

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

**Ausgabe 46
November 2021**

BEZIEHUNGEN

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)
Onlineberatung: www.caritas-steiermark.at/onlineberatung

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 Streetworker*in. 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: Jugendamt (S. 8+9), Projekt Startfee (S.18), Kontaktladenteam (S. 22+23)
Beiträge | Mitarbeiter*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich: Kathrin Eberhard, Magdalena Eberhardt, Julia Fink, Elisabeth Hornig, Katja Körndl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Harald Ploder, Martina Raiser, Michael Unkelbach

aufgepudelt der ploder schreibt	s.3
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.5
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.6
vorgestellt amt für jugend und familie	s.8
nachgeforscht toxische beziehungsmuster	s.10
kennengelernt	s.12
nachgeforscht wertschätzende, gewaltfreie kommunikation	s.14
rechtbekommen schutz vor gewalt	s.16
zugestellt post an den kontaktladen	s.18
nachgehört	s.19
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.20
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.22
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.24
vorgekostet rezept der ausgabe	s.26
nachgedacht denksport der ausgabe	s.27
ausgeblickt termine november, dezember, januar & februar	s.28

titelbild

Photo by Youssef Naddam on Unsplash.com



aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

Pudel aller Länder, vereinigt euch!

Eine zentrale Erkenntnis aus der Ende September abgehaltenen Grazer Gemeinderatswahl könnte wohl sein, dass Demokratie vielerorts nur so lange Spaß macht, wie auch die Richtigen die Wahlen gewinnen. In ihren Grundzügen ist eine Wahl nicht sonderlich komplex: Wer wahlberechtigt ist, darf am Wahltag, am vorgezogenen Wahltag oder per Briefwahl mit seiner oder ihrer Stimme eine Partei wählen. Wer am Schluss die meisten Stimmen bekommen hat, ist Wahlsieger bzw. Wahlsiegerin. Dass dabei die Ergebnisse auf gleicher Verwaltungsebene aus Vorperioden von Interesse sind, scheint mit Blick auf Entwicklungen und Veränderung schon nachvollziehbar, dennoch kann es gut und gerne passieren, dass nicht immer die Gleichen gewinnen.

Obwohl es also demokratiethoretisch durchaus nicht ungewöhnlich sein sollte, wenn sich Ergebnisse über die Wahlperioden verändern, scheint doch bei so manchen Wahlbeobachtenden vor Schreck das Monokel in den Champagner gefallen zu sein, weil jetzt ausgerechnet die KPÖ die Grazer Gemeinderatswahl gewonnen hat. Das Ausmaß an hauptsächlich medialer Empörung aufgrund des Wahlergebnisses überrascht den Pudel und will nicht unbedingt einleuchten – auch weil augenscheinlich das Meiste davon überregional, und nicht in Graz zu verorten ist. Der Grund für dieses Nichteinleuchten ist nebenbei nicht etwa die politische Meinung des Pudels, sondern die Umstände, die weder die Empörung an sich, noch den Zeitpunkt dafür rechtfertigen.

So muss allenfalls festgehalten werden, dass ein Wahlsieg der KPÖ nicht gänzlich unvorhersehbar war, auch wenn Wahlumfragen vorab ein anderes Bild gezeichnet haben und politisch anders Denkende mit dem Ergebnis vielleicht nicht glücklich sind. Die KPÖ ist seit 1945 im Gemeinderat vertreten und seit 2012 zweitstärkste politische Kraft in Graz. Wer jetzt also vom Wahlergebnis überrascht ist, weil die KPÖ vermeintlich aus dem Nichts aufgetaucht wäre, hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten schlichtweg zu wenig aufgepasst.

Fast noch weniger nachvollziehbar scheint dem Pudel, dass der KPÖ jetzt nach der Wahl das gelebte soziale Engagement vorgeworfen wird. Dass Parteichefin Elke Kahr sowie Stadtratskollege Robert Krotzer seit vielen Jahren den Großteil ihrer politischen Gehälter für Menschen in finanziellen Notlagen zur Verfügung stellen, kann der Pudel aus der alltäglichen Praxis von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich ohne Zweifel bestätigen. Viele Klient*innen der Einrichtung wurden in den letzten Jahren zu schnell verfügbaren und unkomplizierten Terminen vermittelt und begleitet, bei denen mit Rat und Tat im ureigentlichen Sinn geholfen wurde. Was daran falsch sein soll, erschließt sich auch bei genauerer Betrachtung nicht. Wer hier politischen Stimmenkauf und Populismus ortet, möge sich erinnert fühlen: Es steht nicht nur allen Politiker*innen, sondern allen Menschen frei, Notleidende mit den eigenen finanziellen Mitteln zu unterstützen. Und ganz grundsätzlich: Menschen zu helfen, darf niemals als moralisch falsch angesehen werden!

Wenig zielführend erscheint dem Pudel auch eine erste politische Wahrergebnisanalyse, die postulierte, dass sich hier wohl „der Wähler geirrt haben muss“. Was das nun genau bedeuten soll, wird möglicherweise nie in Erfahrung zu bringen sein, aber wahrscheinlich muss hier „der Wähler“ als Synonym für alle Grazer Wählerinnen und Wähler herhal-

ten. Ergänzt man zu dieser Aussage den in der Bundesverfassung festgeschriebenen demokratischen Grundsatz, dass alle Macht vom Volk und damit eben von den Wählerinnen und Wählern ausgeht, verknoten sich die Hirnwindungen im Kopf vom Pudel. Diesem Grundsatz folgend, kann sich der sprichwörtliche Wähler, den der Pudel gerne noch um die sprichwörtliche Wählerin ergänzt, gar nicht irren – und dieses Wissen sollte man bei den Politikerfahrenen unserer Zeit voraussetzen können.

Zum fast schon internationalen Dauergast auf den politischen und medialen Prüfständen wurden nach der letzten Grazer Gemeinderatswahl die kommunistische Ideologie und die kommunistische Vergangenheit erklärt. Dabei wurde vielerorts, aber insbesondere außerhalb von Graz ergründet, dass der Kommunismus als politische Gedankenschmiede nicht tragbar sei und irgendwann und irgendwo schon Verbrechen im Namen des Kommunismus begangen wurden. Besonders überraschend an diesen Kritikversuchen erscheint dem Pudel gar nicht unbedingt der Inhalt, sondern vielmehr ihre vermeintliche Aktualität nach der Wahl. Die KPÖ ist als Partei entweder untragbar und als Vorreiterin des Weltuntergangs anzusehen, oder eben nicht. Ein Wahlergebnis, egal wie gut oder schlecht es für die KPÖ auch sein mag, darf daran nichts ändern. Anders formuliert: Wer sich nicht daran stört, dass die KPÖ eine demokratisch legitimierte Partei ist, die mit keinem Verbotsgesetz im Widerspruch steht und damit zu Wahlen zugelassen ist, darf sich auch nicht daran stören, wenn sie Wahlen gewinnt.

Dass die kommunistische Ideologie historisch vorbelastet ist, steht nebenbei eh außer Frage - nichts desto trotz sollte man hier Hammer und Sichel im Dorf lassen. Die KPÖ wurde gerade zur stärksten Partei in der 300.000-Seelen-Gemeinde Graz gewählt, und nicht etwa als Weltregierung eingesetzt. Selbstverständlich wird sie jetzt auch beweisen müssen, mit dieser Verantwortung und damit auch mit der eigenen Ideologie umgehen zu können, allerdings hält der Pudel für eher unwahrscheinlich, dass hierzulande schon bald in Kolchosen und Sowchosen agrargewirtschaftet wird und alle Grazer Privatunternehmen verstaatlicht werden. Interessanter wird hier wohl die Frage sein, ob und wie sich dieses Wahlergebnis auf die Grazer Bevölkerung auswirken wird - und ob das Aufpudeln dadurch mehr oder weniger wird!





martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: steiermark.orf.at, 18.10.2021

Neue Hotline für gewaltbereite Männer

Die hohe Zahl an Femiziden hat die Regierung veranlasst, ein Maßnahmenpaket gegen Gewalt an Frauen zu schnüren. Teil davon ist die Telefonhotline „Männerinfo“, die ab sofort zur Verfügung steht. Hilfesuchende können rund um die Uhr 0800 400 777 kostenlos aus ganz Österreich anrufen.

Burschen und Männern soll dadurch in Konfliktsituationen geholfen und Anti-Gewalt-Trainings, Schlafstellen und Beratungen vermittelt werden. Das gaben der Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark und Sozialminister Wolfgang Mückstein (Grüne) am Montag bekannt.

Ministerium fördert mit 350.000 Euro

„Wenn Frustration und Angst in Aggression umschlagen, gilt es, Männern und Burschen einen Ausweg aufzuzeigen, der nicht in Gewalt mündet“, sagte Mückstein. Aus dem Topf für Gewaltprävention werde deshalb ab sofort das Projekt „Männerinfo“ mit 350.000 Euro jährlich gefördert und „auf professionelle Beine gestellt“.

Es sei wichtig, bei den Männern anzusetzen, um Frauen und Kinder zu schützen, sagte der Sozialminister. Handlungsbedarf gebe es jedenfalls: Laut europäischer Hochrechnung sei mindestens eine von fünf Frauen von häuslicher Gewalt bedroht.

