRESSIV. VEREINZELLUNG

9 = EREMIT. EINSIEDLER. ABGRENZUNG. RÜCKZUG. BESINNUNG

= (Summe) 10 = SCHICKSAL/ FREIER WILLE; AUF & AB DES LEBENS

**QINTESSENZ: STIMME DER ZEIT: „ÜBER LEBEN MIT RÜCK SICHT!“**

**Bild & Text Eder Nicole**



Nicole Eder

## **Traurig aber WAHR...**

Alles was ich liebte od. liebe zerfiel Stück für Stück  
Hab mich das ganze Leben nur weggedrückt  
Klammere mich an Sachen die es nicht gibt  
Insgeheim hoff ich, dass mir wer mal vergibt  
Seh nur das schlechte u. negative  
Weil ich nur verletzt wurde auch in der Liebe  
Kein Vertrauen mehr zu niemandem  
Keiner weiß warum od. versucht mich zu verstehn  
Wo ist alles was ich mal hatte so plötzlich hin  
Täglich die Frage „Gott hab ich das verdient?“  
Suche nach Antwort, aber leider vergebens  
Wie soll ich da mit Freude weiter leben?  
Wenn alles nur ein Spiel „Gottes“ ist  
Der meine Gebete einfach so vergisst  
Wann hat sich das alles zu dem falschen gewendet?  
War ich so von der Falschheit geblendet  
Ein Blick, ein Wort u. ein Lachen,  
das alles ließ mit mir Sachen machen  
Mittlerweile ein Haufen Elend u. Hilflos noch dazu,  
könnte nicht mal sagen ich hätte es versucht  
Keiner nicht mal ich bin es mir noch wert,  
was läuft da bei mir einfach nur verkehrt  
Wie soll ich das nochmals 30 Jahre überstehn  
Lieber Gott bitte lass mich gehen  
Ganz still und leise,  
ich dem Leben einfach nix Gutes verheiße

Jenny



# aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles

julia fink & katja körndl | kl&stw

## Verhütung

Noch immer ist Verhütung meistens Frauensache, da es nur wenige Methoden gibt, die auch Männer anwenden können. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Mann jegliche Verantwortung und jegliches Interesse an diesem Thema abgeben kann. Eine Vielzahl an Verhütungsmethoden, die in ihrer Anwendung, den Kosten und der Verträglichkeit stark variieren, stellen viele Frauen vor eine schwierige Wahl. Grundsätzlich ist es immer ratsam, in einem Abklärungsgespräch mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt die individuell richtige Verhütungsmethode zu finden. Wir stellen die gängigsten Methoden, sowie deren Wirksamkeit für euch gegenüber und geben euch vorher noch einen kurzen Überblick über wichtige Begriffe und Angebote:

### Frauencafé

Die gendersensible Öffnungszeit des Kontaktladens bietet ein Setting, in dem vertrauliche Gespräche von Frau zu Frau ermöglicht werden. Einmal jährlich laden wir eine Frauenärztin ein, die für Beratungen und Erstgespräche zur Verfügung steht. Auch unsere Mitarbeiterinnen sind **wöchentlich** im Frauencafé für euch da und stehen euch bei Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Verhütung (und deren Kostenübernahme!), Beziehung, Gewalt, (psychische) Gesundheit und Sexualität zur Verfügung. Ihr erreicht uns mittwochs zwischen 15:00 Uhr und 16:30 Uhr im Kontaktladen. Männer dürfen zu dieser Zeit nicht in den Kontaktladen, um ein vertrauliches Gesprächsklima für die Frauen zu schaffen.

### Pearl Index

Mithilfe des Pearl Index werden Verhütungsmethoden nach ihrer Zuverlässigkeit beurteilt. Dieser sagt also aus, wie sicher eine Verhütungsmethode ist. Er gibt an, wie viele von 100 Frauen ungewollt schwanger werden, wenn sie ein Jahr lang eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden. (Beispiel: Ein Pearl-Index von zwei besagt, dass zwei von 100 Frauen innerhalb eines Jahres schwanger werden, wenn sie auf die angegebene Art verhütet haben z.B. Kondom: Pearl-Index 2- 3.) Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer ist das Verhütungsmittel.

### Sexuell übertragbare Krankheiten (STDs)

In den letzten Jahren gab es starke Zunahmen bei sexuell übertragbaren Krankheiten (sexually transmitted diseases, kurz STDs). Verursacher sind Bakterien, Viren, Pilze und Einzeller. Aktuell treten vor allem Infektionen mit Chlamydien und Trichomonaden (Trichomoniasis) sowie Herpes genitalis, Genitalwarzen und HIV/AIDS auf. Aber auch andere Krankheiten, wie z.B. Hepatitis B und die Candida-Infektion, können durch Geschlechtsverkehr übertragen werden. Diese sind jedoch keine ausschließlichen Geschlechtskrankheiten, da auch andere Ansteckungswege zu einer Infektion führen können. Einen wirksamen Schutz vor STDs bieten ausschließlich Kondome! Du kannst dich während unserer medizinischen Sprechstunde (Mo 12.00-15.00, Di 12.15-14.15, Fr 10.00-12.00) testen und beraten lassen. Außerdem bekommst du im Kontaktladen kostenlose Kondome.

