

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 47

März 2022



MÄNNER

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: Benzoe (S.4), VMG (S. 9),

Beiträge | Mitarbeiter*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:

Severin Dringel, Kathrin Eberhard, Magdalena Eberhardt, Julia Fink, Elisabeth Hornig, Katja Körndl, Kathrin Köstl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Martina Raiser

aufgepudelt die Körndl schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.6
zugestellt post an den kontaktladen	s.7
vorgestellt verein für männer und geschlechterthemen	s.8
nachgeforscht toxische männlichkeit	s.10
kennengelernt	s.12
nachgeforscht selbstliebe	s.14
selbstgestaltet	s.16
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.20
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.22
rechtbekommen gewaltprävention	s.25
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.26
nachgeschaut	s.29
vorgekostet rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine märz, april, mai & juni	s.32

titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe wurde uns von einem Besucher zur Verfügung gestellt.
In der Rubrik selbstgestaltet findet ihr weitere Werke, sogar zum Mitmachen.
Vielen Dank, **Markus Pesenlechner!**

aufgepudelt die körndl schreibt

katja körndl | kl&stw



Geiler Arsch!

„Sei ein Ehrenmann und halt deine Beine zam!“ lautete die Kampagne der Wiener Linien gegen aufdringliches Beine-Spreizen von männlichen Mitbürgern in öffentlichen Verkehrsmitteln. Manche betreiben diesen Spaß so intensiv, dass man nur noch im Handstand daneben Platz findet. Männer nehmen also zu viel Platz im öffentlichen Raum ein, indem sie die Beine breit machen oder nicht ausweichen, wenn man ihnen am zu schmalen Gehsteig begegnet. Das tun sie aber nicht nur dort, sie tun dies in der Politik, in Führungspositionen, in der katholischen Kirche und sie schrecken nicht einmal davor zurück, einen ganzen HARLEKIN für sich zu beanspruchen.

Es geht hier wohl ein bisschen um Macht und deren Demonstration und als wäre das nicht schon genug, untermalen viele ihren ohnehin schon zu groß gekommenen Platzanspruch mit dummen Anmachsprüchen, die aber alles andere als harmlos sind.

Den hiesigen Gegenwind bringt die Initiative „Catcalls of Graz“, die sich diesen öffentlichen Raum nicht nur zurückholt, sondern den so gewonnenen Platz nützt, um auf verbale und körperliche sexuelle Belästigung aufmerksam zu machen. Sie setzt auf die Methode, Aussagen wie diese, wörtlich mit Kreide auf die Straße zu schreiben - sichtbar und am Ort des Geschehens.

Falls sich jetzt jemand aus der Leserschaft wundert und fragt, ob der Pudel zu einem männerfeindlichen Wesen degradiert ist, dem kann Entwarnung gegeben werden. Aber die Emotionen kochen auch bei uns im Kontaktladen regelmäßig hoch. Zum Beispiel dann, wenn Kolleginnen mit „... nein ich mein' die mit dem geilen Arsch“ beschrieben werden. Wir haben solche Aussagen satt und wollen unsere Arbeitszeit nicht mehr mit Erklärungen verschwenden, warum verbale sexuelle Belästigung kein Kavaliersdelikt ist! Genau genommen ist es ja (noch) nicht einmal irgendein Delikt im Sinne des Strafrechtes. Auch dafür setzen sich die Mitglieder von „Catcalls of Graz“ ein.

Wer uns kennt, der weiß, dass wir grundsätzlich allen, die unserer Zielgruppe angehören mit Respekt begegnen und diesen auch umgekehrt erwarten. Alleine deshalb treten wir entschieden gegen „Catcalling“ (was wörtlich übersetzt „Katzen-Rufen“ bedeutet und sexuell anzügliches Rufen, Reden, Pfeifen oder sonstige Laute im öffentlichen Raum umfasst) auf und tolerieren verbale sexuelle Belästigung genauso wenig, wie andere Formen der Diskriminierung und Herabwürdigung. Unabhängig davon, welches Geschlecht betroffen ist.