Weitervermittlung von Hilfsangeboten

20 geschulte Mitarbeiter stehen hilfesuchenden Anrufern ab sofort landesweit mit Rat und Weitervermittlungsangeboten zur Seite, sagte Christian Scambor vom Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark. „Was zu Corona-Zeiten schnell, klein und ehrenamtlich aufgezogen worden

ist, hat sich nun weiterentwickelt: Die Berater verfügen über eine psychosoziale oder juristische Grundausbildung und eine mehrjährige Erfahrung in der Männer- und Burschenberatung.“

Die Telefonhotline sei dadurch bestens mit anderen Hilfs-einrichtungen vernetzt – mit Notschlafstellen, Suchtberatungsstellen und auch Frauenhäusern. „Wenn eine Frau ins Frauenhaus kommt, dann ist da ein Gefährder draußen, der nicht weiß, was er tun soll“, bestätigte Michaela Gosch, Geschäftsführerin der Frauenhäuser Steiermark. „Männer, die keine Anlaufstelle haben, erhöhen das Risiko, dass es zu Gewalt kommt.“

Es sei neben dem Opferschutz für Frauen daher auch wichtig, bei den Gewalt ausübenden Männern anzusetzen – auch schon bei Burschen. „Gewalt wird sozial tradiert, Betroffene haben ein höheres Potenzial, erneut Opfer oder selber Täter zu werden.“ Bestimmte Grenzen bei der Weitervermittlung von Hilfsangeboten seien unterdessen schon im Probelauf der „Männerinfo“-Hotline aufgefallen: „Es gibt zu wenige Kassenstellen für Psychotherapien, da sollte dringend nachgebessert werden.“

red, oesterreich.ORF.at/Agenturen

nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird

magdalena eberhardt | kl&stw

nachbetrachtet

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Die letzte HARLEKIN-Ausgabe für 2021 erscheint und wir bereiten uns vor auf die „stade Zeit“. Bevor wir aber vollends in den Winterschlaf versinken, wollen wir kurz auf die Neuerungen und Veränderungen der letzten Monate zurückblicken, um dann – wie immer – wieder nach vorne zu schauen:

Im Juli haben wir unser etwas verstaubte frauenspezifische Öffnungszeiten renoviert. Das ehemalige „Frauencafé“ heißt jetzt **„Café Valerie“** (wie der berühmte Song der verstorbenen Amy Winehouse) und bietet Raum und Zeit für alle weiblichen Klientinnen. Ein Getränk und eine kleine Jause werden für die Besucherinnen ausgegeben. Es stehen jeweils zwei Sozialarbeiterinnen zum Quatschen, für Fragen oder für persönliche Themen zur Verfügung. Kinder sind ebenfalls herzlich willkommen.

Das Café Valerie findet in der Stadtschenke statt (direkt hinter dem Spielplatz an der Hauptbrücke).

Hier nochmal die wichtigsten Infos zusammengefasst:

Café Valerie
Dienstags, 10 – 12 Uhr
Stadtschenke, Neutorgasse 22
Kinder willkommen
1 Getränk und kleine Jause gratis



Wir freuen uns auf euren Besuch beim „Café Valerie“!

Durch die Verlegung des ehemaligen „Frauencafés“ außerhalb des Kontaktladens, steht der Mittwochnachmittag somit allen Klient*innen offen. Von 15 – 18 Uhr kann getauscht oder Beratung in Anspruch genommen werden.

Der **Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher*innen** fand auch dieses Jahr wieder am 21. Juli statt.

Im Kontaktladen gab es eine Feier für alle Besucher*innen mit Livemusik und Möglichkeiten zum gemeinsamen Trauern und Gedenken. Als Erinnerung konnten alle noch eine Blume mit nach Hause nehmen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle beim Büro des Gesundheitsstadtrates Robert Krotzer und bei der Holding Graz für die großzügigen Spenden.



personal

Nach einigen unruhigen Monaten in unserem Küchenbetrieb hoffen wir, dass mit unserer neuen Köchin **Annika** wieder ein wenig Ruhe einkehren kann. Willkommen im Team!



Hallo, ich bin die Annika und werde ab Oktober die Küche des Kontaktladen unterstützen. Ich bin 27 Jahre alt und wohne nun seit sieben Jahren hier in Graz. Mit diesem Jahr werde ich meine Ausbildung als Sozialpädagogin beenden. Nicht nur in der Arbeit, auch Zuhause stehe ich unheimlich gerne hinter dem Herd - wenn man mich dort nicht findet, bin ich entweder wandern oder im Urlaub! :) Ich freue mich sehr euch alle

kennen zu lernen und eine gute Zeit mit euch zu verbringen. Bis bald, Annika!

Im 9-monatlichen Zivi-Rad tut sich ebenfalls etwas. Seit November bekommt das Team Verstärkung durch den neuen Zivildienstleistenden **Severin**. Wir freuen uns auf eine gute Zeit ☺



Hallo, ich heiße Severin Dringel (auch gerne Sevi genannt) und bin 22 Jahre alt. Ich bin in Graz geboren und aufgewachsen und starte mit November als Zivildienstler in mein neues Caritas-Abenteuer beim Kontaktladen.

Ich habe mich für diese Stelle entschieden, weil mich die fast schon neue Kultur, in die ich mich hier begeben, enorm interessiert und ich die Erfahrung

machen möchte mit neuen Leuten zusammenzuarbeiten. Als älterer Zivildienstler befinde ich mich außerdem in einem Journalismus-Studium, weshalb ich auch gewillt bin bei der Entwicklung der Zeitschrift mitzuwirken.

In meiner Freizeit beschäftige ich mich sehr viel mit Filmen und schreibe selbst Geschichten und Drehbücher. Außerdem trainiere ich regelmäßig im Fitnessstudio. Nach den neun Monaten Zivildienst werde ich mein Studium wieder aufnehmen und das letzte Jahr beenden.

Ich starte mit viel Enthusiasmus und Ambition in den Kontaktladen und freue mich auf neue Bekanntschaften!

Vielen bereits ein bekanntes Gesicht ist unser aktueller Kollege in Ausbildung **Michael**. Er wird dem Kontaktladen noch bis Ende November erhalten bleiben. Bereits jetzt bedanken wir uns für die tatkräftige Unterstützung!



Hallo (oder wie man in meiner Heimat sagt: Ei Gude). Ich heiße Michael Unkelbach, bin gebürtiger Hesse und studieren nun schon seit zwei Jahren in Graz Soziale Arbeit. Bis Ende November darf ich mein Langzeitpraktikum im Kontaktladen und Drogenstreetwork absolvieren.

Meine große Leidenschaft gilt dem Brotbacken. Aus diesem Grund halte ich mir statt einem Haustier einen Sauerteig ;-))

Sonst stehe ich in meiner Freizeit gerne auf meiner Slacklines, gehe wandern, spiele Drehfußball oder mache Taiji. Ich freue mich über den restlichen Monat, den ich mit euch hier verbringen darf.

angekündigt

Die **Weihnachtsfeier** findet dieses Jahr am 23. Dezember statt. Es sind alle Besucher*innen herzlich zum gemeinsamem Weihnachtsmenü eingeladen. Weihnachtspackerl gibt es wie immer solange der Vorrat reicht.

Nachdem die **Studientage Komplexe Suchtarbeit** dieses Jahr nicht stattfinden konnten, wurde die Veranstaltung auf kommenden März verschoben. Das Thema ist RISIKO (ER) LEBEN. Wie immer können wir uns auf tolle Vorträge und Workshops freuen.

Anmeldungen sind ab sofort auf der Kontaktladen-Homepage möglich:

Bis 31.12.2021 190€ (Early Bird)

Ab 01.01.2022 230€



vorgestellt jugendamt

amt für jugend und familie | externer beitrag

Alles Familie

– Wie das Amt für Jugend und Familie substituierte Mütter unterstützt

Was passiert, wenn Frauen, die sich in Substitutionsprogrammen befinden, schwanger werden? Wie reagiert das Amt für Jugend und Familie darauf und wie wird mit den Müttern und Familien zusammengearbeitet? Bedeutet Suchtmittelkonsum automatisch Fremdunterbringung des Kindes? Das Gespräch mit Christoph Galfusz und Gudrun Painsi vom Amt für Jugend und Familie gibt Aufschluss über diese Thematik und den Zugang und die Haltung des Jugendamts.



Gudrun Painsi - Leiterin
Fachbereich Sozialarbeit

Christoph Galfusz - Sozialarbeiter
Jugendamt Graz-Südwest

Wofür ist das Amt für Jugend und Familie zuständig?

Das Amt für Jugend und Familie unterstützt Familien dabei, für sich und ihre Kinder ein sicheres Umfeld zu schaffen, damit diese ein selbstbestimmtes Leben führen können. Die Unterstützung erfolgt durch ein professionelles Team, das in allen Fragen des familiären Zusammenlebens, der körperlichen und psychischen Gesundheit, der Obsorge, des Kontaktrechts und des Unterhalts berät und gemeinsam mit den Familien an Lösungen arbeitet.

Zum Aufgabenfeld des Amts für Jugend und Familie gehört unter anderem:

- Familiensozialarbeit
- Kindesunterhalt

- Ärztlicher Dienst
- Psychologischer Dienst mit Mediation und Familienberatung
- Elternberatung und Gesundheit von Kindern
- Offene Kinder- und Jugendarbeit

Wie kommen Mütter zu den Unterstützungsangeboten?