Legende

	<b>Pearl Index</b>		<b>Kosten</b>
	<b>Wirkung &amp; Anwendung</b>		<b>Vorteile</b>
			<b>Nachteile</b>

<b>ANTI-BABY-PILLE</b>	
	0,5
	tägliche Einnahme unterdrückt den Eisprung und die Aufnahme der Spermien ist durch Veränderung des Zervixschleims nicht mehr möglich
	€4 - €15/Monat – je nach Präparat

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei regelmäßiger Einnahme fast hundertprozentiger Schutz</li> <li>• ab dem 1. Tag der Einnahme wirksam</li> <li>• schwächere/kürzere Monatsblutung</li> <li>• Linderung von Menstruationsbeschwerden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schützt nicht vor sexuell übertragbaren Erkrankungen (STDs)</li> <li>• täglich, zur selben Zeit einnehmen</li> <li>• Magen-Darm-Beschwerden und Einnahme anderer Medikamente können Pille unwirksam machen</li> <li>• zu den Nebenwirkungen zählen u.a. Übelkeit und Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Zwischenblutungen, Spannungsgefühl in den Brüsten</li> <li>• darf nur von gesunden Frauen eingenommen werden, da Auswirkungen auf Herz und Kreislauf möglich sind</li> <li>• Pille und Rauchen führt zu einer Verengung der Blutgefäße</li> </ul>
<b>3 Arten der Pille kurz erklärt:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) „klassische Pille“ oder auch Kombinationspille: enthält Östrogen und Gestagen – diese verhindern die Reifung der Eizelle und ebenso den Eisprung. Ein regelmäßiger Zyklus ist gewährleistet.</li> <li>2) Mikropille: Weiterentwicklung der klassischen Pille, beinhaltet ebenso Östrogen und Gestagen, ist aufgrund eines geringeren Östrogengehaltes deutlich verträglicher als Kombinationspille.</li> <li>3) Minipille: besteht aus dem Wirkstoff Gestagen, es wird vollständig auf Östrogen verzichtet. Der Eisprung wird verhindert, die Gebärmutter Schleimhaut verändert, sodass Spermien nicht eindringen können. Die Minipille wird durchgehend eingenommen und verhindert somit die Menstruationsblutung. Ist in der Stillzeit, bei Frauen mit erhöhtem Thromboserisiko bzw. auch für Raucherinnen geeignet.</li> </ol>
<b>KUPFERSPIRALE / KUPFERKETTE / KUPFERBALL / GOLDSPIRALE</b>	
	0,3 – 0,8
	Sämtliche oben genannte Präparate bestehen aus Kupfer oder Gold und werden direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Die freigesetzten Kupferionen schränken die Beweglichkeit von Spermien ein und töten sie ab, verhindern somit eine Schwangerschaft.
	ca. €150 - €500 für drei bis fünf Jahre
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langzeitverhütung</li> <li>• sicher und hormonfrei</li> <li>• keine Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Depressionen (sowie bei hormoneller Verhütung) bekannt</li> <li>• wenig Anwendungsfehler</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schützt nicht vor STDs</li> <li>• verstärkter Ausfluss, Schmier- und Zwischenblutungen möglich. Relativ selten kommt es zu starken Schmerzen und verlängerten und verstärkten Blutungen</li> </ul>
<b>HORMONSPIRALE</b>	
	0,2
	Verdickt den Schleim im Gebärmutterhalskanal, wodurch Spermien nicht in die Gebärmutter eindringen können.
	ca. €350-€500 für drei bis fünf Jahre
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langzeitverhütung</li> <li>• schwächere und kürzere Monatsblutung</li> <li>• Linderung von Menstruationsbeschwerden</li> <li>• Hormonabgabe ist geringer als bei den herkömmlichen hormonellen Verhütungsmitteln</li> <li>• Langzeitverhütung</li> <li>• Magen-Darm-Beschwerden haben keinen Einfluss auf die Zuverlässigkeit</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schützt nicht vor STDs</li> <li>• Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Akne, Zwischenblutungen oder depressive Verstimmungen möglich</li> </ul>
<b>DREIMONATSSPRITZE</b>	
	0,3
	Die FrauenärztIn injiziert das Präparat in den Gesäßmuskel oder in den Oberarm. Dieser Vorgang muss alle drei Monate wiederholt werden. Wirkweise ähnlich der Minipille
	rund €30 für drei Monate
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langzeitwirkung</li> <li>• Magen-Darm-Beschwerden haben keinen Einfluss auf die Zuverlässigkeit</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Schutz vor STDs</li> <li>• unregelmäßiger Zyklus mit Zwischenblutungen möglich</li> <li>• aufgrund des hohen Hormongehalts kann es zu Unverträglichkeiten kommen, wie z.B. Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Depressionen, Akne oder Gewichtszunahme</li> </ul>

	<b>HORMONSTÄBCHEN</b>
	0,05
	Das Hormonimplantat ist ein weiches Kunststoffstäbchen (ca. 4 cm lang und 2 mm dünn), das in den Oberarm eingesetzt wird. Es schützt über einen Zeitraum von drei Jahren vor einer ungewollten Schwangerschaft. Die Wirkweise ist mit der der Minipille vergleichbar.
	€300 - €400 für drei Jahre
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langzeitverhütung</li> <li>• bei Östrogenunverträglichkeit möglich</li> <li>• sofort wirksam</li> <li>• Linderung von Menstruationsbeschwerden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Schutz vor STDs</li> <li>• hormonbedingte Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Hautunreinheiten, Spannungsgefühl in den Brüsten oder Zwischenblutungen)</li> <li>• Monatsblutung kann ausbleiben</li> <li>• muss im Rahmen eines kleinen Eingriffs unter lokaler Betäubung von ÄrztInnen eingesetzt und wieder entfernt werden. Dadurch kann eine kleine Narbe im Oberarm entstehen.</li> </ul>
	<b>KONDOM</b>
	2-3 (bei richtiger Anwendung!)
	Einziges Verhütungsmittel, das bei ordnungsgemäßer Anwendung vor Infektionskrankheiten und ungewollter Schwangerschaft gleichermaßen schützt
	Variieren zw. ein paar Cent und einem Euro – für euch kostenlos im Kontaktladen erhältlich
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten</li> <li>• fast überall erhältlich</li> <li>• mit etwas Übung leicht anzuwenden</li> <li>• Kondom greift nicht in den Organismus ein: Derzeit sind keine Nebenwirkungen (ausgenommen Latexallergie) bekannt</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendungsfehler möglich</li> <li>• Licht- und wärmeempfindlich</li> </ul>
	<b>STERILISATION bei Frauen / VASEKTOMIE bei Männern</b>
	0,5 bei Sterilisation / 0,1 bis 0,15 bei Vasektomie
	Ist mit 30% das weltweit häufigste Verhütungsmittel. Bei einem operativen Eingriff werden die Eileiter bei der Frau bzw. die Samenleiter beim Mann undurchlässig gemacht, Eizelle und Spermien können also nicht mehr aufeinandertreffen. Dieses Verfahren ist in der Regel unumkehrbar.
	Sterilisation bei Frauen: zw. 600 - 1600€ / Vasektomie beim Mann: 700€
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dauerhafte und sichere Verhütung</li> <li>• beeinflusst nicht den Hormonhaushalt, meist unverändertes Lustempfinden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operationsrisiken</li> <li>• Infektionen</li> <li>• Schädigung von Blutgefäßen, Darmwand oder inneren Organen</li> <li>• Eileiterschwangerschaften möglich</li> <li>• psychische Belastung aufgrund der Unfruchtbarkeit</li> <li>• endgültig</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sehr sicher und dauerhaft</li> <li>• vergleichsweise einfacher Eingriff</li> <li>• kein Einfluss auf Potenz, Samenerguss und Empfinden beim Sex</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• endgültig</li> <li>• Operationskomplikationen wie Blutergüsse möglich</li> </ul>
	<b>NOTFALL PILLE DANACH</b>
	Die Einnahme der „Notfallpille“ kann nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr, z.B. bei Versagen einer Verhütungsmethode, wie etwa ein gerissenes Kondom, eine mögliche unerwünschte Schwangerschaft verhindern.
	Die „Pille danach“ hemmt die Eibläschenreifung und verschiebt den Eisprung, wenn sie rechtzeitig vor dem Eisprung eingenommen wird - am besten innerhalb von zwölf Stunden, keinesfalls jedoch später als 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr.
	Durch die starke Hormondosis sind diverse Nebenwirkungen, wie unregelmäßige Menstruationsblutungen (Zwischen- und Schmierblutungen, verspätete oder starke Monatsblutung), Übelkeit, Unterbauchschmerzen, Schwindel, Kopfschmerzen oder Erbrechen möglich.