Uns ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass sich die meisten Besucher*innen des Kontaktladens absolut fair und respektvoll im Umgang mit uns verhalten. Hier pudeln wir uns aber über jene auf, denen ihr übergriffiges und beleidigendes Verhalten überhaupt nicht bewusst ist und über jene, die solche Aussagen ohne jegliches Schamgefühl tätigen. Beide Genannten sind Täter und ihre Taten haben Folgen für die Betroffenen.

Wir Streetworker*innen wollen keine „flüchtigen“ Bemerkungen über unser Aussehen, unsere Kleidung oder unsere Körper. Wir brauchen keine ungefragten Komplimente oder Anspielungen darüber, wer uns „hübsch“ oder „scharf“ findet. Diese Aussagen erzeugen in uns ein Unwohlsein, nehmen uns die Sicherheit im Umgang mit Klient*innen und lassen uns schlichtweg fassungslos zurück.

Es liegt nicht in unseren Händen, dass diese massiven Übergriffe endlich aufhören. Es liegt an euch, die diese Zeilen lesen, ein solches Verhalten nicht zu akzeptieren und entschieden dagegen aufzutreten.

Wir würden es nämlich echt geil finden, wenn man kein Arsch ist!

nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird

lukas marlovits | kl&stw

nachbetrachtet

Willkommen zur ersten HARLEKIN Ausgabe im Jahr 2022 und auf diesem Wege: ein gutes neues Jahr! Seit der Wintersonnenwende am 21. Dezember 2021 (um genau zu sein: um 22:48 Uhr) ist einige Zeit vergangen und wir haben die dunkelste Zeit hinter uns. Hier wollen wir uns anschauen, was im Kontaktladen seit der letzten Ausgabe im November 2021 passiert ist.

Die legendäre **Weihnachtsfeier** konnte am 23.12.2021 glücklicherweise wieder stattfinden, nachdem wir sie im Vorjahr das erste Mal in der Geschichte des Kontaktladens aussetzen mussten. Auf die Besucher*innen wartete herzhafter Schweinsbraten mit hausgemachten Semmelknödel und Sauerkraut. Die Vorbereitungen liefen auf Hochtouren und beschäftigten das ganze Team, besonders in der Küche unter ging es heiß her. Auch unsere Reinigungskraft Doris war aktiv mit ihrer langjährigen Expertise involviert. Auf alle Besucher*innen wartete ein Geschenkesackerl voller Überraschungen – von der Haube bis zur Schoki war für jede*n etwas dabei.

Durch die COVID19 – Schutzmaßnahmen für den Bereich Gastronomie war ein aktueller 2G – Nachweis und eine Registrierung für die Besucher*innen notwendig, die sich im Kontaktladen aufhalten wollten. Um trotzdem allen ein wenig Weihnachtsstimmung zu ermöglichen, gab es das Menü und das Geschenk kostenlos zum Mitnehmen. An dieser Stelle danke für euer Verständnis und eure Kooperation, danke an alle Mitwirkenden und an alle Spender*innen! Trotz allem ist es uns gemeinsam gelungen, ein geselliges und sicheres Fest für alle zu gestalten.

Eine dieser Spender*innen möchten wir besonders hervorheben:

Der Kontaktladen möchte sich ganz herzlich bei Mag. Birgit Schellnegger-Weinberger bedanken. Sie hat uns im Dezember 150 Tuben ihrer hochwertigen, in Österreich hergestellten Benzoe-Handcreme gespendet. Gerade in der kalten Jahreszeit und bei verschärfter Handhygiene hilft die Creme, der Haut Feuchtigkeit zurückzugeben. 150 Klient*innen haben sich sehr über diese Aufmerksamkeit gefreut. Ein großes Dankeschön an Birgit!



personal

Schweren Herzens haben wir uns im Dezember von unserem lieben Kollegen **Johannes** verabschiedet. Neun lange Jahre hat Johannes den Kontaktladen und seine Besucher*innen begleitet und war dabei, sowohl menschlich als auch fachlich, ein Fixpunkt im Team. Nun hat er seinen Lebensmittelpunkt in die Obersteiermark verlegt und genießt die Nähe zur Natur mit seiner Frau und seinen Kindern. Wir wünschen ihm alles Gute für die spannende Zeit, die vor ihm liegt!



