

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 45

Juli 2021

Caritas

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich



Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Orpheumgasse 8/
8020 Graz

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

E-Mail: streetwork@caritas-steiermark.at
Facebook: www.facebook.com/kontaktladengraz
Instagram: [triptalksgraz](https://www.instagram.com/triptalksgraz)

inhalt

mitwirkung

Liebe Besucher*innen des Kontaktladens!

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

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

Wir freuen uns über deine Beteiligung!
Dein Harlekin-Redaktionsteam

impressum

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

Abo: Magdalena Eberhardt; magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at
Redaktion & Layout: streetwork@caritas-steiermark.at

Illustrationen: Clemens Plank-Bachselten,
Fotos: Marion Luttenberger (S.27+30), prohumanis (S.9), Gabriele Hofmeister (S.13), <rotor> (S.21), Gunther Starchl (S.23)

Beiträge | Besucher*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:
2hoax4, Jana (Logo)

Beiträge | Mitarbeiter*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:
Kathrin Eberhard, Magdalena Eberhardt, Julia Fink, August Hojas, Katja Körndl, Kathrin Köstl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Hannah Modre, Martina Raiser, Milena Simonitsch

aufgepudelt die Körndl schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.7
vorgestellt pro humanis	s.8
nachgeforscht onlineberatung & instagram	s.10
kennengelernt	s.12
nachgeforscht steiermärkisches sozialunterstützungsgesetz	s.14
selbstgestaltet	s.18
rechtbekommen verhetzung	s.20
zugestellt post an den kontaktladen	s.21
nachgehört podcast von Gunther Starchl	s.22
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.24
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.26
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.28
vorgekostet rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine juli, august, september & oktober	s.32

titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe wurde uns von einem Besucher zur Verfügung gestellt.
In der Rubrik selbstgestaltet, findet ihr zwei weitere seiner Werke.
Danke an **2hoax4!**

aufgepudelt die körndl schreibt

katja körndl | kl&stw

Des Kaisers neue Menschenwürde

Es war einmal ein Kaiser im Lande, der sich dachte:
„Ich habe so viele neue Kleider, lebe in Prunk und Protz und es fehlt mir an nichts.“

Er war aber ein schlauer Kaiser, der nicht nur sich selbst im Spiegel betrachtete, sondern auch ab und an aus dem Fenster schaute, um seine Mitmenschen zu beobachten. Vor allem jene fielen ihm dabei auf, die von all dem Glanz nur wenig abbekommen hatten. Für diese fühlte er sich dann doch irgendwie verantwortlich. Einerseits war es natürlich seine Pflicht als Staatsoberhaupt und andererseits verfügte er über ausreichende Mittel zur Wahrnehmung dieser Verantwortung. So hat sich der Kaiser dann vor über 150 Jahren mit einigen Mitdenkenden versammelt und das erste provisorische Gemeindegesezt gegründet. Der Fokus lag auf der Armen-, Alten- und Krankenversorgung. Die industrielle Revolution hat ihren Teil zum Ausbau dieser „Armenversorgung“ beigetragen und der Kaiser muss wohl unglaublich stolz auf seine Vorreiterrolle in der Errichtung (s)eines Wohlfahrtsstaates gewesen sein.

Die Geschichte mit der Monarchie hat sich dann in unseren Breitengraden irgendwann doch als eher unbrauchbar herausgestellt. Trotzdem haben des Kaisers Nachfolger*innen in den letzten 150 Jahren akribisch daran weitergearbeitet arme, kranke und alte Menschen zu versorgen. Das ist in verschiedenen Teilen unserer Welt unterschiedlich gut gelungen.

Hätten wir heute einen (modernen) Kaiser, der innovativ auf die Bedürfnisse seiner Bürger*innen schauen würde, könnte die Antwort auf die Versorgung eben jener genannten Zielgruppen „Bedingungsloses Grundeinkommen“ lauten. Beispielsweise hätte jeder in Österreich lebende Mensch €1.000 pro Monat zur Verfügung, die er oder sie optional durch Erwerbsarbeit aufstocken könnte. Soviel zur Utopie, also zurück zur Realität:

Heute, so mitten im 21. Jahrhundert, sind wir bei der bedarfsorientierten Mindestsicherung angelangt. Die große Überschrift lautet(e) „Subsidiarität“ – ein Prinzip, das darauf beruht, dass der Staat erst dann eingreift, wenn das Individuum keine eigenen Mittel mehr hat. Wir sprechen also von einem Fairnessminimum zur Bekämpfung von Armut, damit auch jenen, die (aus diversen Gründen) nicht selbst für ihren Lebensunterhalt aufkommen können, ein menschenwürdiges Dasein ermöglicht wird. Die Kosten dafür liegen bei ca. 1% aller Sozialausgaben. Das hätte man optional auch so lassen können.

Österreich wollte sich aber nach einem Jahrzehnt etwas „Neues“ überlegen. Dass es sich bei diesen Überlegungen nicht um ein Grundeinkommen für alle handeln wird, war auch irgendwie absehbar. Ob sich diese „neue“ Sozialunterstützung, die die Mindestsicherung ersetzt, als ein erfolgreiches Modell herausstellen wird, daran hätte wohl auch der Kaiser seine Zweifel gehabt.

Grundpfeiler wie Fairness, Armutsbekämpfung, Teilhabe und Menschenwürde sucht man im neuen Gesetz vergebens. Dafür findet man als Zielsetzung beispielsweise einen „Beitrag zur Unterstützung des Lebensunterhaltes“. Was macht man aber nun, wenn ein „Beitrag“ oder eine ledigliche „Unterstützung“ alleine nicht ausreichen? Wenn Sachleistungen und Spenden kein Überleben sichern? Wenn subsidiär Schutzberechtigte keinerlei Anspruch mehr haben? Wenn die „optimale Funktionsfähigkeit des Arbeitsmarktes“ über die Menschenwürde gestellt wird?

Auf diese Fragen fällt dem Pudel auch keine Antwort ein. Was aber noch zu hoffen bleibt, wäre wohl jemand der (wie der Kaiser anno dazumal) einen Blick aus dem Fenster wagt und sieht, dass es nicht jedem so gut geht und dass durch diese Wahrnehmung eine Verantwortung entsteht.

Dann bräuchten wir nur noch jemanden, der sich auch für die Menschenwürde verantwortlich fühlt.



nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird

magdalena eberhardt | kl&stw

nachbetrachtet

Der ersehnte Sommer ist endlich da und bringt uns langersehnte Freiheiten. Im Kontaktladen läuft es seit fast einem Jahr unverändert und es gibt nur wenige, aber nichtsdestotrotz interessante Neuigkeiten und Rückblicke:

Am 30. März ging unsere nigelnagelneue Instagram-Seite online. Unter #triptalksgraz findet ihr regelmäßige Posts und Stories mit Substanzinformationen, Safer Use Tipps und anderen wissenswerten Infos rund um das Thema Drogen und Konsum.

Wenn ihr mehr wissen wollt, blättert weiter zu Seite 11.

Eine Neuerung im Kontaktladen findet ihr ganz präsent im Öffnungszeitenraum. Seit Anfang März gibt es einen Kühlschrank und ein Regal für Lebensmittel zur freien (kostenlosen) Entnahme. Montags bekommen wir (fast) immer eine Spende von einer Foodsaverin, die meistens den Kühlschrank für ein paar Stunden gut füllt.

Außerdem wird das übrig gebliebene Kontaktladen-Essen vom Vortag portionsweise verpackt und wartet auf eure Abholung.

Es gilt: Solange der Vorrat reicht



personal

Der einen oder dem anderen dürfte bereits ein neues Gesicht in der Kontaktladenküche aufgefallen sein. Seit Mitte März bekocht uns **Simon** immer montags, dienstags und donnerstags. Hier sind seine Willkommensworte an euch:



Hallo mein Name ist Simon Koller. Ich bin in Graz geboren und aufgewachsen, bin 21 Jahre alt und arbeite seit April als Koch im Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich. In meiner Freizeit gehe ich gerne Schwimmen, Fahrrad fahren und Fußball spielen.

Ich habe vor 2 Jahren meine Lehre als Koch abgeschlossen und liebe es die Menschen mit frischem Essen zu bekochen.

Im Mai durften wir unseren (mittlerweile nicht mehr ganz so) neuen **Zivildienstleistenden Resul** begrüßen. Seine Vorstellung übernimmt er am besten gleich selbst:



Hallo, ich heiße Resul Daci. Ich bin 19 Jahre alt und komme aus Graz. Zurzeit absolviere ich meinen Zivildienst im Kontaktladen.

Ich habe mich für diese Stelle entschieden, weil sie mich am meisten überzeugt hat. Mittlerweile bin ich schon seit zwei Monaten im Kontaktladen tätig und mir gefällt es sehr gut,

da ich viele verschiedene Menschen kennenlernen darf.

In meiner Freizeit spiele ich gerne Fußball und spiele auch in einem Fußballverein. Wenn ich den Zivildienst abgeschlossen habe, werde ich eine Lehrstelle als KFZ-Mechaniker angehen.

Im Kontaktladen komme ich mit meinen Mitmenschen sehr gut klar und ich freue mich schon auf die nächsten Monate, die auf mich zukommen.

angekündigt

Am 21. Juli begehen wir wie jedes Jahr den **Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher*innen**.

Dieses Jahr wird es eine Gedenkfeier für unsere Besucher*innen vor dem Kontaktladen geben.

Alle sind herzlich eingeladen teilzunehmen! Wir freuen uns über eure Texte, Fotos, Lieder oder anderen Beiträge.

Die Einladung mit allen wichtigen Infos findet ihr auf Seite 17.



Eine Woche später am 28. Juli findet der **Welthepatitistag** statt.

Hepatitis ist eine oft unbemerkt verlaufende Krankheit, die die Leber stark beschädigen kann.

Bei uns kannst du dich

testen (Hep B & C)

impfen (Hep A & B)

behandeln (Hep C) lassen.