Werdenden Müttern, die sich im Substitutionsprogramm befinden, wird von Frauenärzt*innen, vom Gesundheitsamt oder der substituierenden Stelle empfohlen, sich an das Jugendamt zu wenden. Wenn die Mutter sich gemeldet hat, besprechen die zuständigen Sozialarbeiter*innen mit der (werdenden) Mutter wichtige Faktoren wie etwa Alter, Wohnsituation, Partnerschaft und soziales Umfeld sowie die Suchtgeschichte. Dabei gewinnen sie einen ersten Eindruck von der Mutter und davon, welche Ressourcen ihr zur Verfügung stehen. Unter Ressourcen verstehen wir beispielsweise persönliche Stärken, familiäre Unterstützung (zum Beispiel durch Eltern und Geschwister), einen unterstützenden Freundeskreis, aber auch, ob Mütter professionelle Hilfen wie die Interdisziplinäre Kontakt- und Anlaufstelle (I.K.A.), Drogenhilfsprogramme oder den Kontaktladen in Anspruch nehmen. Gemeinsam mit der Mutter bzw. der Familie wird dann erarbeitet, ob diese zusätzlicher professioneller Unterstützung bedarf und wie diese Unterstützung gemeinsam mit bereits bestehenden familiären Ressourcen genutzt werden kann.

Wie sieht die Zusammenarbeit mit den betroffenen Müttern aus?

Nachdem sich die Sozialarbeiter*innen ein Bild von der Mutter und der familiären Situation gemacht haben, besprechen sie gemeinsam denkbare Möglichkeiten und planen, wie die erste Zeit nach der Geburt aussehen wird. Sind die Wohnsituation sowie der Schlafplatz eine sichere Umgebung für das Kind? Das wird beim Hausbesuch der Sozialarbeiterin oder des Sozialarbeiters in der Familie gemeinsam mit der Mutter geklärt.

Das Baby verbleibt nach der Geburt üblicherweise mehrere Wochen im Spital, damit der Entzug von Ärzt*innen und Pflegepersonal gut begleitet werden kann. Sie sind es auch, die nach der Geburt vor allem auf die Interaktion und den Umgang der Mutter mit dem Baby achten. Je mehr Zuneigung und Körperkontakt das Kind durch die Mutter bekommt, desto stärker wird die Beziehung zueinander und desto schneller schreitet auch der Entzug des Babys voran. Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt erfolgt vor allem in den ersten Monaten sehr engmaschig, auch gibt es zur Sicherung des Kindeswohls Kontrollen; eine davon ist, ob die Mutter beispielsweise in den ersten drei Monaten nach der Geburt des Kindes den wöchentlichen Besuch der Elternberatung wahrnimmt.



Bei der Elternberatung erhält die Mutter wertvolle Tipps zur Pflege und Erziehung ihres Kindes, sie erfährt Wichtiges zu Themen wie Schlafverhalten, Weinen, gesundheitlicher Vorsorge und Entwicklung. Bei Bedarf können auch medizinische Untersuchungen erfolgen. Dabei sind Fachkräfte vor Ort, die der Mutter als Ansprechpersonen zur Seite stehen. Im Rahmen der Elternberatungen können Mütter auch noch Zusatzangebote, wie beispielsweise Babymassagen, Still- und Schlafberatungen in Anspruch nehmen.

Welche Angebote gibt's für Eltern?

Die Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe bieten verschiedene Programme und Trainings zu zahlreichen Fragestellungen an. Ein Beispiel für die Unterstützung könnte sein, dass eine Mutter die Feinzeichen ihres Babys, etwa Weinen oder Gähnen, nicht deuten kann. Die Fachkräfte coachen die Mutter, damit sie erkennt, was ihr das Baby mitteilen will. Auch wenn die Eltern sich in finanzieller Notlage befinden, werden sie von den Fachkräften dabei unterstützt, ihre Ansprüche geltend zu machen.

Welche Voraussetzungen braucht es, damit das Kind in der Familie aufwachsen kann?

Aufgabe aller Eltern ist es, die Grundbedürfnisse ihres Babys wie etwa Füttern, Wickeln, Versorgung mit adäquater Kleidung und das Bedürfnis nach Körperkontakt zu stillen.

Diese Voraussetzungen müssen alle Eltern erfüllen, unabhängig von der Suchtproblematik. Suchtmittelkonsum bedeutet nämlich nicht automatisch, dass Kinder außerhalb der Familie aufwachsen müssen. Dies ist nur dann der Fall, wenn die Eltern die Grundbedürfnisse des Kindes auch nicht mit Unterstützung von Fachkräften der Kinder- und Jugendhilfe stillen bzw. nicht ausreichend für das Kind sorgen können.

Es ist die Aufgabe des Jugendamts, Eltern im Substitutionsprogramm in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt zu begleiten. Sind in der Familie nur wenige oder gar keine Ressourcen vorhanden, unterstützen die Fachkräfte die Eltern bei der Vernetzung und beim Organisieren von Hilfen. Mütter, die trotz ihrer Sucht zuverlässig und stabil sind, genug (familiäre) Unterstützung haben und Unterstützungsangebote regelmäßig in Anspruch nehmen, werden in weiterer Folge nur dann vom Jugendamt begleitet, wenn die Mutter dies auch möchte.

Viele Mütter und Eltern sehen die Geburt ihres Kindes als eine Motivation für Veränderungen. Hier können die Sozialarbeiter*innen des Amts für Jugend und Familie anknüpfen und die Eltern dabei unterstützen, ihr Leben für das Wohl des Kindes und der Familie zu verändern.

Kontakt:

Amt für Jugend und Familie
8010 Graz, Kaiserfeldgasse 25

Tel: +43 316 872-3131
Fax: +43 316 872-3109
E-Mail: jugendamt@stadt.graz.at

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag von 7.00 bis 17 Uhr,
Freitag von 7.00 bis 15 Uhr





nachgeforscht toxische beziehungen

martina raiser | kl&stw

Toxische Beziehungsmuster

- erkennen & lösen

Beziehungen führen bzw. bilden wir im Grunde überall: in der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz. Eine Beziehung – laut Duden – ist eine Verbindung bzw. ein Kontakt zwischen Einzelnen oder Gruppen. Dort, wo wir eine Verbindung aufbauen bzw. einen Kontakt eingehen, entsteht also Beziehung.

Die Gestaltung und die Dynamik einer Beziehung sind nie nur einseitig. Jede/r Einzelne/r trägt zur Beziehungsqualität bei und ist durch die eigene Kindheit, das Umfeld und die gesellschaftlichen Normen geprägt, unabhängig davon, ob es sich um eine Liebesbeziehung, Freundschaften oder auch Eltern-Kind-Beziehungen handelt.

All diese zwischenmenschlichen Beziehungen haben gemein, dass es bestimmte Grundvoraussetzungen braucht, um gesunde und wohltuende Verbindungen einzugehen. Eine wichtige Grundlage zu gleichwertigen und glücklichen Beziehungen ist unser **Selbstwertgefühl**. Diese bilden wir im Laufe unserer Kindheit heraus. Erfahrungen aus der Kindheit übertragen sich im Erwachsenenalter auf unsere (Liebes-) Beziehungen. Unser Gehirn fühlt sich von Verhaltensmustern angesprochen, die es aus der Vergangenheit wiedererkennt – unabhängig davon ob sie uns gut tun oder nicht. Die eigenen Beziehungsmuster zu erkunden und zu erkennen ist ein erster wichtiger und mutiger Schritt hin zu einer konstruktiven Beziehungsgestaltung. Wenn das eigene Selbstwertgefühl aufgrund unterschiedlicher (vielleicht traumatischer) Erfahrungen in der Vergangenheit leidet und man an diesem Umstand arbeiten möchte, kann es mitunter sehr hilfreich sein, im Rahmen **vertrauensvoller wertschätzender Gespräche** mit Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen, diese Erfahrungen aufzuarbeiten. Es können ungesunde Dynamiken aufgelöst, der eigene Selbstwert gestärkt bzw. aufgebaut, die persönlichen Grenzen (neu) gesteckt und das Formulieren eigener Bedürfnisse gelernt werden. Als gefestigte Persönlichkeit mit einem stabilen Selbstwertgefühl ist man freier und unabhängiger von den Meinungen und Ansichten anderer und kann damit verhindern, in ein ungesundes emotionales Abhängigkeitsverhältnis zu geraten.

Emotional ungesunde bzw. giftige Beziehungen werden in den letzten Jahren vermehrt unter dem populärpsychologischen Begriff „toxische Beziehung“ benannt. Dieser Begriff bezeichnet Verbindungen, die mehr Kraft kosten als Kraft geben. Die Beziehungsgestaltung ist geprägt von Kränkungen, Beleidigungen, Egoismus und Kontrollsucht.

Grundlegend kann man zwei Arten von toxischen Beziehungen unterscheiden:

1. Eine Beziehung, die eine schlechte Dynamik annimmt - also eine vormals gut funktionierende Beziehung, die durch ein Ereignis (z. B. Jobverlust, Betrug etc.) eine ungünstige Beziehungs- und Kommunikationsdynamik stiftet
oder
2. eine Beziehung mit einer toxischen bzw. narzisstischen / antisozialen / zwanghaften Person.

Ist Letzteres der Fall sind folgende Verhaltensweisen als Alarmzeichen bzw. sogenannte „Red Flags“ (also Rote Flaggen) zu erkennen:

Love-Bombing (Bomben der Liebe)

Love Bombing ist der Versuch, eine Person durch übertriebene Aufmerksamkeits- und Zuneigungsbekundungen zu beeinflussen, gerade zu Beginn von Partnerschaften. Hier wird der/die Partner*in gezielt mit Liebesschwüren manipuliert und in weiterer Folge kontrolliert. Sätze wie „Niemand versteht mich wie du.“ oder „Du bist besser als alle anderen Menschen, die ich kenne.“ sind klassische Beispiele für Aussagen von Love Bombing.