Quellen:  
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung/verhuetungsmittel/inhalt>  
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/geschlechtskrankheiten/inhalt>  
<https://www.zavamed.com/de/welche-pillenarten-gibt-es.html>  
<https://www.apotheken-umschau.de/Verhuetung/Verhuetung-Kupferspirale-224911.html#Kupferspirale:-Viele-Modelle>  
<https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/4859-sterilisation-bei-mann-und-frau>

julia fink | kl&stw

## Petra - Kontaktladenbesucherin

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

Zu gutmütig, hilfsbereit und stur kann ich auch sein.

Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?

Ein perfekter Tag startet mit dem morgendlichen Apothekengang. Im Anschluss geht es wieder ab nach Hause, wo ich mich auf die Couch lege, den Fernseher einschalten und mit meiner Katze „Pupi“ ein bisschen schmusen kann und den Tag genieße. Bei mir wohnt, denk ich, die verwöhnteste Katze der Welt, meine kleine Tussi.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... für mich bei meiner Mutter, umgeben von meiner Tochter, meinem Bruder, meiner Schwester und ihrem Freund.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Mein erster Wunsch wäre es, am Morgen wach zu werden und nicht mehr abhängig von meiner Substitution zu sein. Mein zweiter Wunsch wäre es, schuldenfrei zu sein und mein letzter Wunsch wäre es, endlich genug Selbstbewusstsein zu haben.

Womit kann man dir eine Riesenfreude bereiten?

Mit einem Urlaub, am Besten mit einem zweiwöchigen all-inclusive Urlaub mit meiner Familie. Schön wäre auch ein Urlaub mit meinem Partner. Könnte ich es mir aussuchen, würde dieser nach Poros, Griechenland gehen.

Für was konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Absolut konnte ich mich für Ausflüge mit dem damaligen Lebensgefährten meiner Mutter begeistern. Wird sind gemeinsam Schwammerl suchen gegangen, haben zusammen Osternester im Wald versteckt und Kastanien gebraten. Einmal hat er ein Osternest ganz oben im Baum versteckt, dass hat wirklich niemand gefunden. Willi, so hieß er, war in dieser Zeit wie ein Papa für mich.

Was war das Schönste, das jemand für dich getan hat?

Das schönste jemals hat meine Mutter für mich getan. Sie hat während ich im Pausenraum eine Strafe absitzen musste, meine damalige Wohnung neu eingerichtet und die komplette Wohnung geputzt. Darüber habe ich mich wirklich sehr gefreut. Und generell das schönste Erlebnis bislang war, als ich erfahren habe, dass ich mit meiner Tochter schwanger bin.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann ...

... habe ich Pech gehabt. Dann habe ich eben verloren und freue mich, wenn wer gewinnt, den ich gerne habe.

Was ist dein größtes Talent?

Mein größtes Talent ist denk ich, dass ich Leute zum Lachen bringen kann.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Gar keine, alle Fragen wurden gestellt. Du weißt nun eh schon alles über mich, außer das ich zum Club 4+ gehöre, also über 40 Jahre alt bin.



# kennengelernt



## Annemarie Siegl - Sozialarbeiterin beim Gewaltschutzzentrum



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

Lebendig, redegewandt und schnell.

Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?

Ein perfekter Tag beginnt mit Sonnenschein, einer Runde Laufen und einem guten Kaffee. Wenn man sich bereits in der Früh in Schwung bringt und der Tag schon so gut angefangen hat, ist es eigentlich egal, wie der restliche Tag noch verläuft.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... ein Camp im Kruger Nationalpark, Südafrika. Am Morgen mit einem Kaffee, weit und breit ist nichts außer Tiere und deren Geräusche. Es ist der älteste und ein riesengroßer Nationalpark. Der Unterschied ist, dass die Tiere frei leben und der Mensch quasi in einem Käfig lebt. Man kann von diesem eingezäunten Grund den Tieren draußen zu schauen und man darf nur mit dem Auto unterwegs sein und dazu ein paar gesicherte Punkte, bei denen man aussteigen darf. Es ist eine Umkehr, die Tiere leben, wie sie leben und als Mensch ist man auf Besuch. Dort herrscht ein ganz anders Tempo. Es gibt keinen Strom, kein Internet und nichts das ablenkt.



Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Ich würde mir wünschen, dass sich jeder Mensch mit einem humanistischen Weltbild auseinander setzen könnte. Ich glaube, dass das soviel Konflikte und unnötige Probleme vermeiden würde. Der zweite Wunsch wäre, dass es mehr Gerechtigkeit gibt und ich bin der Meinung, dass man hierbei strukturell eingreifen muss. Momentan hat man das Gefühl, als würde man in das Zeitalter des Adels zurück schwappen, wo einige wenige viel gehabt haben und viele nichts. Der dritte Wunsch ist daraus resultierend, nämlich, dass jeder Mensch gleich viel wert sein sollte und man auch als Frau nicht mehr darüber reden müssen solle. Also das Frauen und Männer gleich sind an Rechten und Würde und die gleichen Möglichkeiten haben. Wenn man sich diese Frage nicht mehr stellen muss, dann wäre die Welt echt perfekt.



Was war das Schönste, das jemand für dich getan hat?

Schwierige Frage, weil ich zugeben muss, dass ich hierbei ziemlich beschenkt bin. Ich glaube das Schönste war, als ich gewusst habe, dass ich meinen Mann heiraten werde. Wir haben uns zu diesem Zeitpunkt noch nicht lange gekannt, und ich hatte einen unangenehmen Arzttermin. Als ich wieder rauskam, sagt die Sprechstundenhilfe zu mir, dass mein Mann auf mich wartet. Er hat sich damals von der Arbeit frei genommen und hat mich vom Arzt abgeholt. Ich dachte mir, okay, den werde ich irgendwann mal heiraten! Das war total nett, ich mag solche Alltagsnetigkeiten.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann

...

... kann ich mich ärgern. Ich bin sehr leidenschaftlich und auch sehr leidenschaftlich beim spielen und ich denke, dass ich diesem Gefühl auch Ausdruck gebe, dass mir das nicht passt und ich lieber gewonnen hätte.

Was ist dein größtes Talent?

Mein größtes Talent ist, denk ich, dass es mir sehr leicht fällt, mich auszudrücken.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Was ich beim Arbeiten gerne mache. Die Arbeit im Gewaltschutzzentrum – und darum mach ich sie ja auch schon so lange – mach ich so gerne weil diese auf so unterschiedliche Ebenen stattfindet und das für mich absoluten Sinn ergibt. Aus der KlientInnenarbeit resultiert sehr viel strukturelle Arbeit wie Schulungen und Öffentlichkeitsarbeit, man überlegt sich eine Haltung, man schaut, was deeskalierend sein kann und schlussendlich auch, dass wir immer wieder versuchen, mit Reformvorschlägen die rechtlichen Rahmenbedingungen zu verändern. Das macht die Arbeit so befriedigend und hält mich nun bereits seit 24 Jahre. Es ergibt für mich absoluten Sinn, auch etwas verändern zu wollen und es ist Sozialarbeit wie wir sie lernen, dass es nicht nur um Einzelfallhilfe geht sondern, dass es darüber hinausgeht.



august hojas | kl&stw

## Häusliche Gewalt

**Um Personen vor häuslicher Gewalt zu schützen, sieht die Rechtsordnung Instrumente wie bspw. das polizeiliche Betretungs- und Annäherungsverbot oder auch Einstweilige Verfügungen bei längerem Schutzbedarf vor.**

### 1. Polizeiliches Betretungs- und Annäherungsverbot

Die Polizei ist ermächtigt der gewaltausübenden Person das Betreten der Wohnung oder des Hauses, in dem das mutmaßliche Opfer der Gewalt wohnt, zu verbieten. Dies gilt auch für einen Umkreis von 100 m für die Wohnung oder das Haus. Gleichzeitig ist damit auch ein Annäherungsverbot an das Opfer verbunden. Die gewaltausübende Person darf sich dem Opfer nicht mehr als auf 100 m nähern.

Voraussetzung ist ein drohender gefährlicher Angriff auf eine Person in einer Wohnung. Geschützt sind alle Personen, welche ebenfalls in der Wohnung wohnen. Unabhängig davon, ob die Personen verwandt sind, oder Mieter bzw. Eigentümer der Wohnung.

Das Betretungs- und Annäherungsverbot kann über jede Personen, von der Gefahr ausgeht, verhängt werden. Also auch über den Besitzer der Wohnung oder den Ex-Lebensgefährten, der plötzlich in der Wohnung auftaucht.

Die Einhaltung des Verbotes wird für zwei Wochen ausgesprochen und innerhalb der ersten drei Tage von der Polizei kontrolliert. Sollte innerhalb dieser zwei Wochen eine Einstweilige Verfügung beantragt werden, verlängert sich das Verbot automatisch auf vier Wochen.

Solange das Verbot aufreht ist, darf der potenzielle Täter die Wohnung und den festgelegten Schutzbereich nicht betreten. Auch nicht mit Zustimmung des potentiellen Opfers. Verstößt der Täter gegen das Verbot, wird dies mit einer Geldstrafe von bis zu 2.500 € bestraft. Sollte er wiederholt gegen das Verbot verstoßen, kann er auch von der Polizei festgenommen werden.

Um potenzielle Opfer von häuslicher Gewalt zu unterstützen, gibt es in jedem Bundesland ein Gewaltschutzzentrum

bzw. in Wien eine Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie.

### 2. Einstweilige Verfügungen

Um einen längeren Schutz für Opfer von häuslicher Gewalt zu bieten, kann bei dem Bezirksgericht eine Einstweilige Verfügung beantragt werden. Hierbei wird unterschieden zwischen einer Einstweiligen Verfügung für Schutz bei Gewalt in der Wohnung, Allgemeinem Schutz vor Gewalt und Schutz vor Eingriffen in die Privatsphäre.

Der *Schutz vor Gewalt in der Wohnung* kann bis zu einer Dauer von maximal sechs Monaten verhängt werden. Der Täter muss die Wohnung verlassen und es wird ihm verboten in die Wohnung zurückzukehren bzw. sich in der unmittelbaren Umgebung aufzuhalten.