Für nähere Informationen frag die Streetworker*innen oder komm zur monatlichen **Hepatitisprechstunde** mit Dr.ⁱⁿ Barbara Sutter und Dr. Bernd Bauer:

Donnerstag, 15.07., 15:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 26.08., 15:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 23.09., 15:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 21.10., 15:00 – 16:00 Uhr



TRIPTALKS



Folge uns auf Instagram
für Substanzinformationen, Safer Use Tipps und allerlei Wissenswertes:

#triptalksgraz

Lösung Rätsel Seite 31:

- nachgeforscht -
- Fichsätze
- Sachleistung
- Wohnkosten
- Lebensbedarf
- sozialunterstützung
- Heavy Metal
- nachgehört
- aufgepasst
- Flex
- Research Chemical
- Drugs Wheel
- Überdosis
- rechtbekommen:
- Verurteilung
- Verletzung
- Paragraf
- Freiheitsstrafe
- nachgeforscht -
- online beratung
- Anonym
- triptalksgraz
- Instagram
- Vertraulich
- aufgepudelt
- Bedingungsloses
- Grundeinkommen
- Kaiser
- Wohlfahrtsstaat
- Pudel



nachgemeldet was sonst noch passiert ist

martin ladenhauf | kl&stv

Bericht: derGrazer, 20.06.2021

derGrazer **graz** www.graz.at 20. JUNI 2021 | 4.01 Uhr

Beunruhigende Zahlen: Immer mehr Drogentote in Graz

SCHLIMM. Die Zahl der Drogentoten in Graz nimmt im Vergleich zu den Vorjahren zu. Dieses Jahr gibt es bereits elf Fälle. Darunter auch zwei Jugendliche (15 und 17). Experten warnen vor allem vor neuen Drogen und Mischkonsum.



In Graz wurden im vergangenen Jahr kleinere Drogen beschlagnahmt. WIKITR

Die Zahl der Grazer Drogentoten gibt Grund zur Sorge: Dieses Jahr sind bereits zwölf Menschen in der Steiermark im Zusammenhang mit Medikamenten- und Drogenmissbrauch gestorben, elf davon in Graz. Im vergangenen Jahr gab es in der Steiermark 22 Drogentote, davon starben 16 in Graz. 2019 waren es in der ganzen Steiermark neun Tote. Die Tendenz geht also leider in die falsche Richtung. Besonders tragisch sind zwei Fälle, bei denen jugendliche Grazer ums Leben kamen. Im Februar verstarb eine 17-Jährige nach einem Mischkonsum von Lachgas, Schmerzmitteln und Beruhigungstabletten. Im März kostete eine Überdosis Ecstasy einen 15-Jährigen das Leben.

Die steigende Zahl an Drogentoten könnte mehrere Ursachen haben, meint der Suchtkoordinator der Stadt Graz, Ulf Zeder: „Es kommt immer darauf an, was auf dem Markt verfügbar ist. Besonders gefährlich sind neue, unbekannte Substanzen.“ Haben Konsumenten keine Erfahrung mit einer neuen Droge, ist die Gefahr einer Überdosis höher.

Aber auch die Corona-Krise könnte einen Teil zur Situation beitragen. Auch wenn die Fallzahlen weiter sinken, sind die wirtschaftlichen und psychischen Folgen der Krise noch lange nicht überwunden.

Gefahr Mischkonsum

Die größte Gefahr, an Drogen zu sterben, geht generell von Opiaten (zum Beispiel Heroin) und Mischkonsum aus, erklärt Zeder: „90 Prozent der Fälle sind in der Regel Mischintoxikationen.“

In Graz sind aber generell alle gängigen Drogen im Umlauf, wie Zahlen des Innenministeriums zeigen: Im vergangenen Jahr fand man 5,3 Kilo Heroin, vier Kilo Kokain, über 100 Kilo Marihuana und 5754 Ecstasy-Tabletten. Aber auch Pilze, LSD, Schmerzmittel, Beruhigungstabletten und zahlreiche andere Rauschgifte wurden beschlagnahmt. Die Anzeigen nach dem Suchtmittelgesetz waren 2020 aber leicht rückläufig, denn durch die Krise verlagerten sich Handel und Konsum oft in den privaten Raum.

Julian Bernögger



vorgestellt pro humanis

pro humanis sozialbegleitung | externer beitrage

Leben helfen!

Die Arbeit von pro humanis bzw. den „Ehrenamtlichen Sozialbegleiter*innen“ in der Steiermark

Seelische Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft nach wie vor oft verleugnet oder belächelt, obwohl die Anzahl der Betroffenen Jahr für Jahr dramatisch ansteigt. Laut einer Studie der österreichischen Sozialversicherungen nehmen jährlich rund 900.000 Österreicher*innen das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch. Diese Zahl basiert auf Medikamenten- und Krankenstandsdaten, stationären Aufenthalten, ärztlichen und psychotherapeutischen Behandlungen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass in spätestens 10 Jahren psychische Erkrankungen der Hauptgrund für Krankenstände bzw. sogar Arbeitsunfähigkeit sind.

Die COVID-19 Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig der soziale Zusammenhalt gerade in Krisenzeiten ist. Durch die Einschränkung der sozialen Kontakte, das „sich nicht treffen dürfen“ und durch alle anderen Verordnungen kann man jetzt schon davon ausgehen, dass es zu einem Anstieg der psychischen Erkrankungen kommen wird.

Sehr oft sind Angst- & Zwangserkrankungen, Einsamkeit, Isolation und/oder Ausgrenzung womöglich die ersten Anzeichen.

Wenn die Psyche/Seele den Lebensweg mit Stolpersteinen pflastert, bietet sich die **Sozialbegleitung** als niederschwellige und rasch umsetzbare Hilfsmöglichkeit an.

Und genau dort setzt **pro humanis** an.

Derzeit sind in der gesamten Steiermark rund 300 geschulte „Ehrenamtliche Sozialbegleiter*innen“ bei **pro humanis leben. helfen.**

Sie unterstützen Betroffene dabei, in den Alltag zurückzufinden und geben ihnen Zeit, Zuwendung und Zuversicht in Form von Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen. Durch den sozialen Kontakt und die Stärkung des Selbstvertrauens werden für die Menschen wieder ein Anschluss an die Gesellschaft, ein Leben in Selbstständigkeit, eine Verbesserung ihrer Lebensqualität möglich!

Es geht dabei NICHT um die Durchführung von Pflegehandlungen oder Fahrdiensten bzw. Besorgungen, sondern rein um die Aufrechterhaltung eines sozialen Kontaktes.

Sozialbegleiterinnen und Sozialbegleiter unterstützen und begleiten Klient*innen für eine bestimmte Zeit, wenn sie

- sich allein fühlen,
- gerne mit jemandem reden möchten
- gerne spazieren gehen
- gerne ein Kaffeehaus besuchen möchten
- oder Unterstützung in Alltagssituationen benötigen

Sozialbegleiter*innen

- bieten einen stabilen, sozialen Kontakt über einen bestimmten Zeitraum
- sind eigens für die Tätigkeit Sozialbegleitung ausgebildet und besitzen ein Grundwissen über psychische Erkrankungen
- haben Erfahrung und Verständnis im Umgang mit Menschen
- sind zur Verschwiegenheit verpflichtet
- sind ehrenamtlich tätig
- sind zuverlässig und vertrauensvoll
- treffen sich einmal pro Woche für ein bis 2 Stunden mit den Klient*innen

Ehrenamtliche Sozialbegleitung

- ist kostenlos für psychisch beeinträchtigte Menschen
- ist ein Beziehungsangebot auf gleicher Augenhöhe
- ist auch für die Sozialbegleiter*innen bereichernd
- fördert Verständnis und Akzeptanz von psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft



pro humanis

leben. helfen.



Wie kam es eigentlich zur Gründung von **pro humanis**?

Anfang der 1990iger Jahre kam von Seiten des Landesnervenkrankenhauses Graz (heute LKH Graz II, Standort Süd) eine Anfrage an die Katholische Frauenbewegung Steiermark mit der Bitte, für Frauen nach deren Entlassung aus der Psychiatrie an ihrem Wohnort Unterstützung anzubieten. Frau Augustine Wögerer, langjährige Mitarbeiterin der Katholischen Frauenbewegung Steiermark setzte sich mit Hilfe eines Teams von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen für den Aufbau einer „Nachbegleitung“ ein. Am 14. November 1991 öffnete die „Oase“ ihre Pforten. Damit war vorläufig eine Anlaufstelle für Frauen mit psychischen Problemen geschaffen.

Knapp ein Jahr später, am 13.10.1992 wird der Verein „Frauen für Frauen“ von Frau Augustine Wögerer gegründet. Erstmals wird eine Subvention vom Land Steiermark gewährt, und die Aufbauarbeit der sogenannten „Nachbegleitung“ beginnt. Es ist ein Kampf um Akzeptanz und Subventionen, es ist eine Suche nach ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen immer verstärkter über Graz hinaus in die gesamte Steiermark. Und es beginnt ein intensiver Aufbau eines Netzwerkes um Betroffene und Freiwillige zusammen zu bringen. Das Landesnervenkrankenhaus wird zu einer zuweisenden Stelle. Relativ bald werden auch Supervisionsgruppen für die Ehrenamtlichen in Graz und in den Bezirken eingerichtet. Im Jahr 1997 war es möglich, 2 Personen fix anzustellen und durch die vermehrte Nachfrage nach männlichen Sozialbegleitern wurde auch eine Ausbildungsgruppe für Männer gestartet. Der Verein wird 1998 von „Frauen für Frauen“ in „**pro humanis leben. helfen.**“ umbenannt. Die Beratungsstelle in Graz bleibt beim Namen „Frauen für Frauen“.

Die Kooperation mit den zuweisenden bzw. antragstellenden Institutionen bzw. der steigende Bekanntheitsgrad zeigt sich in der wachsenden Anzahl der Anträge um Sozialbegleitung deutlich. **pro humanis** wird Mitglied beim Dachverband pro mente Austria.

Im Jahr 2002 erhält **pro humanis** die große Humanitas Medaille des Landes Steiermark.

Neben vielen Qualitätssicherungsmaßnahmen wird auch ein neues Leitbild erarbeitet und 2006 das Projekt „next task 60+“ initiiert. Ziel des Projektes ist es, Männer im Übergang vom Erwerbsleben in die Pension und interessierte „Jung-Senioren“ für die ehrenamtliche Sozialbegleitung zu motivieren.

pro humanis war seiner Zeit schon immer etwas voraus und bereits 2010 wurde das Projekt „pro-mi - Sozialbegleitung

für MigrantInnen“ konzipiert. Konkret sollen Migrant*innen als Sozialbegleiter*innen und als Multiplikator*innen zur Förderung psychischer Gesundheit in ihrer Zielgruppe gewonnen und qualifiziert werden. Darüber hinaus wurde angestrebt, die transkulturelle Kompetenz der einheimischen Sozialbegleiter*innen zu erhöhen, um sie für kultursensible Begleitung zu befähigen.

Im Jahr 2012 feierte pro humanis sein 20-jähriges Jubiläum, welches leider auch durch den Tod der Gründerin des Vereins, Frau Gusti Wögerer, überschattet war.

Im Rahmen der Schulung „Einführung in die soziale Psychiatrie“ kann pro humanis im Jahr 2016 die 1000. Sozialbegleiter*in begrüßen.