Diese aufwertenden Botschaften können eine abhängige Bindung begünstigen, speziell bei Menschen, die einen großen Wunsch nach Zuspruch hegen.

Stone Walling (Steinerne Wand)

Völliges Verweigern von Liebe, Kommunikation und Zuneigung als Bestrafung, wenn der/die Partner*in etwas tut/sagt, was dem „Love Bomber“ nicht passt.

Mikrogewalt

Unter Mikrogewalt versteht man gewalttätige Impulse, die nicht vor Dritten gezeigt werden und wenn es doch passiert, wird sehr schnell wieder auf freundlich umgeschaltet. Beispiele sind, z. B. massive Beschimpfungen des Gegenübers nach einem kleinen Missgeschick oder ein Wutausbruch, weil der/die Partner/in ein Treffen absagt.

Übermäßig kontrollierendes Verhalten

Wenn der/die Partner*in ein misstrauisches Verhalten zeigt, welches in Richtung Privatsphärenverletzung geht (z. B. bestimmen, mit welchen Freunden man sich trifft, Telefon kontrollieren, Tagebücher lesen, dauernd erreichbar sein) und dies nicht als Problem gesehen wird, sondern als Fürsorge („Ich passe auf dich auf“) oder als Recht („Partner haben keine Geheimnisse voreinander“) umgedeutet wird.

Gaslighting

Der Begriff kommt ursprünglich aus einem Thriller, in dem ein Mann seiner Frau einreden will, dass sie ihrer Wahrnehmung nicht trauen kann. Bezugnehmend auf Beziehungen ist es eine Art Manipulation mit dem Ziel, das Gegenüber so zu verwirren, dass es der eigenen Wahrnehmung nicht mehr traut. Folgende Aussagen sind z. B. gaslighting: „Ich habe dich nie betrogen, das bildest du dir ein.“, „Ich habe nur mit DIR diese Probleme.“, „Du erinnerst dich falsch daran.“.

Auf Dauer können toxische Beziehungen psychisch und körperlich krank machen. Nicht jede toxische bzw. ungesunde Verhaltensweise ist ein Grund, sofort die Beziehung zu beenden. Es ist auch wichtig, sich selbst zu hinterfragen und genau hinzusehen, ob und wann man SELBST toxische Verhaltensweisen an den Tag legt. Wenn der Leidensdruck anhält, ist es wichtig als ersten Schritt das Gespräch mit dem/r Partner*in zu suchen und sachlich und klar zu sagen, was einen stört. Falls keine konstruktive Kommunikation mehr möglich ist bzw. der/die Partner*in entweder laut wird oder schweigt, wenn man ein Problem anspricht, kann dies die Distanz in der Beziehung vergrößern. In diesen kritischen Momenten erkennt man sehr gut die Qualität einer Beziehung. Damit alle Beteiligten sich in die Verantwortung dieser Beziehungsdynamik nehmen, kann es hilfreich sein, sich fol-

gende Fragen zu stellen: „Wie entsteht diese rücksichtslose Dynamik zwischen uns?“ und „Was tragen wir beide dazu bei, dass sich die Beziehung immer mehr in Richtung Abwertung entwickelt?“.

Wenn zu einer ungünstigen Beziehungsdynamik zusätzlich noch strafrechtlich relevantes Verhalten, wie Gewalt, Missbrauch, Stalking usw. hinzukommen, ist es sehr ratsam, sich klar abzugrenzen, sich an vertrauensvolle Personen zu wenden und Hilfe zu holen, um nächste Schritte zu setzen, wenn es in Richtung Trennung geht.

Letztendlich entscheidend in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen ist, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und nicht den Partner dafür verantwortlich zu machen, wenn diese nicht erfüllt werden; den Fokus darauf zu legen, was einem selbst wichtig ist in einer Beziehung und was man nicht (mehr) tragbar findet.



Quellen:
Psychologie heute 09|19
Buch „Du bist Gift für mich“ (Tara Louise Wittwer)
Duden Online www.duden.de
Photo by Belinda Fewings on Unsplash

julia fink & lukas marlovits | kl&stw

Birgit Posch - Sozialarbeiterin bei Frauenservice Graz

Mit dem Kontaktladen verbindet mich...

Eine niederschwellige Anlaufstelle für Menschen mit einer Suchterkrankung. Spritzentausch, Take-Home-Naloxon und Safer Use bringe ich auch in Verbindung damit.

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

Humorvoll, gemütlich und kommunikativ.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

Für mich persönlich der Badeteich in Großsteinbach weil ich damit wunderschöne (Kindheits-)Erinnerungen verbinde. Es fühlt sich sehr nach zu Hause an. Ich denke, kein Ort dieser Welt könnte dieses Gefühl übertreffen.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Bedingungsloses Grundeinkommen, die Welt bereisen und keine Diskriminierung und Ungleichheiten in dieser Welt.

Womit kann man dir eine riesen Freude bereiten?

Mit einem Thermenaufenthalt, am Besten in Kombination mit einem guten Buch.

Für was konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Als Kind konnte ich mich absolut fürs Zeichnen und auch Lesen begeistern.

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

Es gibt so vieles was Menschen mir Gutes getan haben, hierbei das Schönste auszuwählen fällt mir sehr schwer. Müsste ich es kollektiv zusammenfassen, wären es Situationen, in denen es mir schlecht ergangen ist und Freunde und meine Familie bedingungslos für mich da waren.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann ...

... ist es mir komplett egal. Ich bin bei so etwas nicht sehr ehrgeizig.

Was ist dein größtes Talent?

... dass ich mich gut in andere hineinversetzen kann, obwohl mir einige Situation selbst komplett fremd sind.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Keine, danke!



kennengelernt



Jonas Pirerfellner - Mitarbeiter beim Verein für Männer- und Geschlechterthemen (Männerberatung)



Mit dem Kontaktladen verbindet mich...

Eigentlich wenig. Wir sind quasi Nachbarn in der Sozialen Arbeit.

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

Smart, humorvoll, empathisch

Der schönste Ort auf der Welt ist...

Generell bin ich gerne hoch oben, also auf Berggipfeln. Einmal war ich auf Wanderurlaub auf Madeira. Wir haben die harte Strecke auf den Pico da Arieiro genommen und am Gipfel unser Zelt aufgeschlagen. Von dort oben hat man einen atemberaubenden Blick über das Wolkenmeer.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Alle Menschen sollten gleichwertig und ohne Kategorie sein und auch so gesehen werden. Außerdem sollte niemand in Not leben müssen. Zuletzt wünsche ich mir, dass die Menschen umsichtiger mit ihrer Umwelt umgehen würden. Wie Samy Deluxe sagt: „Wenn jeder hier für alle sorgt, ist doch für alle gesorgt.“

Womit kann man dir eine riesen Freude bereiten?

Mit gutem Kaffee! Ich bin ein richtiger Kaffee-Nerd.

Für was konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Für Geschichten und Bücher. „Drachenzähmen leicht gemacht“ war ein Favorit, aber auch mit Natur und Tieren habe ich mich beschäftigt.

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

Das Schönste, dass jemand für einen anderen Menschen tun kann, ist ihn oder sie anzunehmen, wie er oder sie ist – und da gehört manchmal eine ordentliche Umarmung dazu!

Wenn du beim Spiel verlierst, dann ...

... ärgere ich mich manchmal. Wo bei für mich bei z. B. Brettspielen das Soziale im Vordergrund steht.

Was ist dein größtes Talent?

Ich bin sehr kreativ! Außerdem kann ich Situationen gut mit Humor auflockern, was mir in meiner Arbeit hilft.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Vielleicht, warum ich in diesem Bereich bin. Ich beschäftige mich schon lange mit Geschlechterthemen und glaube, dass in uns mehr steckt, als Geschlechternormen zulassen.



nachgeforscht

kommunikation in konflikten

kathrin eberhard | kl&stw

Wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Handlungskonzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Diese Art der Kommunikation kann dir bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, familiären oder beruflichen Bereich hilfreich sein. Du kannst mit der Gewaltfreien Kommunikation herausfinden, was genau dich gerade wütend oder traurig macht. Und was du konkret brauchst, damit es dir und auch Anderen mit der Situation besser geht.

Gewaltfreie Kommunikation erklärt

Rosenberg erstellt vier Schritte, nach denen gewaltfrei kommuniziert werden kann. Dabei werden alle Schritte als "Ich-Botschaften" formuliert:



1. Beobachtung

Hier zählt erst einmal nur die Wahrnehmung. Es gilt, die Situation, Handlung oder das Geschehen so genau wie möglich zu beschreiben, ohne zu werten oder zu beurteilen – das ist gerade am Anfang gar nicht leicht.