Mit Jahreswechsel durften wir einen neuen Zivildienstler, **Darius**, begrüßen, der uns die nächsten neun Monate unterstützen wird.

*Mein Name ist Darius, ich bin 19 Jahre alt. Seit 01.01.2022 bin ich einer von zwei Zivildienstlern im Kontaktladen. Ich hab mich schnell eingelebt und verstehe mich mit meinen neuen Kolleg*innen und den Klient*innen gut.*

Ich beschäftige mich gern in jeder Form mit Kunst und liebe Basketball.

Ich freue mich schon auf meine kommenden 8 Monate im Kontaktladen und bin gespannt, was ich bis zum Ende meines Zivildienstes alles lernen werde.



angekündigt

Am 21. und 22. März richtet der Kontaktladen zum siebten Mal die Veranstaltung „**Studientage – Komplexe Suchtarbeit**“ aus.

Dabei handelt es sich um ein Treffen von Vertreter*innen des Suchthilfesystems in und um Österreich. In verschiedenen Vorträgen und Workshops soll ein fachlicher Diskurs über die komplexen Themen der Suchtarbeit angeregt werden. Mit dem heurigen Untertitel „Risiko (Er)Leben“ wurde versucht, die Themen so nah wie möglich an der Realität der Betroffenen anzusiedeln. Das Titelbild des Programmhefts stammt, wie bei jeder bisherigen Ausgabe, von Besucher Willi.





martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: Kleine Zeitung, 03.02.2022

Besser leben

Donnerstag, 3. Februar 2022

Kleine Zeitung
Donnerstag, 3. Februar 2022

RECHT & GELD STIL & TRENDS KÖRPER & GEIST RAT & TAT NACHHALTIG LEBEN

Sie bringen neue Werte an den Mann

Eine Gruppe Männer spricht in Wien regelmäßig über toxische Maskulinität. Die Plattform „Mannsbuilder“ bespielt jetzt auch einen Podcast.

Von Claudia Mann

Männer dürfen traurig sein. Sie dürfen verunsichert sein. Und natürlich dürfen sie auch feminin sein. Sie können Nagellack tragen, ebenso wie Make-up. Und überhaupt können Kleider Fixbestandteil einer jeden Garderobe sein, unabhängig des Geschlechts. All das sollte selbstverständlich sein. Ist es aber nicht immer. Warum?

Mit dieser Frage beschäftigen sich Benjamin Wagner und Matthias Tschannett nun schon seit geraumer Zeit. Sie sind Psychotherapeuten in Ausbildung unter Supervision und haben in Wien die Initiative „Mannsbuilder“ ins Leben gerufen. Ziel der Plattform, die im Oktober des vergangenen Jahres gegründet wurde, ist es, im Rahmen regelmäßiger Treffen offen über Männlichkeit und Rollenbilder zu reflektieren.

Gesprochen wird über Beziehungen, den Umgang von Männern mit Männern, über Konkurrenz, Gefühle, Verletzlichkeit, Männerfreundschaften und vieles mehr. Tschannett: „Ein Fixpunkt beschäftigt sich mit unseren Beobachtungen

der Medien und wie beziehungsweise was diese vor dem Hintergrund des Themas Männlichkeit berichten.“

Besonders im Marketing-Bereich werden Männer gerne als starke Wesen mit Bärten und einer gehörigen Portion Coolness und Stärke dargestellt. Verletzlichkeit oder Sensibilität wird dabei nicht oft gezeigt. „Mit Sprüchen wie ‚Buben weinen nicht!‘ bringen wir Burschen bereits im sehr jungen Alter bei, sich zu verschließen und Dinge herunterzuschlucken. Besteht nicht die Möglichkeit, dass es mehrere, unterschiedliche Männlichkeiten gibt?“, fragen sich Wagner und Tschannett.