Einen völlig neuen Weg geht der Verein ab dem Jahr 2018, um für die zukünftigen Aufgaben gerüstet zu sein. Es wird vereinsintern beschlossen, auf ein kollegiales Führungsmodell umzustellen, es gibt also keine Geschäftsführung, sondern das gesamte Team (5 hauptamtliche Mitarbeiter*innen) unterstehen dem Vorstand und führen gemeinsam. Mit Hilfe einer externen Organisationsentwicklerin startet der Prozess der Umstrukturierung welcher 2019 durch die Änderung der Statuten fixiert wird. Auch konnte mit der langjährigen Vizebürgermeisterin Lisa Rucker eine absolute Fachfrau als neue Obfrau gewonnen werden.

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach diesem **kostenlosen** Angebot für psychisch beeinträchtigte Menschen werden dringend weitere Freiwillige (Frauen und Männer, jung und alt) in allen steirischen Bezirken gesucht.

Kontakt

Dreihackengasse 1, 8020 Graz
0316 / 82 77 07
office@prohumanis.at.

www.prohumanis.at
www.facebook.com/prohumanis

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 09:00 bis 13:00 Uhr
Beratung nach Vereinbarung



nachgeforscht onlineberatung & instagram

julia fink | kl&stw

Online Beratung & Instagram

Die Anonymität der Online Beratung erleichtert es Menschen in Problemsituationen auch schambesetzte und tabuisierte Themen anzusprechen. Wir im Kontaktladen beraten diskret und direkt zu den konkreten Fragen oder vermitteln an weiterführende Beratungseinrichtungen.

Der Kontaktladen berät nun auch online? Häää?

Wie die eine oder andere Person vielleicht schon gesehen haben dürfte, bieten wir als Caritas Kontaktladen seit nun knapp einem Jahr neben der bisherigen Beratungsleistung auch Online Beratung an.

Wir beraten zu Themen rund um Safer Use und Harm Reduction, Schulden, Drogen und Sucht, Gewalt, Grundsicherung, Infektionskrankheiten (z.B. Hepatitis, HIV), Wohnsituation u.v.m.

Die Onlineberater*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich stehen für alle Fragen, die sich im Leben von Substanzgebraucher*innen stellen können, zur Verfügung.

Online Beratung = Unnötig!?

Sechs Gründe, wieso diese auf keinen Fall in Anspruch genommen werden sollte! (Vorsicht, Satire!)

- 1) Die zeitliche und örtliche Flexibilität ist doch wirklich eine Zumutung.
Wo sind nur die Zeiten hin, wo man für Beratung und Unterstützungsleistungen das Haus verlassen musste, sich gegebenenfalls noch ein (oftmals kostspieliges Ticket) für die öffentlichen Verkehrsmittel gönnte, um nach Graz zu kommen? Jetzt funktioniert eine Beratung direkt über dein Handy oder über deinen Computer, ohne an fixe Zeiten oder an einen gewissen Ort gebunden zu sein.
- 2) Noch vor ein paar Jahren wäre es wohl nicht denkbar gewesen, dass du deine Anonymität nicht aufgeben musst, um Beratungen in Anspruch nehmen zu können. Hinzu kommt, dass die vorhandene Anonymität einer Online Beratung ja sogar die Barrieren fallen lassen könnte, es einem ja sogar leichter fallen würde, um Unterstützung zu fragen, private

Themen zu besprechen oder seine Gefühle preiszugeben. Dass du dir selbst aussuchen kannst, wie anonym die Beratung von statten geht, ist doch wirklich unglaublich!

- 3) Dass du eine Online Beratung in Anspruch nehmen kannst und diese in völliger Diskretion erfolgt, ist der absolute Wahnsinn. Was, wenn niemand aus der Szene mitbekommt, dass du Beratung in Anspruch nimmst weil dich niemand dabei sieht? Da vermisst man direkt die Zeit eines gut besuchten Kontaktladens, wo das stillste & privateste Örtchen im Haus wohl unser Spritzentauschkammerl war.
- 4) Unfassbar ist, dass die Onlineberatung eine Versorgungslücke schließen kann.
Für konsumierende Jugendliche und junge Menschen, die verschiedene Substanzen ausprobieren und neugierig auf die unterschiedlichen Wirkweisen der einzelnen Substanzen sind, gibt es nun auch ein Beratungsangebot. Dr. Google wird bald arbeitslos werden!
- 5) Willst du wirklich die Gefahr eingehen, dich bequem auf deiner Couch – also in deiner gewohnten Umgebung – beraten zu lassen? Weiters hast du hierbei ja sogar die Möglichkeit, offline zu gehen, sollte dir das Schreiben zu intensiv werden. Ein plötzlicher Break wäre in einem persönlichen Gespräch mit deiner Sozialarbeiter*in höchstwahrscheinlich eher irritierend, in der Online Beratung hast du aber alle Zeit der Welt für deine Antwort.
- 6) Verwunderlich ist auch, dass du die Onlineberatung gratis und komplett freiwillig in Anspruch nehmen kannst. Dass die Interaktion mit deiner Beraterin/deinem Berater im besten Wissen und Gewissen erfolgt, sprengt den Rahmen des Vorstellbaren hierbei um ein Vielfaches.

Ich hoffe, wir konnten dich im Sinne der Flexibilität, der Anonymität, der Interaktion mit kompetenten Berater*innen, der Diskretion und der Freiwilligkeit damit überzeugen, das Angebot nicht in Erwägung zu ziehen und in keiner Weise zu nutzen. Der Zugang zu Beratungen könnte dadurch ja viel zu einfach sein.

Falls du doch noch Unmögliches wagen willst, findest du den Link zur Online Beratung auf unserer Homepage oder durch Scannen des QR-Codes:

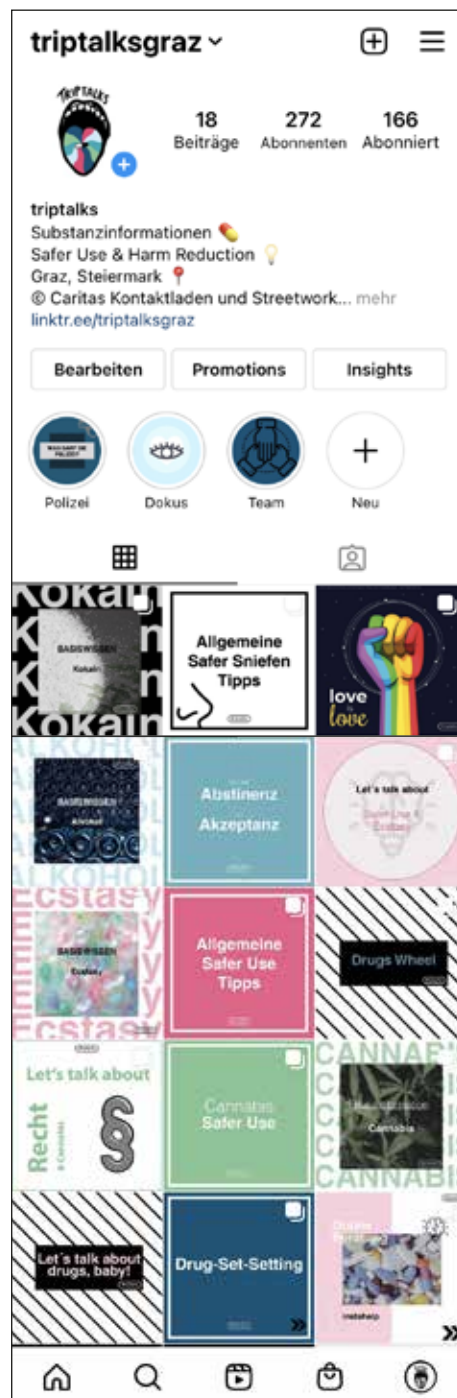


#KONTAKTLADEN GOES INSTAGRAM

Zusätzlich zu unserem Onlineberatungsangebot, hat sich die letzten Monate ein neues Medium ergeben. Wir, das Team bzw. ein Teil des Teams des Kontaktladens, sind nun auf Instagram mit unserem eigenen Account zu finden. Anders als vielleicht erwartet, findet ihr uns nicht unter unserem gewöhnlichen Namen, sondern unter „**triptalksgraz**“.

Gerne würden wir den Grund für die Namensänderung (natürlich nur auf Instagram) für dieses Projekt kurz erklären: Social Media, so auch Instagram, wird speziell von der jüngeren Generation genutzt. Für jüngere konsumierende Personen von illegalisierten Substanzen gibt es in der Steiermark so gut wie kein Angebot. Wir konnten beobachten, dass vor allem Jugendliche oftmals wenig Erfahrung mit den Wirkweisen von Substanzen haben und somit zum Teil riskant mit diesen umgehen. Durch Triptalks schaffen wir eine Plattform für genau diese Jugendlichen, auf welcher enttabuisiert und aufklärend über illegalisierte Substanzen berichtet wird und in der man sich über Substanzen, Safer Use und Harm Reduction Tipps informieren kann.

Aus diesem Grund haben wir unsere Design Skills und Social Media Fertigkeiten ausgepackt und werden nun fortlaufend mit unserem gebündelten Wissen versuchen, einen bestmöglichen Überblick über Substanzen, Wirkweisen, tagessaktuelle Themen und Safer Use Maßnahmen zu schaffen. Um mehr zu erfahren, schau gerne auf Instagram unter triptalksgraz bei uns vorbei.



Feed von triptalksgraz, Stand 24.06.2021

julia fink & katja körndl | kl&stw

Jürgen P. - Kontaktladenbesucher

Mit dem Kontaktladen verbindet mich...

... der Johannes und alle anderen Streeties. Auch die Gespräche und sozialen Kontakte.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... bei meinem kleinen Sonnenschein.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

1. Welt
2. Frie
3. Den

4. sofort

Womit kann man dir eine riesen Freude bereiten?

Mit allen Farben dieser Welt.

Für was konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Scheiße bauen und nebenbei

konnte ich mich sehr für Sprachen begeistern.

In der Schule hat mich Englisch und Italienisch am meisten interessiert.

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

Mein Vater ist immer hinter mir gestanden, egal wie exzessiv meine Lebensphase war oder ist. So ist das auch heute noch.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann ...

... gibt's gleich noch eine Runde ☺.

Was ist dein größtes Talent?

Zeichnen, Musik machen und was sonst noch so kreativ ist.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Wie vü hob i no am Konto und wüst an Bausparerer?



kennengelernt



Gabriele Hofmeister - Sozialarbeiterin bei der Beratungsstelle zur Existenzsicherung



Mit dem Kontaktladen verbindet mich...