Hierzu fortlaufende Beispiele:

	
<i>„Du machst selten das, was ich möchte.“</i>	<i>„Die letzten drei Male, als ich dir eine Unternehmung vorgeschlagen habe, hast du gesagt, du hättest keine Lust dazu.“</i>
<i>„Er hält sich nie an Abmachungen.“</i>	<i>„Er ist das letzte Mal eine Stunde zu spät zu unseren Termin gekommen.“</i>
<i>„Sie schreit mich immer an.“</i>	<i>„Ich wurde die letzten Male von ihr angeschrien.“</i>

2. Gefühl

Im nächsten Schritt gilt es, die eigenen Gefühle zu bestimmen und zu äußern. Bleib bei der Beschreibung bei dir selbst und den eigenen Gefühlen:

„Ich bin genervt, weil du meine Vorschläge für Unternehmungen drei Mal abgelehnt hast.“

„Ich bin wütend, weil ich das letzte Mal eine Stunde auf dich warten musste.“

„Ich habe mich verunsichert gefühlt, als sie mich angeschrien hat.“

4. Bitte / Wunsch

Zu guter Letzt gilt es einen möglichst konkreten und konstruktiven Wunsch für eine ähnliche Situation in der Zukunft zu formulieren. Eine Bitte ist allerdings keine Forderung, und so muss auch ein "Nein" als Antwort akzeptiert werden.

„Ich bitte dich, dass du auf meine Vorschläge für Unternehmungen eingehst und wir gemeinsam auch meinen Vorschlag umsetzen.“

„Kannst du bitte das nächste Mal pünktlich sein?“

„Kannst du bitte das nächste Mal, achtsam und wertschätzend mit mir sprechen?“

3. Bedürfnis

Im Anschluss wird ergründet, welches Bedürfnis hinter den eigenen Gefühlen steckt. Das könnte das Bedürfnis nach Respekt, Verständnis, Wärme, Raum, Autonomie, Sicherheit oder auch Anerkennung sein. Gefühle zeigen uns nach Rosenberg, dass irgendein Bedürfnis erfüllt worden ist oder aber zu kurz kommt.

„Mein Bedürfnis ist, dass du mich mit meinen Vorschlägen für Unternehmungen wahrnimmst.“

„Mein Bedürfnis ist, dass du mich und meine Zeit wertschätzt.“

„Mein Bedürfnis ist, dass du respektvoll mit mir umgehst.“

Quellen:
Marshall B. Rosenberg. 2016. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn 2001. Junfermann Verlag.
<https://integration.haus-der-kleinen-forscher.de/themen/interkulturalitaet/gfk-ein-handlungskonzept-zur-gewaltfreien-kommunikation>



elisabeth hornig | kl&stw

Schutz vor Gewalt

Das Gesetz bietet einige Schutzmaßnahmen für Personen, welche beispielsweise von Gewalttaten wie körperliche Angriffe, Drohungen, ungewollte Annäherungen oder Telefonterror betroffen sind. Insbesondere greifen hier auch Mechanismen, die Gewalt im häuslichen Umfeld betreffen und die Betroffenen schützen sollen.

Die Wegweisung

Die Wegweisung ist eine polizeiliche Anordnung einen bestimmten Ort (wie eine Wohnung) zu verlassen. Meist erfolgt diese Anordnung in Verbindung mit einem **Betretungsverbot** für den betroffenen Ort und die nahe Umgebung, und einem **Annäherungsverbot** im Umkreis von hundert Metern an die gefährdete Person.

§ Wie kommt es zu einer Wegweisung?

Zu einer Wegweisung ist die Polizei ermächtigt, wenn anzunehmen ist, dass ein gefährlicher Angriff auf **Leben, Gesundheit** oder **Freiheit** bevorsteht.¹

Die Polizei kann bei der Durchführung der Wegweisung Zwangsgewalt anwenden (z. B. Wegnahme des Wohnungsschlüssels). Lediglich Gegenstände des persönlichen Bedarfs darf der*die Weggewiesene mitnehmen.

Wird ein Betretungsverbot verfügt, werden die Gewaltschutzzentren, und wenn Kinder und Jugendliche betroffen sind, auch der Kinder- und Jugendhelfeträger (Jugendamt) verständigt.²

§ Dauer der Wegweisung

Die Wegweisung wird für eine Dauer von **zwei Wochen** ausgesprochen. Innerhalb dieser Zeit besteht die Möglichkeit einen Antrag auf einstweilige Verfügung (siehe unten) bei Gericht einzubringen. In diesem Fall wird die Dauer auf **vier Wochen** verlängert.¹

§ Missachtung der Wegweisung

Hält sich der*die Weggewiesene nicht an das Betretungs- und Annäherungsverbot, kommt es bei wiederholter Missachtung zu einer Festnahme durch die Polizei.

Einstweilige Verfügung

Eine einstweilige Verfügung kann in folgenden Fällen beantragt werden:

- Gewalt in Wohnungen (körperlicher Angriff, Drohung in der gemeinsamen Wohnung)
- Allgemeine Gewalt (körperlicher Angriff, Drohung)
- Stalking - Eingriffe in die Privatsphäre

Der Antrag auf einstweilige Verfügung ist bei Gericht einzubringen. Die Einbringung ist auch ohne vorangegangene Wegweisung möglich.

§ Gewalt in Wohnungen

Durch diese einstweilige Verfügung sollen Personen geschützt werden, welche mit dem Gewalttäter gemeinsam in der Wohnung leben bzw. zu mindestens in enger zeitlicher Nähe in einer Wohnung gelebt haben. Betroffene sollen durch das Verbot, die Wohnung sowie die unmittelbare Umgebung bis zu sechs Monate zu betreten, geschützt werden.²

§ Allgemeine Gewalt

Unabhängig davon, ob man mit der gewalttätigen Person zusammenlebt oder nicht, wird hier Schutz durch ein Aufenthalt- und Kontaktverbot geboten. Diese Verbote können bis zu einem Jahr ausgesprochen werden. Wird dem Verbot nicht Folge geleistet, kann es zu einer Verlängerung um ein weiteres Jahr kommen.

§ Stalking – Eingriffe in die Privatsphäre

Auch bei Eingriffen in die Privatsphäre ("Stalking") wie Telefonterror, beharrliche Verfolgung einer Person, Aufsuchen räumlicher Nähe, Verwendung persönlicher Daten zur Bestellung von Waren und Dienstleistungen sowie Cyber-Mobbing bietet das Gesetz Schutzmaßnahmen für Betroffene. Im Grunde handelt es sich hier um eine beharrliche Verfolgung einer Person, und zwar so intensiv, dass deren Leben unzumutbar beeinträchtigt wird.

Das Gericht kann in solchen Fällen persönliche, telefonische oder sonstige Kontaktaufnahme verbieten. Auch das Verbot Fotos udgl. abzuspeichern oder online zu stellen ist mittels Anti-Stalking-Verfügung möglich. Die Verbote können bis zu einem Jahr angeordnet werden und können bei Zuwiderhandeln um ein weiteres Jahr verlängert werden.

Der Täter hat auch mit strafrechtlicher Verfolgung zu rechnen, welche eine Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe bis zu 720 Tagessätzen, in bestimmten Fällen auch eine Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren zur Folge haben kann.

Unterstützung für Betroffene

In jedem Fall ist es ratsam, vor allem bei wiederholter Missachtung des Betretungs- und Annäherungsverbots, die Polizei zu rufen.

Im Gewaltschutzzentrum Steiermark³ bekommen Betroffene, Angehörige und Verwandte wertvolle professionelle Hilfe in den Bereichen Gefahreinschätzung und psychosozialer Betreuung. Auch bei der Stellung eines Antrages auf einstweilige Verfügung wird geholfen.

Kolumne von Mag.^a Elisabeth Hornig.

Die Autorin stellt hier ihre unverbindliche Meinung über rechtliche Sachverhalte und Fragen dar. Es werden von der Autorin keinerlei Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der Informationen, die bereitgestellt werden, übernommen. Informationen aus dieser Kolumne können eine Rechtsberatung im konkreten Einzelfall nicht ersetzen.

1 Loderbauer, Recht für Sozialberufe6, LexiNexis, S.131ff

2 <https://www.gewaltinfo.at/recht/gewaltschutzgesetz/wegweisung.php>

3 <http://www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at>

Caritas

Kontaktladen und Streetwork
im Drogenbereich

7. Studientage
- Komplexe Suchtarbeit

RISIKO
(ER)LEBEN

21. - 22. März 2022

Steiermarkhof Graz

zugestellt post an den kontaktladen

projekt startfee | externer beitrag

STARTFEE

– für einen guten Start ins Leben!

Das Projekt „Startfee“ ist in das Beratungszentrum für Schwangere der Caritas der Diözese Graz-Seckau integriert und feierte im vergangenen Jahr sein 5-jähriges Bestehen. Es handelt sich dabei um ein unterstützendes, kostenloses, freiwilliges und aufsuchendes Angebot für Familien mit Kleinkindern (bis zum 2. Lebensjahr des jüngsten Kindes) in belastenden Zeiten. Das Ziel ist dabei vor allem die Entwicklungsmöglichkeiten sowie die Gesundheitschancen und die Resilienz von Kindern in den entscheidenden ersten Lebensjahren frühzeitig und nachhaltig zu verbessern.

Seit 2014 wurde in Graz ein umfassendes Netzwerk an Freiwilligen, den Startfeen, aufgebaut. Freiwillige unterstützen und begleiten die Familien einmal in der Woche unbürokratisch für einige Stunden vor Ort. Den Kindern und Eltern wird Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt, die Freiwilligen haben ein offenes Ohr für Probleme und unterstützen bei der Versorgung des Babys oder auch der älteren Geschwisterkinder. Darüber hinaus erhalten Familien von den freiwilligen Mitarbeiter*innen auch Hinweise auf Netzwerke und weitere konkrete Angebote für gezielte Hilfen und geben Unterstützung dabei, diese auch anzunehmen (Begleitung bei Behördenwegen, Arztbesuchen etc.). Die Möglichkeiten der Unterstützung sind vielfältig und richten sich primär nach dem Bedarf der Familien.