Bei *Allgemeinem Schutz vor Gewalt* kann dem Täter vom Gericht verboten werden, genau bezeichnete Orte (bspw. Kindergarten, Schule) zu betreten, um mit dem Opfer zusammenzutreffen. Dies für einen Dauer von bis zu maximal einem Jahr. Sollte der Täter gegen die Einstweilige Verfügung verstoßen, kann das Verbot um noch einmal ein Jahr verlängert werden.

Bei dem *Schutz vor Eingriffen in die Privatsphäre* kann dem Täter verboten werden, mit dem Opfer persönlich, brieflich oder telefonisch Kontakt aufzunehmen. Dies wiederum für maximal ein Jahr.

### 3. Fazit

Diese Instrumente bieten eine rechtliche Grundlage um Opfer von häuslicher Gewalt zu schützen und den Grundsatz „Wer schlägt, der geht“ zu verwirklichen. Dem Opfer wird es dadurch ermöglicht weiterhin in der vertrauten Umgebung zu leben.

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.

# nachgehört

martin ladenhauf | kl&stw

## RIP



**Toots Hibbert (1945-2020):** Der Reggae Pionier Toots Hibbert ist tot.

„Hibbert hatte den Reggae mit Songs wie „Funky Kingston“, „Pressure Drop“ und „Monkey Man“ entscheidend geprägt.

Sein 1968 erschienener Titel „Do the Reggay“ hatte erstmals den Begriff in einem Hit erwähnt und so wesentlich dazu beigetragen, dass die gesamte Stilrichtung ihren Namen bekam“. (Standard online, 23.09.20)



**Ronald Bell (1951-2020):** Der US Funkmusiker, auch Mitglied der weltbekannten Funkband Kool and the Gang ist tot.

## CD Reviews

**Khruangbin „Mordechai“:** Das US Trio mit neuem Album voll rarer Schönheit. „Das Trio montiert seine Stücke mit Charakteristika aus Psychedelic, Easy Listening, Surf, Dub und dem Spaghetti-Western-Erbe des Großmeisters Ennio Morricone. Und dann setzt sich DJ ans Gerät.“ (Standard online, 12.08.20)



**Ursula Strauss und Ernst Molden**

**„Wüdnis“:** Erstes gemeinsames Album der Schauspielerin und des Wiener Liedermachers. Eine gelungene Zusammenarbeit.



**Phoebe Bridgers „Punisher“:** Auch

Neues der US Songwriterin Phoebe Bridgers. Ruhige Musik mit melancholischen Texten.



**Nora Jones „Pick me off the floor“:** Die

Sängerin Nora Jones veröffentlicht ein neues Album. Ein ruhiges Album, der für ihre exzellente Stimme bekannten Sängerin.



**Hedvig Mollestad „Ekhidna“:** Die norwegische

Jazzgitarristin überrascht nach einer langen Zeit im Trio mit neuem Sextett. „Elektrische Gitarre und Trompete verschmelzen hier nicht wie so oft zu einer Einheit, sondern ergeben den größtmöglichen Gegensatz. Mollestad erhält dadurch die Freiheit, nicht ununterbrochen aufs Gaspedal drücken zu müssen, sondern kann auch mal zuhören oder leisere Töne anklingen lassen.“ (Jazzthing, 14.08.20)



magdalena eberhardt | kl&stw

## Zyklus & Sucht

Ein Überblick über den weiblichen Zyklus

### Der weibliche Zyklus

Während des monatlichen Zyklus bildet der weibliche Körper eine befruchtbare Eizelle heran und bereitet sich darauf vor, diese in der Gebärmutter einzunisten (wenn befruchtet) oder wieder abzustößen (wenn unbefruchtet) – die Monatsblutung.

Der Menstruationszyklus beginnt immer mit dem 1. Tag der Regelblutung und endet mit dem letzten Tag vor der neuen Blutung. Die Länge des Zyklus ist bei jeder Frau verschieden. Zur vereinfachten Erklärung wird im Folgenden eine Zykluslänge von 28 Tagen (4 Wochen) angenommen.

Der Zyklus unterteilt sich in 3 Phasen:

- Menstruationsphase (1. – ca. 4. Tag)
- Aufbauphase (Follikelphase, ca. 5. – 14. Tag)
- Absonderungsphase (Luteal- oder Gelbkörperphase, ca. 15. – 28. Tag)

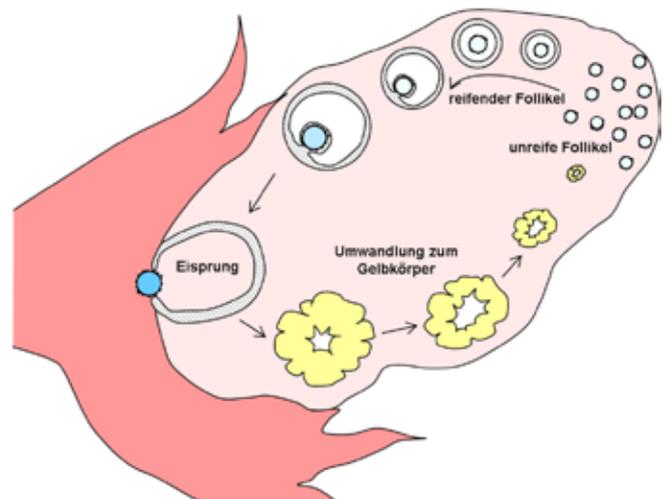
Der Zyklus wird hauptsächlich von Hormonen gesteuert. Die zwei wichtigsten sind Östrogen und Progesteron (Gelbkörperhormone). Sie werden beide in den Eierstöcken gebildet

Die folgende Beschreibung startet der Einfachheit halber mit der zweiten Phase.