Die Zusammenarbeit mit netten Kolleg*innen, die für ihre Klient*innen Ansuchen um finanzielle Unterstützungen stellen.

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

Ehrlich, authentisch, offen.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

Am Meer in einem kleinen Ort auf der Peloponnes in Griechenland.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Gesundheit, Frieden, Gerechtigkeit.

Womit kann man dir eine riesen Freude bereiten?

Mit Zeit und mit Kultur (Barockkonzert, Ausstellung...).

Für was konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Für Katzen.

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

Freundinnen, die mir eine Geburtstagsüberraschung mit meinem inzwischen verstorbenen Onkel organisiert hatten.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann ...

Verziehe ich mein Gesicht, gebe vielleicht einen Kommentar ab – spiele aber gern wieder weiter.

Was ist dein größtes Talent?

Einfühlungsvermögen.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Ob mir die Arbeit als Sozialarbeiterin Freude macht – ja, auf jeden Fall, denn die Begegnungen mit den Menschen in der Beratungsstelle zur Existenzsicherung sind so vielfältig – manches Mal auch herausfordernd, manches Mal sehr berührend...



Caritas
Beratungsstelle
zur Existenzsicherung



nachgeforscht steiermärkische sozialunterstützungsgesetz

kathrin eberhard & milena simonitsch | kl&stw

Sozialunterstützung NEU

- ab Juli 2021

Ab 01.07.2021 wird in der Steiermark die Mindestsicherung durch die Sozialunterstützung ersetzt, die Umstellung wird bis spätestens Ende des Jahres passieren. Personen die bereits Mindestsicherung beziehen bekommen einen Informationsbrief zugeschickt.

In den Beispielen werden zum besseren Verständnis auf- bzw. abgerundete Beträge verwendet

Was ändert sich für euch?

Statt Mindeststandards gibt es nur noch Höchstsätze, die nicht überschritten werden dürfen!

1. Die Richtsätze verändern sich:

- o 70% ab 2 Personen im Haushalt
- o 60% für Wohnungs- und Obdachlose
- o Höhere Beträge für Alleinerzieher*innen und Menschen mit Behinderung

2. Aufteilung in Lebensbedarf & Wohnkosten.

60% werden als Lebensbedarf und 40% als Wohnkosten gerechnet. Zum Lebensbedarf zählen z.B. Nahrung, Bekleidung, Körperpflege, Haushaltsgeräte, Möbel, etc.

Als Wohnbedarf versteht man z.B. Miete, Heizung, Strom, Betriebskosten und Haushaltsversicherung.

3. Wohnkosten direkt an Vermieter*in und Strom-/ Heizungsanbieter*in.

Das Gesetz sieht vor, die Leistungen vordergründig direkt zu euren Vermieter*innen und Strom- und Heizungsanbieter*innen zu überweisen (sogenannte „Sachleistungen“). Euch werden dann noch die 60% Lebensbedarf ausbezahlt.

4. Keine Wohnunterstützung (Wohnbeihilfe) mehr, dafür Wohnkostenpauschale!

Wenn die Wohnkosten höher sind als die 40% und diese direkt vom Sozialamt an Vermieter*in, Stromanbieter*in usw. angewiesen werden, gibt es die Möglichkeit einer zusätzlichen Wohnkostenpauschale (max. 20% - jedoch nur so viel, wie die Wohnkosten wirklich ausmachen).

5. Auskunftspflicht

Vermieter*innen, Dienstgeber*innen, anderen Behörden, Gerichte, Versicherungen usw. haben eine Auskunftspflicht gegenüber der Behörde (Sozialamt).

6. Verpflichtende Beratungsgespräche

(Case-Management)

Ab 6-monatigem Bezug gibt es verpflichtende Beratungsgespräche, wenn man keiner Arbeit nachgeht, obwohl man arbeitsfähig wäre!

Dabei geht es um die Verbesserung der Arbeitsfähigkeit und die Erhebung von Bedarf/Ressourcen.

Werden die Gespräche nicht wahrgenommen, ergibt das eine Kürzung der Geldleistung!

7. Höherer Freibetrag

Der Freibetrag bei einer Arbeitsaufnahme während dem Bezug der Sozialunterstützung wird erhöht: 35% vom Nettoeinkommen, aber maximal 20% des Höchstsatzes für 12 Monate.

8. Höheres „Schonvermögen“

Eigenes Vermögen, das für einen Sozialunterstützungsbezug nicht verwertet werden muss: 6 x der Richtsatz für Alleinstehende (2021= 5.690€)

9. Rechtsansprüche gegen Dritte

Wenn Ansprüche gegen Dritte bestehen, die von diesen nicht eingehalten werden, kann die Rechtsverfolgung dieser Ansprüche auf die Behörde übertragen werden (Schadenersatz, Schmerzensgeld, Unterhaltsforderungen). D. h. das Sozialamt wäre zuständig für die Einforderung der Zahlungen.

Voraussetzung für Sozialunterstützung:

- Hauptwohnsitz und tatsächlicher Aufenthalt in der Steiermark
- Zum dauernden Aufenthalt berechtigt und seit mindestens 5 Jahren im Bundesgebiet
- **österreichische Staatsbürger*innen sowie Familienangehörige, die über einen Aufenthaltstitel „Familienangehöriger“ verfügen**
- EWR-Bürgerinnen/-Bürger und Schweizer Bürgerinnen/Bürger sowie deren Familienangehörige (Recht auf Daueraufenthalt nach 5 Jahren in Österreich oder vorher mit Anmeldebescheinigung und Erwerbstätigeneigenschaft)
- Drittstaatsangehörige mit einem Aufenthaltstitel „Daueraufenthalt-EU“ oder Niederlassungsbewilligung
- Asylberechtigte

KEINEN Anspruch haben:

- Personen, die zur Zielgruppe des Steiermärkischen Grundversorgungsgesetzes zählen, insbesondere subsidiär Schutzberechtigte und Asylwerberinnen/Asylwerber
- ausreisepflichtige Fremde; sowie geduldete Personen
- Personen, die in stationären Einrichtungen untergebracht sind (Ausnahme Krankenhaus, Reha, Therapie -> 50% ab dem 15. Tag)

Damit ihr euch das besser vorstellen könnt, hier Beispiele dazu.:

Beispiel 1 - Person A:

Person A wohnt alleine
500€ = Miete

Der Leistungsanspruch der Sozialunterstützung für eine Person, die alleine lebt beträgt im Jahr 2021 949€
 Die **949€** setzen sich folgendermaßen zusammen:

569€ Lebensbedarf
+ 380€ Wohnbedarf.

Person A hat bisher Mindestsicherung bezogen und erhält jetzt Sozialunterstützung
 Die Miete (500€) übersteigt den vorgesehenen Wohnbedarf (380€).

Deshalb bekommt Person A zusätzlich eine Wohnkostenpauschale:

500€	Miete
- 380€	Wohnbedarf
= 120€	Wohnkostenpauschale

Leistung gesamt:

569€	Lebensbedarf
+ 380€	Wohnbedarf
+ 120€	Wohnkostenpauschale
= 1069€	Gesamtleistung

Die 500€ für die Miete werden direkt an das Konto der Vermieter*in überwiesen.

Person A bekommt also 569€ direkt ausgezahlt.

Richtsätze 2021 - Steiermärkisches Sozialunterstützungsgesetz

1 Person	100 %	949,46 €
Lebensbedarf + Obdachlose	60%	569,68 €
Wohnbedarf	40%	379,78 €
Wohnkostenpauschale	20% (maximal)	189,89 €
maximal		1139,35 €

2 Person	70 %	664,62 €
Lebensbedarf	60 von 70% = 42%	398,77 €
Wohnen	40 von 70% = 28%	265,85 €
2 Personen	140 % (ohne WKP)	1329,24 €
Wohnkostenpauschale	20 von 70% = 14%	132,92 €
maximal		1595,08 €

Beispiel 2:

Person B wohnt alleine.
200€ = Miete

Der Leistungsanspruch der Sozialunterstützung für eine Person, die alleine lebt beträgt im Jahr 2021 949€
Die **949€** setzen sich folgendermaßen zusammen:

569€ Lebensbedarf
+ 380€ Wohnbedarf.

Person B zahlt nur 200 Euro Miete, also weniger als im Wohnbedarf vorgesehen. Es wird somit auch nur dieser Betrag fürs Wohnen berechnet. Außerdem besteht damit kein Anspruch auf Wohnkostenpauschale

Leistung gesamt:

569€	Lebensbedarf
+ 200€	Wohnbedarf
= 769€	Gesamtleistung

Die 200€ für die Miete werden direkt an das Konto der Vermieter*in überwiesen.

Person B bekommt also 569€ direkt ausgezahlt.

Fazit aus Beispiel 1 & 2:

Geringere Wohnkosten
=
geringere Leistung!

Beispiel 3

Person C wohnt alleine.
300€ = Miete
500€ = eigenes Einkommen

Der Leistungsanspruch der Sozialunterstützung für eine Person, die alleine lebt beträgt im Jahr 2021 949€
Die **949€** setzen sich folgendermaßen zusammen:

569€ Lebensbedarf
+ 380€ Wohnbedarf.

Das eigene Einkommen wird vom Lebensbedarf abgezogen:

569€	Lebensbedarf
- 500€	eigenes Einkommen
= 69€	Lebensbedarf

Die Miete ist geringer als der vorgesehene Wohnbedarf (380€). Es werden also nur 300€, der tatsächliche Mietzins, für die Berechnung herangezogen

Leistung gesamt:

69€	Lebensbedarf
+ 300€	Wohnbedarf
= 369€	Gesamtleistung

Die 200€ für die Miete werden direkt an das Konto der Vermieter*in überwiesen.

Person C bekommt also 69€ direkt ausbezahlt.

Gemeinsam mit dem eigenen Einkommen, kommt Person auf 569€ Lebensbedarf.

Nun ein Beispiel mit 2 Personen im Haushalt:

Beispiel 4

Person D & E wohnen gemeinsam.
600€ = Miete (jeweils 300€)
500€ = eigenes Einkommen Person D
0€ = Einkommen Person E

Der Leistungsanspruch der Sozialunterstützung für zwei Personen, die im gemeinsamen Haushalt leben beträgt im Jahr 2021 1330€.
Die **1330€** setzen sich folgendermaßen zusammen:

399€ x 2 (798€)	Lebensbedarf (LB)
+ 266€ x 2 (532€)	Wohnbedarf (WB)

Person D: Ihr Einkommen (500€) übersteigt den Lebensbedarf (399€)

Da Person Ds Miete höher als der vorgesehene Wohnbedarf (266€), bekommt sie die Differenz mit der Wohnkostenpauschale aufgestockt (34€).