Die „Mannsbuilder“-Gründer Benjamin Wagner und Matthias Tschannett

Mannsbuilder

Team. Matthias Tschannett und Benjamin Wagner sind Psychotherapeuten in Ausbildung unter Supervision. Schon seit längere Zeit beschäftigen sie sich mit dem Thema Männlichkeiten). **Mannsbuilder.** Die Treffen der „Mannsbuilder“-Gruppe finden aktuell alle zwei Wochen in Wien

Nicht nur hinter verschlossenen Türen solle man über das Thema sprechen. Toxische Maskulinität müsse auch im Alltag thematisiert werden. Was es braucht, so Wagner, sind Männer, die Freunde zurechtweisen und einen Diskurs starten, wenn diese etwa sexisti-

sch und unter Berücksichtigung der Corona-Sicherheitsmaßnahmen statt.

Kontakt. Matthias Tschannett, matthias.tschannett@therapiebuero.at, www.therapiebuero.at; Benjamin Wagner, therapie@benjamin-wagner.com, www.benjamin-wagner.com

sche Witze erzählen: „Darüber hinaus denke ich, dass auch bezogen auf Männer ein gesellschaftlicher Diskurs zum Thema Körperbilder hilfreich sein kann. Wie viele Männer sehen schon so aus wie die männlichen Modells auf den Plakatewänden?“ Das umfasst auch

Faktoren, die unveränderbar sind, wie etwa Körpergröße, Haarwuchs oder Stimme. Der Bedarf der „Mannsbuilder“-Plattform sei absolut gegeben. Denn mit der Emanzipation der Frau hat sich auch die Rolle des Mannes verändert.

Aktuell treffen sich die Mitglieder der Gruppe in Wien alle zwei Wochen unter Berücksichtigung der Corona-Maßnahmen. Wer es zeitlich und örtlich lieber flexibel hat, kann auf den Podcast des Duos zurückgreifen, den es seit Kurzem gibt. Bier, Autos, Bartpflege, Krafttraining – um all das geht es dabei nicht. Das Projekt ist – ähnlich wie die Männergruppe

– eine Initiative, die Klischees trotz und Geschlechterrollen aufbricht. So sprechen Wagner und Tschannett in der ersten Folge mit ihrem Studiogast, Geschlechter- und Psychoanalytiker Erich Lehner, über die Dinge, die sie wirklich beschäftigen. Zum Beispiel gehen sie der Frage nach, warum viele Männer Probleme damit haben, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Oder was hinter dem Begriff Feminismus steckt. So viel vorweg: Bei Feminismus geht es nicht nur um Frauen.

„Die erste Folge kam sehr gut an. Es ist uns gelungen, in den österreichischen Spotify-Podcast-Charts unter den Top 50 zu ranken“, freut sich das Duo.

PODCAST

Podcast über Männlichkeit

Warum diese Podcasts alle Geschlechter interessieren.

Ein Podcast von Männern über Männer für Frauen? Der Untertitel des Projekts von Benjamin Wagner und Matthias Tschannett ist bewusst provokant gewählt. Schon nach der Gründung der Männergruppe „Mannsbuilder“ (siehe QR-Code links) war vor allem bei Frauen das Interesse groß. „Viele meinen, dass es eine super Idee ist und dass sie gerne wissen würden, worüber man von Mann zu Mann spricht“, sagt Wagner. Auf Instagram sind 60 Prozent ihrer Followerschaft weiblich. Nachsatz: „Der Podcast ist aber nicht nur für Frauen, sondern natürlich ein Podcast für alle.“

Auch bei „fair & female“, dem Podcast der Kleinen Zeitung, hat Host und Leiterin Barbara Haas unlängst Maskulinität thematisiert. Mit Studiogast, Sänger Paul Pizzera, spricht sie über eine neue (weiche) Männlichkeit und sexistische Liedtexte.

PODCASTS

QR-Code scannen und einfach loshören! Hier geht es zu den Podcasts.



zugestellt post an den kontaktladen

männerwohnheim graz | externer beitrag

Männerwohnheim Graz

Wer kann ins Männerwohnheim kommen?