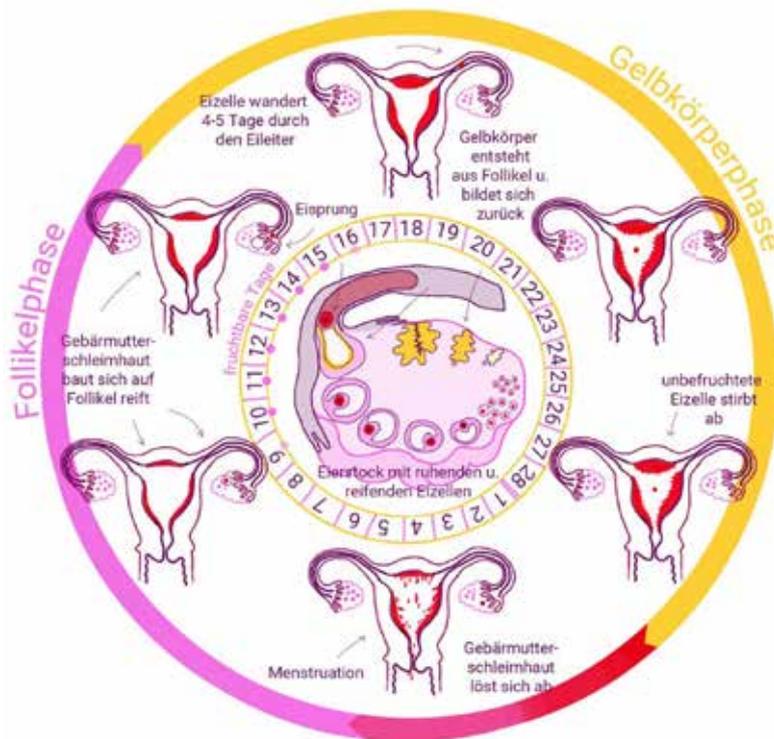
#### Aufbauphase (Follikelphase):

Nach der Menstruationsphase stimuliert das Hormon FSH, das im Gehirn gebildet wird, das Wachstum von neuen Eibläschen (Follikel). Eines der Eibläschen wächst auf bis zu 20mm heran, während die anderen absterben. Das Ei produziert beim Wachsen immer mehr Östrogen. Das heißt,

im Laufe des Zyklus vermehrt sich die Konzentration von Östrogen im weiblichen Körper. Durch die hohe Menge Östrogen wird ein weiteres Hormon im Gehirn ausgeschüttet (LH), das die Eierstöcke dazu bringt die Eizelle in den Eileiter zu entlassen. Diesen Vorgang nennt man Eisprung (Ovulation). Die Eizelle ist jetzt circa 24 Stunden befruchtungsfähig<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> ACHTUNG: Spermien können bis zu 5 Tage in der Vagina überleben! Außerdem verschiebt sich der Zeitpunkt des Eisprungs mitunter um mehrere Wochen. Der genaue Eisprungtag lässt sich nur mit Hilfe aufwendiger Temperaturmessung, Zervixschleim-Beobachtung oder Blutuntersuchungen feststellen.



Ablauf eines Menstruationszyklus

#### Absonderungsphase (Luteal- oder Gelbkörperphase):

Nach dem Eisprung geht der Körper in die Absonderungsphase über. Die Eizelle verwandelt sich in den sogenannten Gelbkörper und produziert das wichtigste Hormon in dieser Phase: Progesteron. Gemeinsam mit dem Östrogen hemmt es die vorher aktiven Hormone FSH & LH, sodass keine weiteren Follikel (Eibläschen) gebildet werden können. Wenn das Ei während des Eisprungs nicht befruchtet wurde und keine Schwangerschaft eintritt, geht der Gelbkörper nach ca. 10 – 12 Tagen zugrunde. Gleichzeitig fallen die Hormone Progesteron und Östrogen stark ab. Viele Frauen merken diese Phase anhand vielerlei Symptome (z.B. Stimmungsschwankungen, Trockenheit, Spannung in den Brüsten, Müdigkeit, Hautveränderung, u.v.m.). Siehe auch *Prämenstruelles Syndrom*).

#### Menstruationsphase

Der Abfall von Progesteron und Östrogen löst die Menstruation aus. Hierbei wird die aufgebaute Schleimhaut in der Gebärmutter, in der sich kein befruchtetes Ei eingenistet hat, abgestoßen. 50 – 150 Milliliter Blut, Gewebereste und Schleim werden ausgeschieden, indem die Gebärmuttermuskulatur Kontraktionen verursacht. Diese Kontraktionen verursachen vor allem in den ersten Tagen der Blutung oft Unterleibsschmerzen.

#### Zyklus & Drogenkonsum

Der regelmäßige Konsum von Drogen, egal welcher Art, kann sich auf den weiblichen Zyklus auswirken. Manche Frauen bekommen ihre Regel überhaupt nicht mehr, andere haben mit andauernden Schmierblutungen zu kämpfen und bei vielen kommt die Periode nur in großen, unregelmäßigen Abständen. Der Grund hierfür ist, dass die konsumierten Drogen den Hormonhaushalt im Körper durcheinander bringen und die oben beschriebenen Abläufe nicht mehr wie vorgesehen stattfinden können.

#### ABER ACHTUNG!

#### **Auch ohne Menstruationsblutung besteht die Möglichkeit schwanger zu werden!**

Gründe dafür können sein, dass sich z.B. deine Gebärmutter-schleimhaut nur minimal aufbaut oder das Hormone verhindern, dass die Abstoßung eingeleitet wird – oft kommt es dann nur zu gelegentlichen Monatsblutungen. Ein Eisprung und ein Einnisten des befruchteten Eis kann aber trotzdem stattfinden.

#### Gynäkologische Vorsorge

Jede Frau sollte einmal im Jahr zur Routineuntersuchung einen Frauenarzt/ eine Frauenärztin aufsuchen.