Für Person D ergibt sich also folgender Anspruch:

- 101€	Lebensbedarf (399€ LB - 500€ EK)
+ 266€	Wohnbedarf
+ 34€	Wohnkostenpauschale
= 199€	Gesamtleistung

Person E: hat kein eigenes Einkommen.

Es wird also der volle Lebensbedarf (399€) ausbezahlt
Die Miete ist ebenfalls höher als der vorgesehene Wohnbedarf, deshalb bekommt auch Person E eine Wohnkostenpauschale in Höhe von 34€.

Person E hat also folgenden Anspruch:

399€	Lebensbedarf
+ 266€	Wohnkosten
+ 34€	Wohnkostenpauschale
= 699€	Gesamtleistung

Insgesamt hat der Haushalt Anspruch auf **898€**.

Für die Miete werden 499€ direkt an das Konto der Vermieter*in überwiesen:

199€	Wohnbedarf Person D
+ 266€	Wohnbedarf Person E
+ 34€	Wohnkostenpauschale Person E

Mit dem Einkommen von Person D (500€) haben die beiden dann noch 898 Euro für ihren Lebensbedarf und müssen noch 101 Euro an die/den Vermieter*in zahlen.

Einladung

zum

Gedenktag

für verstorbene Drogengebraucher*innen

Wann: **21. Juli 2021, 14:00** Uhr
Wo: vor dem Kontaktladen

Mach mit!

Beteilige dich an der Gedenkfeier mit **Texten, Liedern, Reden, Bildern, schönen Worten** oder was auch immer dir einfällt.

Trage deinen Beitrag selbst vor oder gib ihn bei uns ab, damit wir ihn für dich präsentieren können.



selbstgestaltet
die rubrik von besucherInnen des kontaktladens



Beide Beiträge stammen von 2hoax4





august hojas | kl&stw

Verhetzung

- § 283 StGB

Der Straftatbestand der Verhetzung wurde im Zuge der Reform 2015 erheblich umgestaltet und erweitert. Bestraft werden sollen verschiedene Erscheinungsformen der Verhetzung, welche in der Lage sind den öffentlichen Frieden gefährden zu können¹. Von 2015 bis Ende 2018 gab es in Österreich 280 Verurteilungen wegen Verhetzung.²

1. Geschützter Bereich

Geschützt werden,

- a) im Inland bestehende **Kirchen** oder **Religionsgemeinschaften**;
- b) bestimmte **Gruppen von Menschen** aufgrund ihrer **Zugehörigkeit** oder das **Fehlen dieser Zugehörigkeit**
 - I. zu **Rasse, Hautfarbe, Religion, Weltanschauung**,
 - II. zu einer **Staatsangehörigkeit, Abstammung, nationalen oder ethnischen Herkunft**,
 - III. durch **das Geschlecht** oder eine **körperliche oder geistige Behinderung, das Alter** oder **sexuelle Ausrichtung**.

Ebenso wird ein **pauschales Hetzen** gegen „Ausländer“ erfasst.

2. Verbotene Handlungen

Unterschieden werden drei Handlungen:

a) Aufforderung zu Gewalt oder Hass

Strafbar ist, wer in öffentlicher Weise, so dass es vielen Menschen zugänglich wird, zu **Gewalt** gegen eine der obengenannten Gruppen oder gegen Mitglieder dieser Gruppen **auffordert** oder zu **Hass aufstachelt**.

Als öffentlich gilt dabei, wenn es zumindest von 10 Personen wahrgenommen werden kann. Die Verbreitung kann

über unterschiedliche Medien geschehen. Bspw. Zeitungen, Soziale Medien, TV oder Radio.

b) Verletzung der Menschenwürde

Strafbar ist, wer in öffentlicher Weise, so dass es vielen Menschen zugänglich wird, die geschützten Gruppen in einer Weise beschimpft, die geeignet ist, diese Gruppen in der öffentlichen Meinung verächtlich zu machen oder herabzusetzen. Die Verletzung der Menschenwürde muss in Absicht geschehen.

Die Menschenwürde ist dann verletzt, wenn den beschützten Gruppen das Recht auf Behandlung als Menschen abgesprochen wird. Bspw: Die Beschimpfung als „Untermenschen“ oder bestimmte Gruppen sollen „vergast“ werden.

c) Gutheißung, Billigung oder Leugnen von Kriegsverbrechen

Strafbar ist, wer in öffentlicher Weise, so dass es vielen Menschen zugänglich wird, die gerichtliche Feststellung von Kriegsverbrechen an geschützten Gruppen **billigt, leugnet, gröblich verharmlost** oder **rechtfertigt**, um zu Gewalt oder Hass gegen die betroffenen Gruppen aufzustacheln.

3. Angedrohter Strafraumen

Eine verbotene Handlung nach diesem Paragraphen ist mit einer Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren zu bestrafen.

Wird bspw. der Aufruf zu Gewalt einer breiten Öffentlichkeit zugänglich (ab ca. 150 Personen), so erhöht sich die Freiheitsstrafe auf bis zu drei Jahre.

Führt der Aufruf zu Gewalt gegen eine der geschützten Gruppen oder Mitglieder dieser Gruppe tatsächlich zu Gewaltanwendung, so erhöht sich der Strafraumen auf sechs Monate bis zu fünf Jahre.

¹ Vgl Tipold in Leukauf/Steininger, StGB⁴, § 283 ff.

² Vgl <https://www.diepresse.com/5593668/verurteilungen-wegen-wiederbetatigung-2018-erneut-gestiegen> [20.05.2020].

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.



zugestellt post an den kontaktladen

< rotor > | externer beitrag

Das Kunstwerk von Aleksandra Czerniawska, „In Zukunft werden wir zusammenhalten“, vor dem Orpheum. (Foto: Karin Lernbeiß)

Liebe Leute im Kontaktladen!

Diesen Brief schreiben Euch die Nachbar*innen, die mit der Kunst verbandelt sind. Seit nunmehr 14 Jahren befindet sich < rotor > an der Ecke Volksgartenstraße, Orpheumgasse. Unser Haus ist eines der wenigen, das zwei Adressen hat: Orpheumgasse 18 und Volksgartenstraße 6a. Das bringt die Post- und Paketzusteller*innen manchmal ganz schön durcheinander!

< rotor > ist ein Zentrum für zeitgenössische Kunst, das bedeutet wir befassen uns mit Kunst der Gegenwart und in den meisten Fällen arbeiten wir mit Künstler*innen zusammen, die gerade jetzt leben und arbeiten.

Derzeit läuft bei uns ein großes Projekt mit dem Titel DIE SCHULE DES WIR. Bedeutet das, dass wir jetzt eine Schule aufgesperrt haben? In gewisser Weise ja. Natürlich findet ihr bei uns nach wie vor Kunst, aber in der gesamten Ausstellung gibt es viel zu lernen. Es geht um das Zusammenleben. Das ist für uns schon lange ein wichtiges Thema.

Und heuer, nachdem wir alle die Coronazeit erlebt haben, dachten wir, etwas zum Zusammenleben zu machen ist vielleicht noch wichtiger als vorher. Jetzt, wo die Menschen Distanz zueinander aufgebaut haben, da müssen wir wieder lernen, miteinander umzugehen, Nähe auszuhalten und Gemeinsamkeiten zu finden.

Gleich in Eurer Nähe, auf der Wiese beim Orpheum, steht seit kurzem ein Kunstwerk, das Teil der SCHULE DES WIR ist! Es handelt sich um eines von fünf Objekten im öffentlichen Raum, die Künstler*innen gestaltet haben und die auch dazu da sind, von den Menschen benutzt zu werden. Zum Sitzen, Nachdenken, Freund*innen treffen, Kaffee trinken, Jausnen, Spielen, Schlafen usw.

Das langgestreckte Sitzobjekt trägt den Titel „In Zukunft werden wir zusammenhalten“. Die Künstlerin, die es bemalt hat, wohnt in Warschau und heißt Aleksandra Czerniawska. Sie war im Mai einige Wochen in Graz – vielleicht habt Ihr sie ohnehin malen sehen? Das Wetter war ziemlich mies, manchmal hat sie trotz Regens unter einem Zelt gemalt.

Den Ausgangspunkt der Malereien bilden 34 Bilder, die junge Menschen aus der Nachbarschaft gemalt haben. Und zwar aus dem LernLAB (in der Strauchergasse), aus der Klex-Schule (Marschallgasse) und aus dem Jugendzentrum YAP (einen Stock unter Euch). Sie haben Porträts von sich gemalt, wie sie sich selbst ihre Zukunft vorstellen. Die Künstlerin hat alle diese Porträts aufgeklebt und dann malerisch erweitert und miteinander verbunden. Ihr könnt einmal versuchen, um das Objekt herumzugehen und zu schauen, ob Ihr die Porträts der jungen Leute erkennen könnt. Zum Teil ist das gar nicht so einfach!

Diese „Insel des Zusammenseins“, wie wir das nennen, bleibt jedenfalls bis Mitte Oktober stehen. Und wir hoffen, dass auch Ihr damit eine Freude habt!



Hände laden ein zum Mitmachen beim Kunstwerk von Catherine Graz / Zoe Kreye, „Empfindungen schaffen Zukunft“, im Eingangsbereich von < rotor >. (Foto: Thomas Raggam)


Mit den besten Grüßen,
das Team von < rotor >



Den Schriftzug DIE SCHULE DES WIR hat Margit Steidl gestaltet nach einer Inspiration des Kunstduos RESANITA.



Ein Detail aus dem Werk von Aleksandra Czerniawska, „In Zukunft werden wir zusammenhalten“, vor dem Orpheum. (Foto: Karin Lernbeiß)



nachgehört

kathrin köstl | kl&stw

Dark Metal Asylum

– ein Podcast von Gunther Starchl

Dark Metal Asylum ist eine Musiksending von Gunther Starchl in der er über Konzerte berichtet, Bands und Titel vorstellt, Live Interviews mit Bands führt und seine Leidenschaft zum Metal über sehr facettenreiche und fesselnde Podcast-Beiträge zum Ausdruck bringt. Auf Sendung ist das Ganze bei Radio Helsinki (92,6 MHz oder Online).

Erfahrt in diesem Interview mehr über Gunthers spannende Arbeit beim Radio!

Wie entstand deine besondere Liebe zu Heavy Metal?

Mein Vater war Musiker, also – in gewisser Weise – lag mir die Liebe zur Musik im Blut bzw. in meiner Familie.

Wie kamst du auf die Idee, einen Podcast über dieses Musik-Genre zu machen?