Das Männerwohnheim der Stadt Graz ist eine Einrichtung für wohnungslose Männer ab 18 Jahren.

Welche Angebote gibt es im Männerwohnheim?

Die Bewohner leben vorübergehend in einem Zweibettzimmer. Untertags kann man im Haus bleiben, von 05.00 Uhr bis 24.00 Uhr ist das Haus geöffnet. Der Aufenthalt soll genutzt werden, um Perspektiven zu entwickeln, um dann wieder in eine passende Wohnform ziehen zu können. Die Aufenthaltsdauer orientiert sich an den Zielen der Bewohner und den konkreten Schritten, die zur Erreichung der Ziele notwendig sind und wird immer individuell festgesetzt.

Zur Unterstützung bei Fragen/Problemen gibt es eine Sozialarbeiterin und eine Klinische- und Gesundheitspsychologin im Haus. Unsere Heimbetreuer*innen sind rund um die Uhr vor Ort anwesend.

Ein Facharzt für Psychiatrie steht den Bewohnern in regelmäßigen Abständen für Beratungen zur Verfügung. Vom Arzt verordnete Medikamente werden von der Caritas Hauskrankenpflege eingeteilt.

In jedem Stockwerk gibt es Duschen, WCs und auch Küchen, in denen man sich sein Essen zubereiten kann. Jeder Bewohner versorgt sich selbst. Eine Waschmaschine und ein Trockner sind im Haus vorhanden und können gegen ein geringes Entgelt genützt werden. Während des Aufenthalts im Männerwohnheim meldet man sich mit Hauptwohnsitz an.

Was kostet der Platz im Männerwohnheim?

Im Männerwohnheim gibt es ein Wohnkostenmodell. Abhängig vom Einkommen zahlt man einen Wohnheimbeitrag und einen verpflichtenden Sparbetrag. Die Beträge orientiert sich am Einkommen und werden individuell berechnet.

Der verpflichtende Sparanteil wird bei Auszug – als Unterstützung für den Neustart – wieder ausbezahlt.

Wie läuft die Aufnahme?

Ist jemand an einem Bettplatz interessiert, wird mit der Sozialarbeiterin oder Psychologin ein Termin für ein Informationsgespräch vereinbart. Dabei wird das Haus vorgestellt und die Aufnahmebedingungen werden abgeklärt:

- Volljährigkeit
- Österreichische Staatsbürgerschaft oder Aufenthaltstitel, der zum Bezug der Leistungen nach dem SUG berechtigt oder Anspruchsberechtigung auf Sozialleistungen in Österreich, deren Höhe ein selbstständiges Leben ermöglicht
- Akzeptanz der Heimordnung
- Bereitschaft Unterstützungsangebote anzunehmen
- Ein Verhalten, das nicht selbst- oder fremdgefährdend ist
- Selbstständigkeit in Bezug auf Ernährung und Hygiene.

Am Ende des Gespräches wird ein Termin für den Einzug vereinbart. Falls eine sofortige Aufnahme nicht möglich ist, dann wird man auf die Warteliste aufgenommen und von uns verständigt, sobald ein Platz frei wird.

Kontakt:

Telefon: 0316/872 6481

E-Mail maennerwohnheim@stadt.graz.at
(Montag bis Freitag)

Rankengasse 24, 8020 Graz
(Bus Nr. 39 oder 67 bis Haltestelle Albert-Schweizer Gasse
oder Karlauerkirche)



vorgestellt vmg steiermark

vmg | externer beitrage

Verein für Männer und Geschlechterthemen

– eine Adresse, wenn Mann in Not ist

Jeder Mann kann jederzeit in eine Situation geraten, wo es für ihn wirklich eng wird.

Die Männerberatung - in Graz, Bruck an der Mur und anderen Orten - steht dann allen steirischen Jungen und Männern in Krisen mit Rat und Tat zur Seite. In Form von psychologischen und juristischen Beratungen, anonym und streng vertraulich. Hinzu kommen Angebote, die dabei helfen Gewaltverhalten zu beenden.