Die Untersuchung dient vielerlei Zwecken:

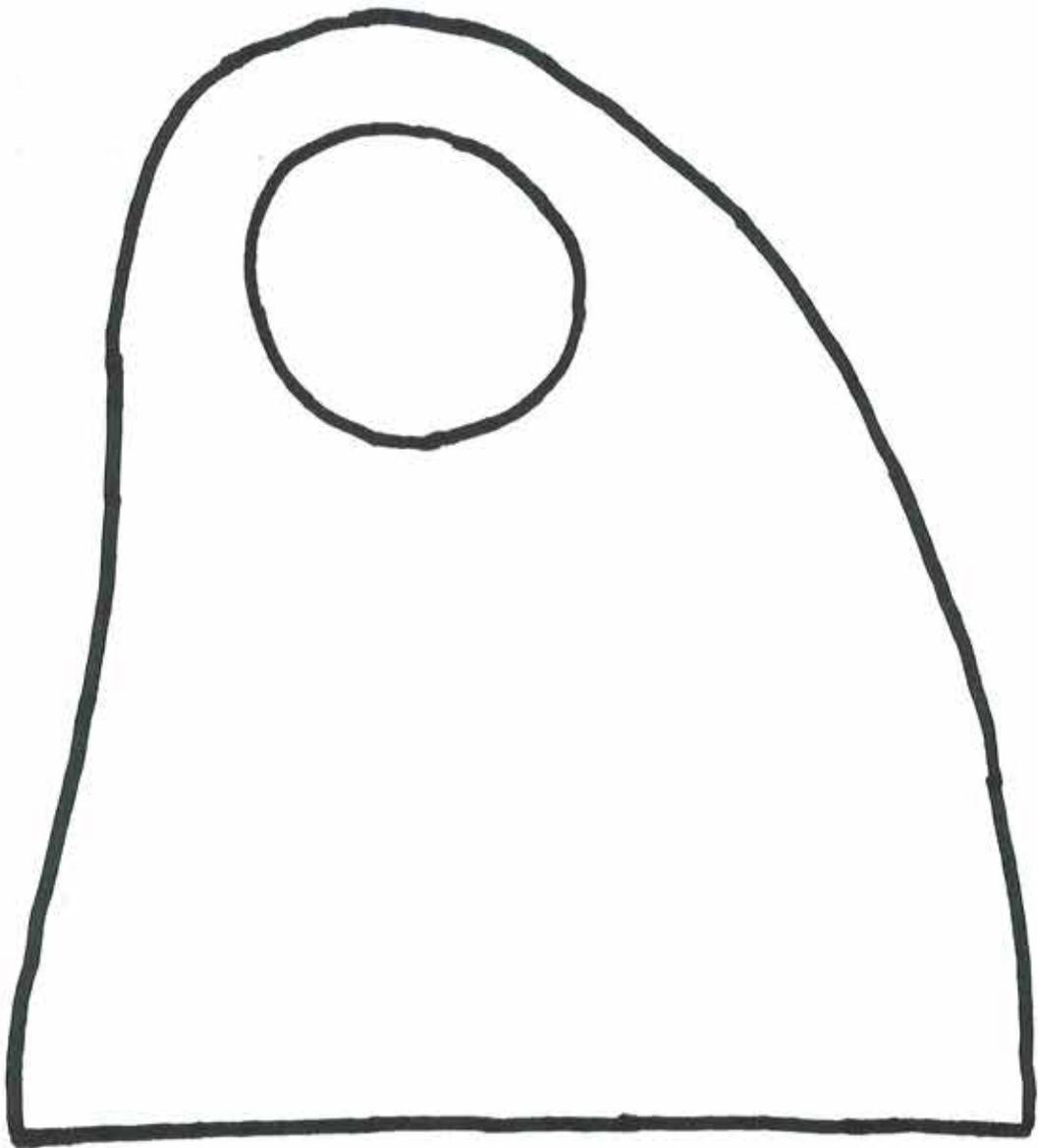
- *Pap-Abstrich*: hierbei wird ein Abstrich aus der Vagina entnommen und auf HP-Viren getestet. Bestimmte HP-Viren sind eine erste Vorstufe zu Gebärmutterhalskrebs.
- *Abtasten der Brüste*: Knoten und andere Auffälligkeiten können so früh genug entdeckt und das Brustkrebsrisiko verringert werden. Die Abtastung kann und sollte zusätzlich auch zuhause vorgenommen werden. Anleitungen dazu findet ihr im Internet (z.B. [www.brustkrebs.at](http://www.brustkrebs.at))
- *Optional vaginaler Ultraschall*: zeigt, ob Auffälligkeiten an der Gebärmutter und den Eierstöcken vorhanden sind.
- *Beantwortung von Fragen*: Der/die Gynäkologe/in kann dir kompetent alle Fragen zu verschiedensten Themen beantworten (Zyklus, Schwangerschaft, Geschlechtskrankheiten, Verhütung etc.)

Quellen:  
<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/zyklus-hormone/>  
<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/naturliche-familienplanung/weiblicher-zyklus-wann-sind-die-fruchtbaren-tage/>



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

lukas marlovits | kl&stw



# MNS Maske selbst machen

– ohne nähen!

Masken sind zurzeit unsere täglichen Begleiterinnen. Sie sollten regelmäßig gewechselt und gewaschen werden, um hygienisch zu bleiben. Da neue Masken Geld kosten, möchten wir euch zeigen, wie ihr selbst einfache Masken machen könnt – ohne zu nähen!

Was du brauchst:

- Eine Schere
- Die ausgeschnittene Vorlage
- Stoffreste, z.B. ein altes T-Shirt oder Halstuch

## Schritt 1: Stoff auswählen und Vorlage ausschneiden

Auf der linken Seite findest du die Vorlage für die Maske. Du kannst sie gleich hier ausschneiden oder vorher auf ein Blatt Papier abpausen, um noch Änderungen vorzunehmen. Nicht jedes Gesicht ist gleich, also überlege dir, ob du deine Maske höher, schmaler, größer oder kleiner brauchst und bereite die Vorlage dementsprechend vor. Schneide auch die Kreise aus!



Schritt 1 - Stoff & Vorlage

Dein ausgewählter Stoff sollte nicht zu dünn sein, damit er einen ausreichenden Schutz bietet. Er sollte aber auch nicht zu dick sein, damit du noch gut Luft bekommst. Halte den Stoff vor dein Gesicht, um ihn zu testen. Wir haben ein T-Shirt aus Baumwolle verwendet, da das Material angenehm zu tragen und nicht zu durchlässig ist.