Seit ich 14 bin, hab ich eine starke Affinität zum Metal, die immer extremer wird. Ein paar Jahre darauf begann ich für webzines Reviews, Interviews etc. zu schreiben. Vor gar nicht allzu langer Zeit war ich als Ordner im Explo tätig, was mich zum Radio brachte. Da versuchte ich, als Veranstalter Fuß zu fassen. To be continued...

Machst du auch selbst Musik?

Nein – nicht mehr.

Was ist das Schönste an deiner Arbeit bei Radio Helsinki? Wie profitierst du persönlich davon?

Ich kann mich selbst ganz frei verwirklichen, ausschließlich das machen, was mich am meisten interessiert.

Was sind die Herausforderungen, die du als Podcast-Autor meistern musst?

Der Spagat zwischen Kommerz und Underground und die Promotion, da ich alles alleine mache.

Wie läuft die Erstellung eines Podcasts ab? Was sind die Arbeitsschritte?

Das kommt auf den Inhalt an. Momentan läuft das #dsbm-special daher bringe ich nur dsbm¹ Titel von mir persönlich wichtigen Bands, mit welchen ich in regelmäßigem Kontakt stehe. Ansonsten oder üblicherweise bin ich ständig auf der Suche nach guten neuen Veröffentlichungen.

Ist dein Podcast eher nur etwas für eingefleischte Heavy Metal-Fans oder kann jeder bzw. jede, der bzw. die sich für das Genre interessiert etwas damit anfangen?

Momentan läuft – wie gesagt – das #dsbmspecial. Das gesamte Jahr 2021 steht seit Jänner unter dem Motto des #evolutionofextrememetal Special. Es folgt ziemlich bald das #deathmetalspecial inkl. Konzerte. Die für mich relevanten Titel/Künstler sind auch allgemein in der Geschichte des Metal von großer Bedeutung. Fazit: das DMA bringt für alle

1

Depressive Suicidal Black Metal

Liebhaber extremer bzw. härterer Metal-Musik die neuesten Veröffentlichungen. Also ja, jeder (die hard) Metalhead wird mit dem DMA seine Freude haben und ist immer up to date.

Welche deiner Podcast-Folgen muss man unbedingt gehört haben und warum?

NSBM² ist ein No Go! Weil bei dieser Folge beinahe mein Kopf rollte...

Gibt es Interviews mit Bands die besonders spannend waren? An welche Einblicke hinter die Kulissen wirst du dich noch lange erinnern?

Künstler, mit denen ich wöchentlich in persönlichem Kontakt bin, deren (Weiter-) Entwicklung.

Beispiele...

Lichtblick: seit etwa 2 Jahren in regelmäßigem Kontakt. Fing mit einem Interview an... nun sind sie Headliner beim Dunkelhate Fest. Leider kann ich von ihrer Entwicklung nicht alles preisgeben, weil es noch unter Verschluss ist. Aber ich habe sie im Oktober live gesehen, wo sie ihr kommendes Album live präsentiert haben und sie werden nach dem Dunkelhate Fest auf große Europa Tour gehen...

Debauchery bzw Thomas Gurrath habe ich vor etwa 15 Jahren in Graz interviewt. Thomas war noch in den Anfängen seiner Karriere, eher unbekannt und machte auf mich einen Eindruck, wie ein braver Student. Als er auf der Bühne stand,

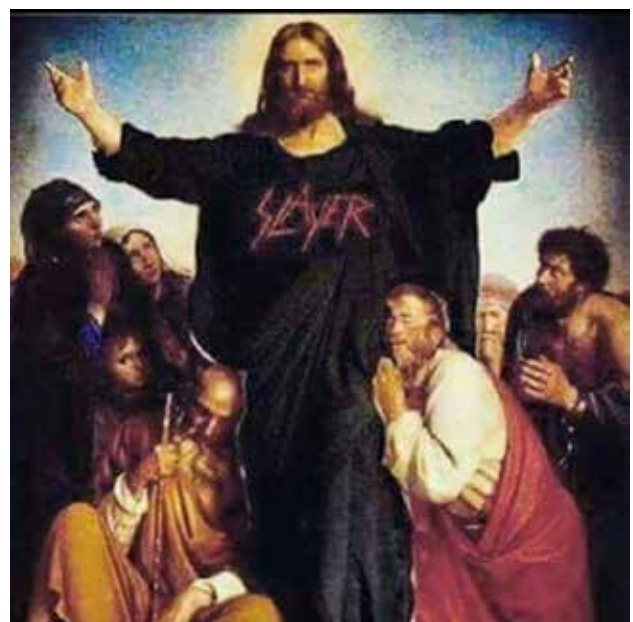
blieb mir der Mund - zum 1. Mal - offen stehen. Blutverschmiert, Blut spukend und eine bizarre Show lieferte er ab. Gestern erschien sein neues Album „Monster Metal“. Zum 2. Mal fiel mir die Lade runter... hör & sieh selbst. Er hat sich zur Underground Ikone gemausert und konnte sich nach 15 Jahren noch an mich erinnern, als ich ihm vor Kurzem schrieb. Wir haben nach 15 Jahren nun regelmäßig Kontakt, er ist sich treu geblieben.

Was wünschst du dir in Bezug auf deine Podcast-Karriere für die Zukunft?

Mehr fixe Stammhörer, mehr Interaktivität der Hörer bzw. aktives Hören.

Sendetermine von Dark Metal Asylum:

Mittwoch, zweiwöchentlich, 23:00 - 00:00
Donnerstag, vierwöchentlich, 01:00 - 02:00





aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

lukas marlovits | kl&stw

Substanzkunde Teil 3 - MDPV

Immer wieder wird von „synthetischem Kokain“, „Superkoks“ oder „Flex“ gesprochen. Meistens ist damit MDPV gemeint. Hier bekommst du Infos zur Substanz und dem risikominimierenden Gebrauch.

Substanz

MDPV steht für Methylenedioxypropylammonium und zählt zu den Stimulanzien bzw. Empathogene/Entaktogene (siehe Drugs Wheel). Ursprünglich wurde die Substanz in den 1960er Jahren entwickelt und als möglicher Nachfolger für Ritalin (Methylphenidat) erforscht. Wegen des großen Missbrauchs- und Abhängigkeitspotentials wurde es wieder vom Markt genommen. Als vollsynthetisches Amphetaminderivat ist es seit 2019 mittlerweile im Suchtmittelgesetz erfasst.

Es taucht immer wieder als „synthetisches Kokain“ oder als Inhaltsstoff von Ecstasy, Speed oder sogenannten „Badesalzen“ auf. **Äußerlich erscheint es als körniges oder puderartiges Pulver von weißer bis leicht brauner oder gelblicher Farbe.**

Wirkung und Nebenwirkung

Bei MDPV handelt es sich um einen sogenannten Noradrenalin-Dopamin-Wiederaufnahme-Hemmer. Das bedeutet, dass die Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin zwar ausgeschüttet, aber nicht wieder aufgenommen werden. Dadurch erhöht sich die Konzentration der Stoffe im Synaptischen Spalt und somit verstärkt sich auch die Wirkung. Während Dopamin als eines der „Glückshormone“ gilt, sorgt Noradrenalin für eine gesteigerte Aufmerksamkeit und Wachheit. MDPV wird zu den research chemicals gezählt, da es bisher kaum wissenschaftliche Erkenntnisse über die Substanz gibt. Fachliteratur und Informationen im Netz stützen sich hauptsächlich auf Erfahrungsberichte von Konsument*innen, die zum Teil weit auseinander gehen. Bei nasalem Konsum tritt die Wirkung nach etwa 5 bis 20 Minuten ein, bei oralem Konsum dauert es bis zu 30 Minuten. Die Wirkdauer beträgt

zwischen 2 und 7 Stunden. Die Substanz wirkt bereits in sehr geringer Dosis, weshalb eine hohe Gefahr einer Überdosierung besteht. „Nachlegen“ verlängert die Wirkung unverhältnismäßig stark. Nachwirkungen sind bis zu 48 Stunden nach dem Konsum spürbar.

MDPV ist sehr potent und kann bereits im Milligramm-Bereich überdosiert werden. Die gewünschten oder ungewünschten Wirkungen sind im Vorhinein nur schwer abzuschätzen. Wende deshalb immer die Safer-Use Regeln an!

Als mögliche **positive Wirkung** wird u.a. starke Euphorie, Rededrang und erhöhte Leistungsfähigkeit sowie unterdrücktes Hunger- oder Müdigkeitsgefühl beschrieben. Immer wieder wird auch von veränderten Sinneswahrnehmungen berichtet.

Allerdings ist die **Wahrscheinlichkeit** von unerwünschten oder **negativen Wirkungen** relativ hoch. Körperliche Beschwerden umfassen u.a. Übelkeit, Kopfschmerzen, Überhitzung mit starkem Schwitzen, Verspannungen der Muskulatur und Appetitlosigkeit. Zu den psychischen Symptomen zählen Nervosität und Rastlosigkeit, sowie Angstgefühle und Verwirrungszustände.

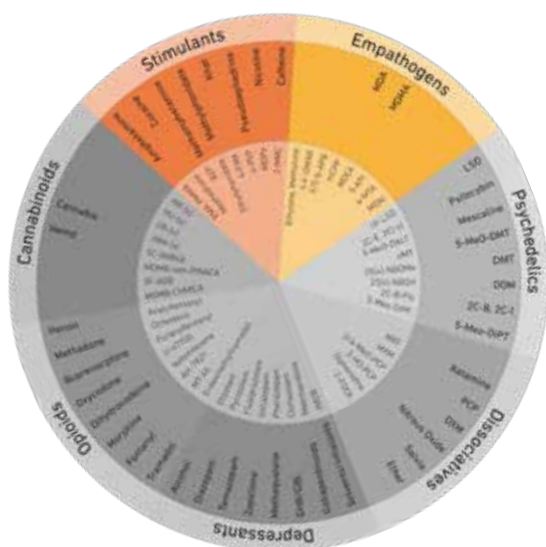
Eine Überdosierung äußert sich vor allem durch einen gefährlich starken Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz. Außerdem können Paniktattacken und Verfolgungsgefühle auftreten, die zum Teil als lebensbedrohlich wahrgenommen werden können.

Das „Runterkommen“ oder der „Hangover“ wird als extrem

unangenehm bis unerträglich beschrieben. Es wird von Depressionen, Paranoia, quälenden Schuldgefühlen und Schlaflosigkeit, bis hin zu Halluzinationen und psychotischen Zuständen berichtet. Es kann ein starker Drang zum Nachlegen entstehen, um den Hangover zu mildern, was meist die negativen Effekte eher verstärkt.