Schwierige und anstrengende Phasen werden für die jungen Eltern so leichter bewältigbar, sie können die Bedürfnisse ihrer Kinder bewusster wahrnehmen und fördern.

Die freiwilligen Mitarbeiter*innen werden auf ihre Familieneinsätze mit Ausbildungsmodulen umfassend vorbereitet und auch anschließend durch eine Psychologin fachlich begleitet.

Über 200 Familien mit ca. 320 Babys und Kleinkindern konnten über dieses, durch Spenden finanzierte Projekt, bereits unterstützt und gefördert werden. 2021 konnte ein langgehegter Wunsch, nämlich die regionale Erweiterung für den Bezirk Leibnitz, realisiert werden, um mehr Chancengerechtigkeit auch in der Region zu erreichen.

Wenn Sie sich für das Projekt interessieren, sei es als Freiwillige oder als Familie, melden Sie sich bitte bei der Koordinatorin, Daniela Alton Tel. 0676/880158450. Unser nächster Durchgang für neue Startfeen beginnt am 15.10.2021.



nachgehört

martin ladenhauf | kl&stw

RIP

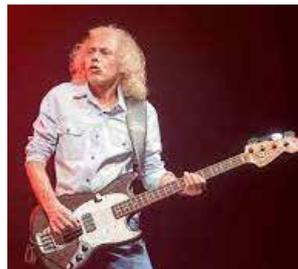
Charlie Watts (1941 - 2021):

Der legendäre und langjährige Drummer der Rolling Stones ist verstorben. Watts war der taktgebende Ruhepol der wohl „größten“ Rockgruppe der Welt. Ebenso wurde er als einer der weltbesten 100 Drummer geführt. „[...] aber obwohl er bühnentechnisch gesehen nie im Zentrum stand, war er Mittelpunkt, Kraftzentrum und Ankerplatz der berühmtesten Rockband der Welt, der die Schräglagen der Gruppe durch seine natürliche Präsenz und Autorität immer wieder ausbalancierte.“ (Kleine Zeitung online) RIP



Alan Lancaster (1949 - 2021):

Der in London geborene Lancaster war Bassist der Band Status Quo, die mit Hits wie „Rockin all over the world“ oder „In the Army now“ Weltgeschichte schrieben. Zudem zählen sie zu einer der längst dienenden Rockbands der Geschichte. RIP



Dusty Hill (1949 - 2021):

Dusty Hill, der langbärtige Bassist von ZZ Top verstarb ebenfalls im Alter von 72 Jahren. Hill bildete gemeinsam mit Billy Gibbons (guit) und Frank Beard (dr) die legendären ZZ Top, der die Musikwelt Hits wie „La Grange“ oder „Sharp dressed man“ verdankt. RIP



CD Reviews

Cool and the Gang, „Perfect Union“: Neues Album der Funk-Rocker Cool and the Gang. Ordentlich grooving und wie immer gut zum Mittanzen....



Iron Maiden, „Senjutsu“: Neues von Maiden. Das 17 Studioalbum der britischen Rocker bietet altbewährten Maiden Sound. Altbewährt, aber für Fans sicher ein Hörgenuss.



Die Ärzte, „Dunkel“: Ebenso Neues von den Ärzten.





aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

katja körndl | kl&stw

Gesundheit und Einsamkeit

Ungewollte Einsamkeit und Armut haben auf lange Sicht negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Armut ist jedoch häufig der Grund für zunehmende Einsamkeit und gesundheitliche Folgen. Aber ist die Rechnung wirklich so einfach?

Wer braucht soziale Kontakte?

Mitte des 19. Jahrhunderts tauchte in Nürnberg ein ca. 16-jähriger Junge namens Kaspar Hauser auf, der jahrelang in einem Verlies ohne andere Menschen, ohne Zuwendung und ohne jegliche Reize von außen gefangen gehalten worden war. Er kannte nur Wasser und Brot, war stark entwicklungsverzögert, sehr ängstlich und hatte körperliche Einschränkungen. Auf neue Situationen reagierte er mit körperlichen Symptomen, wie Zittern oder Schweißausbrüchen. Seine Geschichte hat wichtige Fortschritte in der Erforschung der menschlichen Psyche gebracht, da sichtbar wurde, welche Verhaltensweisen angeboren sind und welche erlernt werden. Bis heute gibt er dem Kaspar-Hauser-Syndrom seinen Namen. Dieses besagt, dass die psychische, physische und emotionale Vernachlässigung von Kindern schwere Folgen hat, da Menschen von Geburt an soziale Kontakte und elterliche Zuwendung brauchen. Fehlen diese oder gibt es sogar schwere Misshandlungen, wird bei Kindern bis heute dieses Syndrom diagnostiziert.

Wie viele Sozialkontakte ein Mensch im Erwachsenenalter braucht, ist jedoch sehr individuell und von vielen Faktoren abhängig.

Einsamkeit im Erwachsenenalter

Alleine zu sein und sich alleine zu fühlen sind zwei grundverschiedene Gefühlszustände. Fühlt man sich sehr einsam, kann dies zur seelischen Qual heranwachsen und dadurch die Gesundheit gefährden. Andererseits kann die Einsamkeit – sofern sie als gewolltes Alleinsein gelebt wird – das Wohlbefinden fördern.

Der Schlüssel liegt darin, ob man sich der Einsamkeit schutzlos ausgeliefert fühlt oder sie aktiv sucht. Viele Sozialkontakte um sich zu haben und in einen Freundeskreis oder eine Familie eingebettet zu sein, bedeutet jedoch nicht automatisch, dass man sich nicht trotzdem einsam fühlen kann. Faktum ist, dass soziale Kontakte die Gesundheit fördern.

Wie wir uns selbst wahrnehmen und welche Erwartungen wir an unsere Mitmenschen haben, trägt maßgeblich zu unserer Zufriedenheit bei. Fühlen wir uns ständig einsam und alleine gelassen, beeinflussen diese Gedanken unsere Sichtweise auf uns selbst und die Menschen um uns herum. Es geht also nicht darum, möglichst viele Menschen in unserem Leben zu haben, die uns wichtig sind und die für uns da sind, sondern um unseren persönlichen Bedarf nach Nähe, Zuwendung, Gesprächen und Beziehungen. Erst wenn dieser Bedarf nicht oder unzureichend gedeckt ist, schüttet unser Körper Stresshormone, wie Cortisol aus. Stress ist wohl mitunter der Hauptgrund, warum sich Einsamkeit negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Die Bereiche, die durch Stresshormone beeinflusst werden, betreffen die Gesundheit auf allen Ebenen. Körperlich äußert sich Stress oft in Form von Verspannungen, Schmerzen, Schlaflosigkeit oder Zittern. Langfristig erhöht Stress die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Demenz. Er spiegelt sich auch im Verhalten wieder. Häufig verändern sich Essgewohnheiten. Betroffene reagieren überfordert auf Alltagssituationen oder steigern den Konsum von Substanzen. Psychisch sind die Folgen oft am deutlichsten erkennbar und können von Resignation über Panikgefühle bis hin zu schweren Depressionen reichen.

Kurzfristige Einsamkeit ist wohl jedem bekannt. Ein Sonntagnachmittag, mit dem man nicht viel anzufangen weiß oder die Zeit nach einem Umzug oder einer Trennung. Diese vorübergehende Phase kann oft motivieren, sich aufzuraffen und seine Freizeit bewusst zu gestalten. Mündet sie jedoch in Rückzug oder dauert länger an, beeinträchtigt sie den Selbstwert und das Selbstempfinden. Somit ändert sich das Verhalten der Betroffenen und der Umgang mit anderen Menschen wird zur Herausforderung.

Ungewollte Einsamkeit stülpt sich für Betroffene wie ein schwerer, schwarzer Umhang über sämtliche Lebensbereiche. Aber oft erst dann, wenn sie als andauernd und langfristig erlebt wird. Besonders soziale Fähigkeiten nehmen stark ab, es fällt zunehmend schwer Kontakte zu knüpfen, sich in andere hineinzusetzen oder die „innere Nähe“ zu sich selbst zu behalten.

Zurück zu unserer Rechnung vom Beginn des Artikels: Ob Einsamkeit die Gesundheit negativ beeinflusst oder Krankheiten der Grund für die Entstehung von Einsamkeit sind, ist sehr unterschiedlich.

„Bei jüngeren Menschen funktioniert es eher in die Richtung, dass Einsamkeit krank macht, bei älteren Menschen in beide Richtungen – sie sind einsam, weil sie krank sind, und/oder krank und daher einsam“, sagt Meyer-Lindenberg vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Wissenschaftler sehen durchaus Hinweise, dass soziale Interaktionen Stress minimieren können und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen wirken.

Einsamkeit fühlt sich für Betroffene oft wie ein unüberwindbarer und hilfloser Zustand an, der sich vermeintlich nicht ändern lässt. Wo soll man da überhaupt anfangen? Wir versuchen das einmal:

Zahlreiche Projekte und Kooperationen sind in den letzten Jahren ins Leben gerufen worden, um Menschen zu vernetzen und Einsamkeit (dort wo sie nicht gewollt ist) zu mindern. Kindergartengruppen besuchen Altenheime, Gemeinschaftsgärten stehen zur freien Nutzung in vielen Stadtteilen, und Initiativen bemühen sich um Freiwillige, die bereit sind, einen Teil ihrer freien Zeit zu schenken, um sie mit anderen zu verbringen. Um Stress und dessen Folgen zu mindern, sollten wir alle auf unsere eigene seelische Gesundheit achten und uns Gutes tun. Auch damit kann man Gefühle der Einsamkeit erträglicher machen.