## Schritt 2: Anzeichnen

Falte deinen Stoff so, dass zwei Lagen übereinander liegen. Wir haben dazu das T-Shirt auf der Seite aufgeschnitten. Beide Lagen sollten groß genug sein, dass die Vorlage gut darauf passt. Platziere die Vorlage so, dass die gerade Seite genau mit dem Falz abschließt. Zeichne die Ränder z.B. mit einem Filzstift nach.



Schritt 2 - Anzeichnen

## Schritt 3: Ausschneiden

Schneide mit der Schere vorsichtig entlang der soeben eingezeichneten Markierungen. Es ist wichtig, dass die beiden Lagen nicht verrutschen, damit die Maske gleichmäßig wird. Du kannst den Stoff vorher mit Stecknadeln feststecken, damit nichts verrutschen kann. Vergiss auch hier die Löcher für die Ohren nicht!



## Schritt 4: Aufsetzen

Falte die Maske auf. Wenn alles geklappt hat, ist sie symmetrisch und ist weder zu klein, noch zu groß. Sie sollte angenehm zu tragen sein und Mund und Nase vollständig bedecken.

TIPP: Du kannst die Maske in einem Topf mit kochendem Wasser auskochen oder regelmäßig mit einem Dampfbügel-eisen auf höchster Stufe bügeln. Durch den heißen Dampf werden die Viren abgetötet.



Schritt 3 - Ausschneiden

Diese Maske entspricht nicht dem medizinischen Standard und bietet, je nach verwendetem Material, unterschiedlich ausreichenden Schutz. Vergiss nicht, sie regelmäßig zu wechseln und zu waschen. Wenn du eine Maske suchst, die du oft und über lange Zeit tragen kannst, macht es Sinn, in eine qualitativ Hochwertige zu investieren.

vorgekostet  
rezept der ausgabe

christoph becker | kl&stw

## Kürbiscremesuppe

### Du brauchst:

- 700 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido)
  - 1 Stk. Zwiebel
  - 2 Stk. Knoblauchzehe
  - 600 ml klare Suppe (z.B. Gemüse- oder Rinderbrühe)
  - 150 ml Schlagobers
  - 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat
  - 1 TL Butter für den Topf
- optional: getrocknete Kürbiskerne, etwas Kernöl, Grammeln.



Zum Höhepunkt der Kürbissaison wurde die Kürbiscremesuppe von Chris vorgekostet und für Harlekin-würdig befunden ☺

### So wird's gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, mit Butter in einem Topf andünsten
2. In der Zwischenzeit Kürbis aufschneiden, Schale und Kerne entfernen, Kürbisfleisch würfeln. (Zur Einfachheit könnt ihr z.B. den bereits gewürfelten Hokkaido kaufen).
3. Kürbisfleisch in den Topf mithinzugeben und kurz anrösten.
4. Alles mit der Brühe aufgießen und kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Für 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zum Abschluss Schlagobers hinzugeben, alles mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.
6. Zusätzlich könnt ihr die getrockneten Kürbiskerne über die Suppe streuen und die Suppe mit einem Schuss Kürbiskernöl verfeinern.
7. Zur Kürbiscremesuppe passt ein kräftiges Brot.

Guten Appetit!

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	tischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	pär im Bal-tikum	Liebe, Liebeleil	sisch: Osten	mels-richtung	Motor-schiff	babylon. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Mister ...	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-kellium
Abk.: Handels-register-blatt			Schwei-ne-bauch-fett	Salze der Sal-peter-säure													
Pflanzen-faser		Teil des Insek-ten-auges															
				Mineral, Speck-stein		ableh-nende Antwort		Abk.: und an-dere(s) mehr									
							Lanzen-reiter										
Voik des Theo-derich		Kennzal-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

magdalena eberhardt | kl&stw

## Rätsel zur Ausgabe

Alle Antworten sind in den Artikeln der aktuellen Ausgabe versteckt.  
Viel Spaß beim Lösen!

- Was ist anders am Pudel in dieser Ausgabe?
  - Ist eine Frau
  - Pudelt sich über Ungerechtigkeiten auf
  - Gehört zum Kontaktladen
- Was ist SXA?
  - Ein Deo
  - Ein Projekt für Sexarbeiterinnen
  - Eine Software, die von Frauen entwickelt wurde
- Wo befindet sich das Frauenwohnheim der Stadt Graz?
  - Babenbergerstraße 61
  - Wolkensteingasse 43
  - Hüttenbrennergasse 41
- Worüber gibt der Pearl Index Auskunft?
  - Über die Anzahl von Perlen in einer Muschel
  - Über die Zuverlässigkeit von Verhütungsmethoden
  - Über die Wasserdichte von Regenjacken
- Welchen Vorteil haben Hormonspirale, Kupferspirale und das Stäbchen gemeinsam?
  - Linderung von Menstruationsbeschwerden
  - Pearl Index unter 0,3
  - Regelmäßige Einnahme notwendig
- Wie lange dauert ein erstmalig ausgesprochenes Betretungsverbot der Polizei?
  - 1 Woche
  - 2 Wochen
  - 4 Wochen
- Wie lange können Spermien im weiblichen Körper überleben & befruchtungsfähig bleiben?
  - 7 Stunden
  - 2 Tage
  - 5 Tage



# ausgeblickt

## termine november, dezember, januar & februar

### 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

Mittwoch,	25.11.2020	Kontaktladen-Klausur
Dienstag,	08.12.2020	Mariä Empfängnis
Donnerstag,	24.12.2020	Heiligabend
Freitag,	25.12.2020	1. Weihnachtstag
Donnerstag,	31.01.2020	Silvester
Freitag,	01.01.2021	Neujahr
Mittwoch,	06.01.2021	Heilige Drei Könige

### HEPATITIS BERATUNG

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

Donnerstag,	12.11.2020	15:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag,	17.12.2020	15:00 - 16:00 Uhr

### NALOXON SCHULUNG

Dienstag,	10.11.2020	14:00 - 15:00 Uhr
Montag,	14.12.2020	14:00 - 15:00 Uhr

### FREIZEITAKTIONEN

November	Kino
Dezember	Kekse backen

Der nächste HARLEKIN erscheint im März 2021

### HINWEIS:

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