Günter, 33, steht ganz schön unter Druck. Die Ehe geht in die Brüche. Unterhaltszahlungen und Besuchsrecht für die drei Kinder müssen geregelt werden. Er hat Angst, den Kontakt zu seinen Kindern zu verlieren und weiß nicht, wie er nach der Scheidung finanziell über die Runden kommen soll. Günter wünscht sich wie viele Männer in Krisen ein männliches Gegenüber.

In der Männerberatung erhält Günter von einem Juristen kostenlos Auskünfte über seine rechtliche Situation. Mit einem Männerberater kann er offen über seine Situation sprechen. Gemeinsam werden Strategien zur Krisenbewältigung erarbeitet. Die Zukunft erscheint nicht mehr ausweglos.

„Im Gründungsjahr 1996 sorgte die Gründung einer Männerberatung bei vielen Menschen noch für Kopfschütteln“ berichtet Männerberater Wolfgang Obendrauf. Das Bewusstsein, dass auch Männer Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Probleme und Krisen benötigen können, formte sich erst in den folgenden Jahren.

„Denn Männlichkeit entsteht in unseren Köpfen. Traditionelle Ideale verlangen von Männern möglichst jede Krise souverän und selbständig zu bewältigen“, so Obendrauf. Doch immer mehr Männer haben einen realistischeren Blick auf sich selbst. Sie holen sich bei Bedarf Unterstützung. Sie werden damit auch zum Role-Model für ihre Kids.

Die Zahl der Männer, die Info und Beratung suchen, steigt von Jahr zu Jahr.

„Zu uns kommen Schüler und Studenten, Landwirte, Akademiker oder Arbeitslose, ihre Krisen und Konflikte sind vielfältiger Natur“, berichtet Manfred Kummer, Psychotherapeut und Leiter der Männerberatung in der Steiermark.

Am häufigsten werden Konflikte im Bereich Familie, Beziehung, Scheidung, Vaterschaft oder auch nach einer Trennung, zur Sprache gebracht. Aber auch Stress und Überforderung, Ängste, psychische Probleme, Konflikte am Arbeitsplatz, Fragen rund um Sexualität, oder Wut und Aggression werden häufig zum Thema.

Stark gestiegen ist die Zahl der Jungen und Männer mit Migrationshintergrund, die mit uns Kontakt aufnehmen. Für sie können wir in Graz auch Beratungen mit Dolmetsch anbieten.

Männer mit akuter Alkohol- oder Drogenthematik werden an Suchtberatungseinrichtungen weitervermittelt.

„Wir versuchen jedem Mann jenes Know-How zu vermitteln, das er benötigt, um mit seiner schwierigen Lebenssituation besser zurecht zu kommen“, so Manfred Kummer. Ausgangspunkt sind immer die Kräfte und Ressourcen, die der Mann bereits mitbringt.

Ein Erstkontakt ist steiermarkweit möglich

am Telefon: **0316 / 83 14 14**
oder per Mail: **beratung@maennerberatung.at**

www.vmg-steiermark.at

Die Männerberatung Steiermark und Südburgenland ist Teil des Vereins für Männer und Geschlechterthemen Steiermark. Ein wichtiges Arbeitsfeld seit der Gründung leistet unsere Fachstelle für Gewaltarbeit.

Online Burschen*beratung

Immer wieder gibt es Situationen, in denen man nicht mehr



weiter weiß. Oft passiert das während der Pubertät, wenn neben der Familie, Freund*innen und Schule auch noch der eigene Körper und die eigene Sexualität verrücktspielen. Da kann es gut tun, mit einer Person zu reden, die ganz unvoreingenommen zuhört und vielleicht eine neue Sicht auf die Dinge geben kann.

In der Burschen*beratung ist das über Skype, Telegram oder

Kontakt:

Wenzel: 0677 / 630 37 828
Skype: Wenzel H.

Jonas: 0677 / 634 04 535
Skype: Jonas Pirerfellner

Instagram: @burschen_beratung

telefonisch möglich, aber auch Face-to-Face. Und auch wenn es Burschen*beratung heißt: wir sind für alle Jugendlichen da. Anonym, vertraulich und kostenlos.