Langzeitfolgen und Wechselwirkung

Da es über MDPV bisher kaum wissenschaftliche Erkenntnisse gibt, ist zu den Langzeitfolgen des Gebrauchs noch wenig bekannt. Von einem hohen psychischen Abhängigkeitspotential kann aber ausgegangen werden.



Safer Use

Grundsätzlich gibt es keinen Substanzkonsum ohne Risiko. Das gilt auch für MDPV. Wenn du deinen Konsumvorgang gut vorbereitest und einige Safer-Use Regeln beachtest, kannst du gewisse Risiken weitgehend minimieren. Hier findest du eine Liste von Dingen, die du unbedingt beachten solltest:

- Plane genau wann, mit wem, wo und wieviel du konsumieren willst. (Drug – Set - Setting)
- Konsumiere nie alleine.

- MDPV ist sehr potent. Beginne daher immer mit einer minimalen Menge um eine zu hohe Dosis bzw. Überdosierung zu vermeiden.
- Verwende immer deine eigenen, sauberen Konsumutensilien, um eine Ansteckung mit Infektionskrankheiten, wie z. B. Hepatitis, HIV oder Herpes zu vermeiden. Saubere Utensilien (Röhrchen, Folien, Spritzenbesteck) bekommst du bei uns im Kontaktladen.
- Warte bevor du nachlegst. Bei MDPV verursacht Nachlegen eine möglicherweise unerwünscht lange Wirkdauer; besonders negative (Nach)wirkungen sowie der Hangover werden verstärkt und verlängert.
- Lege Konsumpausen ein und achte darauf, genug zu essen und zu trinken (nicht mehr als 0,5l pro Stunde).
- Kombiniere MDPV nicht mit anderen Substanzen oder Medikamenten, insbesondere nicht mit anderen Stimulanzien (dazu gehört auch Koffein).
- Achte auch unter dem Einfluss von MDPV auf Safer Sex.
- Bei Überdosierung sofort die Rettung (144) rufen.

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

checkit.wien



drogenarbeitZ6.at



Quellen:
<https://checkit.wien/substanzen/mdpv/>
https://checkit.wien/media/MDPV_2012_final.pdf
<https://saferparty.ch/184.html>
<https://www.eve-rave.org/drogen-abc/neue-psychoaktive-substanzen/mdpv/>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Methylenedioxypropylammonium>



aufgeschnappt

wer nichts fragt, weiß schon alles

julia fink | kl&stw

Medienkompetenz

Internet, Soziale Medien, Smartphones, Apps ... Das sind alles keine Neuheiten mehr und wir kommen um sie nicht herum. Die Vorteile, die sie unserem (gesellschaftlichen) Zusammenleben ermöglichen sind enorm. Aber wir alle wissen auch um die Gefahren, die das Internet und die ständige Erreichbarkeit mit sich bringen. In Schulen werden heutzutage oft Workshops mit Titeln wie „Sicher im Netz“ oder „Safer Internet“ veranstaltet, um den Kindern und Jugendlichen Kompetenzen im Umgang mit den oben genannten Anbietern mitzugeben.

Doch auch diejenigen von uns, die nicht mehr zur Schule gehen, benötigen immer mal wieder eine Auffrischung im kompetenten Umgang mit „Neuen Medien“.

Verhalten

Durch den Computer oder das Smartphone als Zwischenmedium bekommt man leicht den Eindruck unverwundbar zu sein und vergisst, dass am anderen Ende eine verwundbare Person mit verletzbaren Gefühlen sitzt.

Deshalb unterliegt, wie bei allen zwischenmenschlichen Begegnungen, auch die Kommunikation im Internet bestimmten Verhaltensregeln:

* Bestimmte Verhaltensweisen sind auch im Internet strafbar. Mehr dazu könnt ihr in der rubrik rechtbekommen auf Seite 20 lesen.

- ☞ Bei Facebook, Twitter oder anderen Internetkanälen sollte die Kommunikation genauso höflich und respektvoll ablaufen wie bei einer persönlichen Begegnung. Achte die Meinung deiner Gesprächspartner*innen, auch wenn du sie nicht teilst. Andere zu verletzen, zu mobben oder lächerlich zu machen, geht im Internet genauso wenig wie im realen Leben.
- ☞ Leider ist die eigene Höflichkeit aber keine Gewähr dafür, dass die anderen sich genauso verhalten. Wenn sich jemand dir gegenüber aufdringlich oder grenzüberschreitend verhält, melde diese Kontakte unbedingt dem Betreiber des Netzwerks. Mobbing und Grenzüberschreitungen musst du nicht hinnehmen.
- ☞ Mache dir bewusst: Das Internet ist zwar ein internationaler, aber kein rechtsfreier Raum. Wie im realen Leben gelten hier Gesetze, die nationalen sowieso, oft aber auch noch Gesetze eines anderen Landes.

Fake News erkennen

Die Autor*innen der Seite www.wasjetzt.net haben euch zusammengefasst, worauf ihr achten könnt, um herauszufinden, ob eure Nachrichten Fake News sind:

☞ Wer sind die Autoren?

Wichtig ist zu klären, wer hinter einem Text oder Video steckt. Seriöse Seiten geben Autorennamen und ein Impressum an.

☞ Achte auf die Formulierungen

Fake News verwenden meist Superlative (z. B. *am besten, am gefährlichsten, am größten*) setzen auf markige Formulierungen und unterlassen jede Form der Relativierung.

☞ Fakten? Welche Fakten?

Es werden keine Quellen genannt. Angaben werden behauptet, ohne zu belegen, woher diese Information kommt. Meist handelt es sich nur um eine (extreme) Meinung des Autors/der Autorin.

☞ Welche Bilder werden verwendet?

Um authentisch zu erscheinen, werden Fake News oft mit Bildern belegt, die völlig aus dem Zusammenhang gerissen sind. Eine Bildersuche (über Google) hilft da weiter.

☞ Kopierware identifizieren

Zentrale Aussagen von Fake News sind meist Kopierware. Anonyme Blogs reproduzieren ein und denselben Artikel mit leichten Abänderungen mehrfach im Netz. Eine einfache Suchmaschinen-Anfrage zeigt, wer sonst noch die „Nachricht“ verbreitet.

Datenschutz

Datenschutz ist im Internet schwieriger einzuhalten als in der analogen Welt. Wer kein Computer-Nerd ist, kann schon mal verzweifeln beim Gedanken an die unübersichtliche Daten-situation. Es gibt allerdings ein paar Dinge, die der/die Otto Normalverbraucher/in beachten kann, um sicher im Netz unterwegs zu sein:

- 🔒 Hüte deine persönlichen Daten! Das sollte für die reale genauso wie für die digitale Welt des Internets gelten. Vermeide es, deine private Anschrift oder deine Erreichbarkeit öffentlich zu machen. Mit deinen persönlichen Daten kann man gut Geschäfte machen. Auch Kriminelle freuen sich über die Angaben.
- 🔒 Bei jeder Aktion im Internet hinterlässt du Spuren – die Adresse deines Internetauftritts (URL) oder die IP-Adresse deines Computers wird immer protokolliert und lässt Rückschlüsse auf dein Verhalten im Internet und damit auch auf dich zu.
- 🔒 Nutze bei den sozialen Netzwerken, zum Beispiel bei Facebook oder Instagram, unbedingt die angebotenen Privatisierungseinstellungen. Bei deiner Anmeldung kannst du unter „Einstellungen“ entscheiden, wer beispielsweise deine Seite oder deine Kommentare (Postings) sehen darf und wer nicht. Sei besonders vorsichtig, wenn unbekannte Personen zu dir Kontakt aufnehmen wollen.
- 🔒 Wenn du dich auf einer Seite oder bei einer Internetsitzung angemeldet hast (Login), beende diese Aktion immer über die Abmeldefunktion (Logout).

- 🔒 Wenn du einen Vertrag im Internet abschließt, weil du dir beispielsweise etwas bestellen oder eine Reise buchen möchtest, lies dir immer zuerst die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Anbieters und die Bestimmungen zum Datenschutz durch. Gib erst danach deine eigenen Daten frei.
- 🔒 Wenn du bei einer unbekanntenen Firma Kreditkartendaten eingeben willst, stelle vorher eine kurze Internetrecherche zu dem Unternehmen an. Durch eine kurze Google-Suche bekommt man meistens schon einen guten Eindruck von der Vertrauenswürdigkeit des Unternehmens.
- 🔒 Besondere Vorsicht ist auch bei der Kommunikation über E-Mails geboten. Verschicke wichtige Dateien nicht unverschlüsselt! Denn E-Mails sind wie Postkarten: Jeder kann sie lesen. Öffne nie E-Mail-Anhänge von dir unbekanntenen Personen – sie könnten mit Viren oder Spionagesoftware „verseucht“ sein. Häufig ist der/die Absender/in ein Fake, das heißt, jemand anders verbirgt sich hinter dem Namen.
- 🔒 Umsonst gibt's nichts. Auch im Internet ist selten etwas wirklich gratis. Sei bei „Gratis“-Angeboten stets misstrauisch, besonders wenn du dich mit Namen und Adresse registrieren musst.
- 🔒 Das Internet hat ein gutes „Gedächtnis“. Einmal eingestellt, sind Daten und Bilder nur sehr schwer wieder zu entfernen.

Quellen:

<https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/uek/medien.html>

<https://www.selbsthilfe-sicher-im-netz.de/verhalten-im-internet-2>

<https://wasjetzt.net/15-tipps-fuer-das-richtige-verhalten-im-internet/>



Hast auch du Fragen?

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



kurzgefasst

was man tun kann, wenn man nichts tun muss

katja körndl | kl&stw

Hilfreiche Apps

- die den Alltag erleichtern

Onlinebanking

Die Kosten für Girokonten, die nicht online geführt werden, sind in den letzten Jahren zunehmend gestiegen. Parallel dazu haben sich die Kosten für „direkte Serviceleistungen“ bei den Banken vor Ort stark erhöht. Die meisten Banken stellen ihren Kund*innen ein kostenloses Onlinebankingangebot zur Verfügung. Unter höchsten Sicherheitsstandards kannst du orts- und zeitunabhängig überweisen, Daueraufträge verwalten, Kontoauszüge ausdrucken und hast eine Übersicht über Ein- und Ausgänge. Frag am besten deinen Bankberater oder deine Bankberaterin nach Zugangsdaten für dein persönliches Onlinebanking.

TooGoodToGo

Fast ein Drittel aller Lebensmittel werden entsorgt: die App „TooGoodToGo“ trägt dazu bei, Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken, indem sie Lokalen und Geschäften anbietet, übrig gebliebenes Essen günstig an Konsument*innen weiterzugeben.