Weitere Tipps gibt's hier:

- **Bestehende Kontakte pflegen:** Wer ist dir wichtig? Von wem hast du schon lange nichts mehr gehört? Ruf ihn oder sie wieder einmal an oder erkundige dich, wie es der Person geht. Lass die Person wissen, dass du sie magst.

- **Ziele setzen:** Das können sehr kleine Ziele sein, z. B. das Lösen eines Kreuzworträtsels, ein lange aufgeschobenes Telefonat, ein Wohnungsputz oder ein Spaziergang. Bis hin zu größeren Projekten (z. B. eine Weiterbildung oder eine Reise).
- **Zeit schenken:** sich für andere zu engagieren, tut auch uns selbst gut. Auf der Ehrenamtsbörse „fee (freiwillig, ehrenamtlich, engagiert)“ der Stadt Graz findest du verschiedene Möglichkeiten und kannst diese auf deine Ressourcen abstimmen.
- **Sich täglich Gutes tun** z. B. durch Entspannung oder Bewegung, das funktioniert oft auch zu zweit sehr gut.
- **Lächeln üben:** Wenn du lange nicht mehr gelächelt hast, übe es. Alleine durch die Tätigkeit, die Mundwinkel nach oben zu ziehen, können sich positive Gefühle einstellen. Zudem ist ein freundliches Lächeln der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen, in einer Sprache, die jede/r versteht.
- **Gegenseitigen Austausch suchen:** Suche dir Möglichkeiten zum Austausch mit anderen in deiner Umgebung / deinem Umfeld. Die Streetworker*innen helfen dir gerne dabei.
- **Psychotherapie:** In geschütztem Rahmen kannst du bei einer psychologischen Beratung/Behandlung oder einer Psychotherapie mehr über dich selbst erfahren und einen anderen Umgang mit dem Thema Einsamkeit erlernen. Eine Gruppenpsychotherapie oder Selbsthilfegruppe erleichtert außerdem die Möglichkeiten, das soziale Netz zu vergrößern.

Quellen:

<https://science.orf.at/v2/stories/2972501/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/soziale-netzwerke/soziale-beziehungen/einsamkeit-ursachen-bewaeltigung>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/soziale-netzwerke/soziale-beziehungen/inhalt>

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/so-sehr-kann-uns-einsamkeit-krank-machen/>

<https://www.graz.at/cms/ziel/7762258/>

aufgeschnappt

wer nichts fragt, weiß schon alles

kathrin eberhard | kl&stw

Mensch und Tier

Rund 1,39 Millionen Privathaushalte in Österreich haben Haustiere, laut der Statistik Austria 2018. In diesen Haushalten leben insgesamt 1.537.850 Katzen und/oder 629.120 Hunde.

*Tiere können unsere besten Freunde, Familienmitglieder und treue Wegbegleiter*innen sein. Jedoch ist es wichtig, sich vor der Anschaffung eines Haustieres über einige Themen zu erkundigen.*

Haustiere wirken sich auf unsere Psyche sowie auf unseren Körper positiv aus. Die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft (z. B. Spaziergang mit dem Hund) hat positiven Einfluss auf chronische Erkrankungen, wie Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, chronische Bronchitis, und fördert das Immunsystem. Durch Körperkontakt wird das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet, welches stressreduzierend wirkt (Herzfrequenz und Blutdruck wird gesenkt) und Bindung fördert.



Dass uns Haustiere auch Geld kosten, wird in der Statistik Austria, mit durchschnittlich monatlich 53€ für Katzen und 88,50€ für Hunde berechnet (inklusive Essen und Tierarztkosten).

Somit sollte man sich die Anschaffung eines vierbeinigen Weggefährten vorher gut überlegen.

Neben der Frage, ob man dauerhaft (und über viele Jahre hinweg) genügend finanzielle Ressourcen hat, gibt es auch andere wichtige Überlegungen, die vorab getroffen werden müssen. Denn Haustiere bringen jede Menge Herausforderungen mit sich.

Kaputte oder zerkratzte Möbel, ein Missgeschick am Holzboden, eine ziehende Leine, aggressives Verhalten gegen Artgenossen, Angst vor gewissen Situationen, Spaziergänge im strömenden Regen oder bei Eiseskälte, schlaflose Nächte, Allergien und Unverträglichkeiten usw. Das alles sind The-

men, mit denen sich viele Halter*innen beschäftigen müssen. Neben ausreichend Platz und Geduld muss man auch genügend Zeit für die tierischen Begleiter*innen zur Verfügung haben. Die Frage wohin mit dem Haustier in Not- und Krankheitsfällen muss gut durchdacht sein. Tiere brauchen die Aufmerksamkeit ihrer Halter*innen, auch wenn es diesen einmal nicht so gut geht. Das Tierwohl muss für alle Halter*innen an erster Stelle stehen. Somit braucht man gute Kenntnisse über die Anforderungen und Bedürfnisse des Tieres. Eine Checkliste mit Dingen, die vor der Anschaffung eines Hundes zu beachten sind findet ihr auf: www.vier-pfoten.at.

Wenn ihr euch (aus zeitlichen / gesundheitlichen / finanziellen / wohntechnischen Gründen) kein eigenes Haustier anschaffen könnt und eure Freizeit dennoch den Vierbeinern schenken wollt, gibt es viele Möglichkeiten dazu:

- Bietet euren Freunden/der Familie/den Nachbarn an, mit ihren Hunden spazieren zu gehen oder auch die Katze(n) zu sitzen.
- Nehmt einen Tierheimhund mit auf einen schönen Spaziergang mit. Zum Beispiel vom *Landestierschutzverein (Grabenstraße 113, 0316/684212)*. *Spaziergehzeiten: jeweils von Montag bis Samstag von 9:00 - 11:00 Uhr und von 14:00 - 17:00 Uhr.*
- Die Arche Noah (*Neufeldweg 211, 0316/421942*) ist neben Spaziergeher*innen auch auf der Suchen nach helfenden Händen: www.aktivertierschutz.at/ehrenamtliche-hilfe
- Der „Verein für kleine Wildtiere in großer Not“ sucht ebenfalls immer wieder nach ehrenamtlicher Verstärkung: www.wildtiere-in-not.at

Ihr könnt euch auch aktiv bei vielen Tierschutzorganisationen engagieren und euch für wichtige Themen gegen das Tierleid einsetzen!

In Österreich ist das Wohl der Tiere im Tierschutzgesetz verankert und sichert die artgerechte Haltung der Vierbeiner*innen:

„Zielsetzung des Tierschutzgesetzes ist der Schutz des Lebens und des Wohlbefindens der Tiere. Dabei geht es um das Tier an sich, egal, ob es sich gerade in der Obhut des Menschen befindet oder nicht. Wohlbefinden ist dann gegeben, wenn das Tier keine Schmerzen, Leiden, Schäden oder schwere Angst erleidet.“

Wenn ihr Verletzungen gegen das Tierwohl erkennt und das Gefühl habt, dass ein Tier Hilfe braucht, könnt ihr euch an die Tierschutzombudsstelle des Landes Steiermark wenden:

tierschutzombudsstelle@stmk.gv.at
0316 / 877 - 3966

Oder an das Referat für Veterinärangelegenheiten:

veterinaerreferat@stadt.graz.at
0316 / 872 - 3281

Futterbox Graz

Die Futterbox Österreich ist ein gemeinnütziger Verein, um armutsgefährdeten Tierhalter*innen in Österreich die artgerechte Versorgung und Haltung ihrer Haustiere zu erleichtern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der regelmäßigen kostenfreien Ausgabe von Tierfutter an Personen, die sich nachweislich in einer finanziell schweren Lebenslage befinden, die erst nach der Anschaffung des Tieres eingetreten ist.

Ausgabestelle & Kontakt:

Vereins- und Ausgabelokal Graz
Jakoministraße 30/5, 8010 Graz

Die Futterausgabe findet alle vier Wochen, immer samstags, von 10:00 bis 11:00 Uhr statt.

Koordinatorin: Jasmin Pojer
E: graz@futterbox.org
T: 0660 / 6001476

Tierärztenotdienst Graz

Werktags von 19:00 bis 07:00 Uhr sowie am Wochenende und an Feiertagen ganztätig, gibt es in Graz für eine Notversorgung von Tieren einen tierärztlichen Bereitschaftsdienst. Die diensthabenden Tierärzt*innen sind unter der Nummer +43 / 316 - 681118 zu erreichen.

Bitte beachte, dass aufgrund der Nacht-/Feiertagszeiten mit erhöhten Kosten für eine Behandlung zu rechnen ist.

Quellen:

Statistik.at - https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwipZDnoLjzAhWW_7sIHfRCDHQQFnoECAMQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.statistik.at%2Fwcm%2Fidc%2Fidcplg%3FidcService%3DGET_PDF_FILE%26RevisionSelectionMethod%3DLatestReleased%26DocName%3D126180&usq=AOvVaw2UX8GjhubiEMLY2f9MgcZJ
<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article112145958/Haustiere-tun-ihrem-Menschen-einfach-gut.html>
<https://www.spektrum.de/news/warum-wir-haustiere-lieben/1427923>

<https://futterbox.org/>
<https://www.landestierschutzverein.at/wp/tieraerztenotdienst/>



Wer hät's gewusst? - Schweine Fun Facts

Trüffel

Schweine sind viel besser im Trüffel suchen als Hunde.