Konflikte gewaltfrei Lösen Lernen

Die Männerberatungen in Graz und der Steiermark bieten – als eine der wenigen Einrichtungen in der Steiermark – langfristige, qualifizierte Angebote für Täter, die körperliche oder sexualisierte Gewalt ausüben, an. Aber auch männliche Opfer von Gewalt können Hilfe von erfahrenen Therapeuten erwarten. Ziel ist, Männern mit Gewaltproblematik alltags-taugliche Strategien zu vermitteln, die ein Aussteigen aus dem Gewaltverhalten ermöglichen sollen. Eine enge Zusammenarbeit mit Opferschutzeinrichtungen findet statt.

Info, Austausch und Begegnung im MännerKaffee Graz



„Unser MännerKaffee ist seit mehr als 10 Jahren ein Ort für Information, Gespräch und Austausch für Männer“, berichtet Programm-Verantwortlicher Jonas Pirerfellner. Im Fokus stehen Männergesundheit, Beziehung, Ernährung, Umgang mit Stress, Belastung und Aggression, Sexualität. Hinzu kommt der Themenbereich Beziehung, Trennung und Scheidung.

Die Mehrzahl der Veranstaltungen richtet sich exklusiv an Männer. Jedermann kann hinkommen, ohne Voranmeldung.

So informiert jeden 1. Mittwoch im Monat im **MännerKaffee jus** ein Jurist über die rechtlichen Aspekte einer Trennung oder Scheidung (Unterhalt, Obsorge, Kontaktrecht ...). Trennungszeit ist häufig Krisenzeit. Ein Männerberater steht ebenfalls für Gespräche bereit.

Hinzu kommt exklusiv für Männer jeden 2. Mittwoch im Monat unser **MännerKaffee xund**. Ein praktischer Arzt und ein Männerberater beantworten Fragen zu Gesundheit und Männlichkeit. Ohne Wartezeit, Voranmeldung und E-Card. Anonym und streng vertraulich.

Alle Geschlechter sind jeden 3. Mittwoch im Monat willkommen. Unser MännerKaffee live findet online als Live Stream auf Facebook statt. Gastgeber Jonas Pirerfellner interviewt Gäste aus den Bereichen Gesundheit, Gender und Gesellschaft. Zuseher*innen haben die Möglichkeit, via Chat Fragen zu stellen. Der Stream ist im Nachhinein über Facebook und YouTube verfügbar.

Zusätzlich - aber nicht regelmäßig - stehen weitere Männer-Kaffee Veranstaltungen auf dem Programm.

Kontakt:

Tel.: 0316 / 83 14 14

E-Mail: maennerkaffee@maennerberatung.at
www.maennerberatung.at
www.facebook.com/maennerberatung.at



nachgeforscht toxische männlichkeit

kathrin köstl | kl&stw

Buben weinen nicht?!

Toxische Männlichkeit und wieso der Weg zur Geschlechtergerechtigkeit noch weit ist

Seit der #MeToo-Debatte, bei der erschreckend deutlich wurde, wie viele Frauen von sexueller Gewalt betroffen sind, wird auch der Begriff „toxische Männlichkeit“ viel diskutiert und als ein wesentliches Hindernis auf dem Weg zur Geschlechtergerechtigkeit identifiziert. Toxische (=giftige) Männlichkeit bezeichnet ein destruktives Verhalten und Selbstbild, das auf einem sehr patriarchalen Rollenbild fußt und sich z. B. dadurch äußert, dass Männer Emotionen, wie Angst oder Traurigkeit unterdrücken, sich selbst als besonders kämpferisch, hart und aggressiv geben, Gewalt ausüben, extrem wettbewerbsorientiert sind, Frauen unterdrücken oder diese nicht als Menschen, sondern Objekte behandeln und vermeintlich „weibliche“ Eigenschaften als Schwäche betrachten und für sich ablehnen.