Nach herunterladen der App, kann man mittels Standort übriggebliebene Lebensmittel und Speisen ermitteln. Wer früh genug dran ist (am besten am Tag davor) hat nicht nur gutes, günstiges Essen, sondern trägt auch dazu bei, die Idee von „TooGoodToGo“ zu unterstützen.

Checkpoint-S

Checkpoint-S ist eine kostenlose App, die Menschen im Substitutionsprogramm in ihrem Alltag unterstützen, ihnen einen Überblick über die laufende Therapie geben und ein besseres Verständnis für die Erkrankung vermitteln soll.

Tagebücher in der App zu den Themen Substitution, Konsumdruck, Beikonsum und Befinden veranschaulichen die Gründe und den Verlauf eurer emotionalen Höhen und Tiefen, eurer körperlichen Beschwerden, des Suchtdrucks oder des Beikonsums.

Im besten Fall könnt ihr eure Aufzeichnungen mit eurem Arzt/

eurer Ärztin besprechen und die Ergebnisse in die Substitutionstherapie einfließen lassen.

Datensicherheit hat in der App einen hohen Stellenwert. Keinerlei Daten werden an Dritte weitergegeben und die App ist mit einem Pin-Schutz versehen.

Die Webseite des Projektes ermöglicht euch einen Einblick, ohne die App direkt installieren zu müssen:

www.checkpoint-s.de/patientinnen

CamScanner

Die App bietet ein kostenloses Scan-Programm, das Fotos vom Handy in eine PDF Datei umwandelt, die direkt weitergeschickt werden kann. Somit hast du nicht nur alle wichtigen Dokumente (Bescheide, Leistungsnachweise, Termine, Briefe etc.) am Handy digital gespeichert, sondern kannst sie auch per Mail an diverse Stellen weiterleiten.

Zyklus Tracker

Ein unregelmäßiger Zyklus kann nicht nur unterschiedliche Ursachen haben, sondern betroffene Frauen auch vor große Herausforderungen stellen. Besonders der Konsum von legalen und illegalen Suchtmitteln hat oft erheblichen Einfluss auf den weiblichen Zyklus.

Für alle, denen die Freude am täglichen Mitschreiben und vergleichen vergangen ist, haben wir ein paar Apps zum Tracken deines Zyklus getestet. Viele Apps bieten die Möglichkeit, die Zyklusdauer, Regelmäßigkeit und Begleitsymptome wie Schmerzen, unreine Haut, Stimmungsschwankungen, Veränderungen der Ess- und Schlafgewohnheiten und vieles mehr zu erfassen und zu vergleichen. Apps wie: Clue, Clover, Cycle oder Maya können wir euch wärmstens empfehlen. Auch deine Gynäkologin oder dein Gynäkologe profitieren bei deiner jährlichen Kontrolluntersuchung von diesem Tracking. Die Ärzt*innen können damit deine individuelle Behandlung auf eben deine eigenen und einzigartigen Zyklen stützen und die Analysen geben ihnen Aufschluss bei verschiedenen Problemen.

BanHate

Die Antidiskriminierungsstelle Steiermark hat in Zusammenarbeit mit der Grazer „Kreativagentur Goldiggers“ eine App entwickelt, mit der User*innen Hasspostings und Hatecrime (Hassverbrechen) melden können. Seit der Coronapandemie sind diese um das Vierfache angestiegen. Mit der App „BanHate“ kannst auch du deine Stimme gegen Diskriminierung erheben und Hasspostings im Internet sowie Hate Crime (Hassverbrechen, die auf Vorurteilen oder Feindseligkeiten gegenüber Minderheiten basieren und nicht online, sondern real stattfinden) anonym und kostenlos bekannt geben. Die jeweilige Meldung wird auf strafrechtlich relevante Inhalte überprüft und du wirst benachrichtigt, wenn die Straftat verfolgt wird.

Passwort-Manager

„Passwort ist nicht korrekt – versuchen Sie es erneut.“ Dieser Satz kommt den meisten Leser*innen bestimmt bekannt vor.

Zugangsdaten irgendwo aufzuschreiben, für den Fall das man sie vergisst, ist allerdings nur wenig empfehlenswert. Ein Passwort-Manager kann hierbei Abhilfe schaffen. Jeder Online-Zugang sollte ein eigenes 16-stelliges Passwort er-

halten, das von Zeit zu Zeit geändert wird. Niemand kann sich diverse Passwörter dieser Länge merken und jedes Mal eintippen. Genau dafür gibt es nicht nur die Apps, sondern meist auch jeweils eine PC-Version. So sind die Passwörter über alle Geräte aufrufbar.

Haushaltsbuch

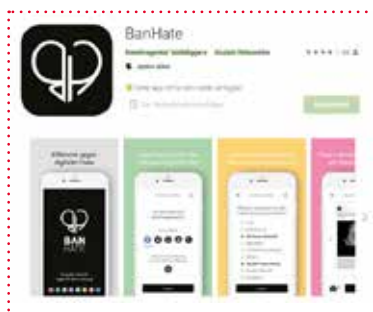
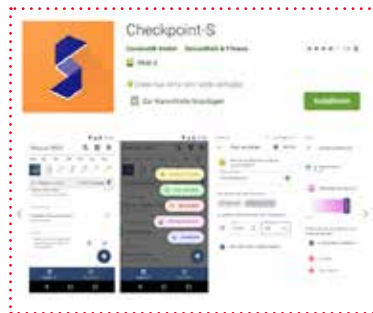
Rechnungen sammeln, Ausgaben addieren, Ergebnis vom Einkommen abziehen und mit den Vormonaten vergleichen: das ist meistens sehr mühsam, unübersichtlich und ein aufwendiges Zettelchaos.

Wer einen besseren Überblick über seine Finanzen behalten will, kann Haushaltsbuch-Apps wie „Money Manager“, „Buddy-Haushaltsbuch“ oder „MoneyStats“ nutzen. Kostenlose Online-Haushaltsbücher bieten auch die Sparkassen an, wie den Web-Budgetplaner oder die Finanzchecker-App.

Busbahnbim

...bietet kostenlose und österreichweite Fahrplanauskunft für öffentliche Verkehrsmittel.

Damit findet man z. B. die schönsten Badeseen und Ausflugsziele rund um Graz ☺



Quellen:
<https://toogoodtogo.at>
<https://www.banhate.com/>
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.intsig.camscanner&hl=de_AT&gl=US
https://www.chip.de/news/Die-Top-Finanz-Apps-und-Haushaltsbuch-2021_106279424.html
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.clue.android&hl=de_AT&gl=US
<https://www.verbundlinie.at/fahrplan/fahrplaene/fahrplan-app>
<https://checkpoint-s.de/>

vorgekostet rezept der ausgabe

magdalena eberhardt | kl&stw

Bunter Reissalat

Wenn die Temperaturen steigen, liegt das Essen oft schwer im Magen. Viele haben auch gar keine Lust auf Essen. Durch das Schwitzen verliert der Körper allerdings wichtige Nährstoffe und Wasser. Viel trinken ist wichtig, das weiß mittlerweile jede/r. Aber auch die verlorenen Nährstoffe müssen irgendwie wieder in den Körper und deswegen sollte trotz (oder gerade wegen) der Hitze regelmäßig gegessen werden.

Muss ja kein riesiges Schnitzel oder eine fettige Pizza sein. Hier kommt ein leichtes aber nahrhaftes Rezept für heiße Sommertage ✨

Du brauchst (2 Portionen):

- 250 g Reis + 500 ml Wasser
- Lieblingsgemüse (z. B. Gurke, Tomate, Karotte, Paprika, Erbsen, Frühlingszwiebel, Mais etc.)
- 5 EL Essig
- 5 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- eine Prise Salz
- optional: Thunfisch, Hähnchenstreifen, Zitronensaft & alles was dir sonst noch einfällt



Photo by a href=https://unsplash.com/@mekalluakellautm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditCopyTextKalyani Akellaa on a href=https://unsplash.com/photos/riceutm_source=u

So wird's gemacht:

1. Wasser zum Kochen bringen.
2. Reis zum Wasser geben, die Herdplatte auf niedrige Stufe drehen und zugedeckt stehen lassen, bis der Reis gar ist (circa 12 Minuten).
3. Reis abkühlen lassen
4. Das Gemüse & alle anderen Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Für das Dressing Öl, Essig, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker & Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.
6. Abgekühlten Reis, alle Zutaten und Dressing in einer großen Schüssel vermischen.
7. Gleich Essen oder über einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

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.

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	tischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	paer 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 ...									Zeichen für Ber-kellum
Abk.: Handels-register-blatt			Schwei-ne-bauch-fett	Salze der Sal-peter-säure				Initialen Einsteins		engl.: Gesetz			Promo-vierter				-z. n-9
Pflanzenfaser		Teil des Insek-ten-eyes															ig-n
				Mineral, Speck-stein	ableh-nende Antwort		Abk. und; dere mehr										z: md
							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

hannah modre | kl&stw

Rätsel zur Ausgabe

Hast du den HARLEKIN aufmerksam gelesen?
Dann sollte das folgende Rätsel ein Kinderspiel sein.

Ordne die Begriffe den jeweiligen Artikeln zu. Die Lösung findet ihr auf Seite 6.
Viel Spaß!

<p>rechtbekommen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>aufgepudelt</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>nachgeforscht - online beratung</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>nachgeforscht - sozialunterstützung</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>nachgehört</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>aufgepasst</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

- Instagram
- Flex
- Podcast
- triptalksgraz
- Lebensbedarf
- Verurteilung
- Freiheitsstrafe
- Kaiser
- Sachleistung
- Dark Metal Asylum
- Research Chemical
- Heavy Metal
- Pudel
- Verhetzung
- Bedingungsloses Grundeinkommen
- Anonym
- Wohlfahrtsstaat
- Radio Helsinki
- Überdosis
- Paragraph
- Drugs Wheel
- Wohnkosten
- Richtsätze
- Paragrah
- Vertraulich



ausgeblickt

termine juli, august, september, oktober

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

Dienstag, 26.10.2021 Nationalfeiertag

HEPATITIS BERATUNG

Sprechstunden mit Dr. Bauer & Dr.ⁱⁿ Sutter

Donnerstag, 15.07.2021	15:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 26.08.2021	15:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 23.09.2021	15:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 21.10.2021	15:00 - 16:00 Uhr

FREIZEITAKTIONEN

... fallen bis auf Weiteres leider aus. Neuigkeiten erfahrt ihr im Kontaktladen oder unter www.facebook.com/kontaktladengraz.

Der nächste HARLEKIN erscheint im November 2021

HINWEIS:

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