Der Haken?

- Schweine lieben Trüffel und essen die gefundenen Pilze deshalb immer sofort auf

Reinlich

Schweine haben eine Toilette. Sie verrichten ihr Geschäft strikt getrennt von ihrem Futter- und Schlafplatz.

Wenn sie die Möglichkeit haben, gehen sie außerdem gerne gemeinsam auf die Toilette.



kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss

kathrin eberhard | kl&stw

Beziehungen

Freunde finden, Hobbies, Freizeitangebote

In diesem Beitrag werden kostenlose Freizeitangebote von *pro mente Steiermark* und dem *Verein Achterbahn* vorgestellt. Bei sportlichen Aktivitäten von *pro move*, hast du die Möglichkeit, neue Freunde kennen zu lernen und gleichzeitig deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Der Verein Achterbahn bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Plattform, die als Austauschmöglichkeit und für die Verbesserung der seelische Gesundheit genutzt werden kann.

Pro Move – Bewegung und Sport

Was?

Kontakt:

pro move
Liebenauer Hauptstraße 141
8041 Graz

0664 / 886913 -71 oder -72
promove@promentesteiermark.at

Wer?

Ab dem Alter von 18 Jahren. Die Kurse eignen sich für beginnende wie auch für fortgeschritten sportliche Personen.

Wann und Wo?

Nach einem Erstgespräch, kannst du das gesamte Angebot uneingeschränkt nutzen. Jeden Monat gibt es einen Monatsplan mit kostenlosen Angeboten zum Nachlesen und downloaden unter www.promentesteiermark.at.

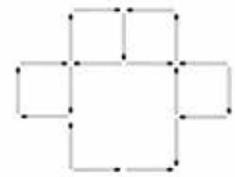
Ein kostenloses Bewegungs- und Freizeitangebot von *pro mente Steiermark*.

Wie?

Unter der fachlichen Anleitung von Trainer*innen, kannst du

- deine körperliche Fitness steigern,
- deine Kraft spüren,
- an deiner Geschicklichkeit arbeiten,
- erfahren, wie wertvoll es sein kann, etwas für sich und seinen Körper zu tun.





Lösung (Achtung Unten ist Oben)

Verein Achterbahn

Kontakt:

Klubhaus Achterbahn
Maiffredygasse 2 /Hochparterre
8010 Graz

0316 / 483474
0680 / 3001020

office@achterbahn.st
www.achterbahn.st

- Call for papers: Öffne deinen Erfahrungsschatz:
Welche Strategien helfen dir, um in stürmischen Zeiten psychisch stabil zu bleiben?
Jede*r kann einen Brief mit Erfahrungen, Umgang, Strategien an Verein Achterbahn Ina Plattner (plattner@achterbahn.st) schicken oder auf der Homepage Texte von anderen Menschen und deren Strategien in schwierigen Zeiten nachlesen.
- Atelier Achterbahn:
Kreatives Schaffen, Werken, Malen, Schreiben usw.
Jeden Freitag von 10.30 bis 16.00 Uhr im Klubhaus Achterbahn
- Therapeutisch begleitete Selbsthilfegruppe:
Zu verschiedenen Themen, wie z. B. Angst und Depression.
Termine siehe Kalender: www.achterbahn.st/kalender-graz

- Gartengruppe:
Gemeinsames Gartenarbeiten, Pflanzen und Ernten
Jeden Mittwoch von März bis September von 10.00 bis 13.00 Uhr
Wo: Hubertusstraße 6, Graz - St. Peter
- Kaffeerunde – Austausch und Plauderei:
Jeden Dienstag von 10:00 – 12:30 Uhr im Klubhaus Achterbahn
Jeden Donnerstag von 15:30 – 18:00 Uhr im Klubhaus Achterbahn
- Verschiedene Freizeitangebote:
Gemeinsam Wandern, Spazieren, verschiedene Workshops - Nachzulesen im Monatsprogramm unter: www.achterbahn.st/kalender-graz.



Quellen:
<https://www.promentesteiermark.at/projekttyp/sport-und-bewegung/>
<https://www.achterbahn.st/>

vorgekostet rezept der ausgabe

katja körndl | kl&stw

Omas Eintropfsuppe

– Steirisches Soulfood

Eine kostengünstige, gesunde und wärmende Suppe, die so schmeckt wie früher bei Oma und in wenigen Minuten fertig ist.

Du brauchst:

- 2 - 3 Karotten
- ein Stück Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1l Gemüsesuppe
- 2 Eier
- 50g Mehl
- Salz



So wird's gemacht:

1. Eier mit Mehl und Salz verrühren.
2. Karotten und Sellerie raspeln oder in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel hacken.
4. Gemüse und Zwiebel anbraten und mit Suppe aufgießen.
5. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Den Teig langsam in die Suppe eintropfen lassen und mit Schneebesen kurz umrühren.
7. 5 Minuten ziehen lassen und heiß genießen.

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.

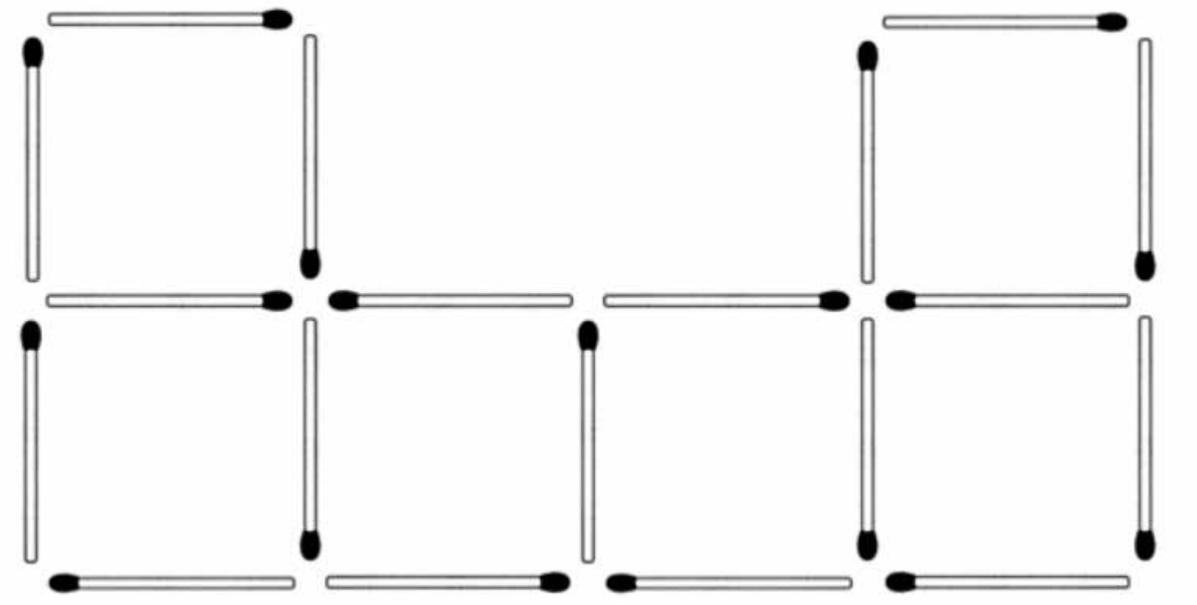
Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	tischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	paer im Bal-tikum	Liebe, Liebelel	sisch: Osten	mels-richtung	Motor-schiff	babylon. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Mister ...	zung für Akkusa-tiv	Dauer-bezug	kleinlich Kritik
un-mäßiges Drängen zur 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
Pflanzen-faser		Teil des Insek-ten-anges		Mineral, Speck-stein	ableh-nende Antwort		Abk. und; dere mehr										z: ind
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

michael unkelbach | kl&stw

Rätsel zur Ausgabe

Lege vier Streichhölzer um, so dass fünf Quadrate entstehen.



Die Lösung findest du auf Seite 27.



ausgeblickt

termine november, dezember, januar & februar

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork		
	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Medizinische Versorgung 12:00 - 15:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:30 - 15:00
Dienstag	Café Valerie	10:00 - 12:00	Stadtschenke, Neutorgasse 22
	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Medizinische Versorgung 12:15 - 15:00 (Testung)*
Mittwoch	Journaldienst	15:00 - 18:00	
	Streetwork		
Donnerstag	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Rechtsberatung 12:30 - 15:00
	Streetwork		
Freitag	Journaldienst	08:30 - 09:30	
	Café-Öffnungszeit	10:00 - 13:00	Medizinische Versorgung 10:00 - 12:00 (Testung)*
	Streetwork		

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

GESCHLOSSEN AM

Mittwoch, 08.12.2021	Mariä Empfängnis
Freitag, 24.12.2021	Heiliger Abend
Freitag, 31.12.2021	Silvester
Donnerstag, 06.01.2021	Heilig Drei Könige

HEPATITIS BERATUNG

Sprechstunden mit Dr. Bauer & Dr.ⁱⁿ Sutter

Donnerstag, 18.11.2021	15:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 16.12.2021	15:00 - 16:00 Uhr

Der nächste HARLEKIN erscheint im März 2022

HINWEIS:

Termine können sich kurzfristig ändern.
Änderungen werden im Kontaktladencafé ausgehängt
sowie auf facebook.com/kontaktladengraz bekannt gegeben!