Der Begriff „toxische Männlichkeit“ ist zwar wertend, meint jedoch nicht, dass alle Männer toxisch, also „giftig“ sind. Er bezieht sich auf ein übersteigertes, stereotypes Verständnis von Männlichkeit, welches nicht nur für andere - insbesondere Frauen oder andersgeschlechtliche Menschen - verletzend ist, sondern auch den betreffenden Männern selbst schadet.

Toxische Männlichkeit meint nicht unbedingt einzelne Männer, sondern benennt ein allgemeines Männlichkeitsverständnis

Zwar gibt es jungen Männern Sicherheit, wenn sie ihre Kräfte messen, Mutproben bestehen und sich in patriarchale, hierarchische Strukturen eingliedern können. Toxische Männlichkeit entsteht demnach also auch auf der Suche nach Halt und Zugehörigkeit und wirkt in gewissem Maße identitätsstiftend. Auch genießen Männer durch sie und das patriarchale System viele Privilegien. Letzten Endes schadet toxische Männlichkeit den Männern jedoch sowohl psychisch als auch körperlich. Männer neigen beispielsweise dazu, Arztbesuche zu vermeiden und psychische Probleme wie z. B.

Depressionen zu verschweigen. Aus Angst, dem stereotypen Männerbild nicht mehr zu entsprechen und als schwach und verweicht zu gelten, suchen viele Männer keine Hilfe, wenn es ihnen schlecht geht. Die Folgen sind verheerend – Männer weisen eine deutlich höhere Selbstmordrate auf als Frauen, sterben insgesamt früher und werden öfter Opfer und Täter von Gewalttaten* (siehe Infobox).

Außerdem vermutet man einen Zusammenhang zwischen toxischer Männlichkeit und Drogenmissbrauch, Alkohol-, Sex- und Arbeitssucht sowie sozialer Isolation. Stereotype Vorstellungen von Maskulinität hindern Männer daran, sie selbst zu sein, in all ihrer Individualität, mit all ihren Stärken und Schwächen. Damit büßen Männer einen Teil ihrer Freiheit ein und schaden sich somit selbst. Ein zentrales Anliegen der Geschlechterforschung, die sich mit toxischer Männlichkeit auseinandersetzt, ist es daher, sichtbar zu machen, dass auch Männer unter den patriarchal geprägten Klischees von Maskulinität leiden.

Toxische Maskulinität kann Suchtverhalten begünstigen

**An dieser Stelle muss erwähnt werden, dass die Gewalt die Männer erfahren, häufiger in losen Beziehungen bzw. mit Fremden stattfindet. Gewalt an Frauen ist zwar in der Gesamtzahl geringer als die Gewalt an Männern. Betrachtet man die Statistiken jedoch genauer, wird deutlich, dass bei sexueller Gewalt Frauen deutlich häufiger Betroffene sind und Gewalt gegen Frauen allgemein hauptsächlich in engen Beziehungen und Partnerschaften passiert. Diese Gewalt gipfelt in den sogenannten Femiziden, bei denen Frauen und Mädchen aufgrund ihres Geschlechts getötet werden. Was in den Medien oft als „Beziehungs- oder Eifersuchtsdrama“ beschrieben wird, ist in Wahrheit fast immer ein Femizid.*

Toxische Männlichkeit beinhaltet aber nicht nur selbstschädigende Verhaltensmuster, sondern wirkt sich maßgeblich negativ auf Frauen, Kinder und die Gesellschaft insgesamt aus. Wenn Männer ein toxisches Verständnis von Männlichkeit haben, streben sie nach Dominanz, Kontrolle und Macht. Was passiert nun, wenn sie sich plötzlich schwach, ratlos und unterlegen fühlen? Sie versuchen – häufig mittels Gewalt – die Kontrolle wiederzuerlangen. Wenn beispielsweise ein Mann, der sich als Versorger der Familie versteht und ein toxisches Rollenbild vertritt, plötzlich seinen Job verliert und die Frau dann das Einkommen sicherstellt und Rechnungen bezahlt, kann es passieren, dass dieser Mann sich dermaßen unterlegen und gedemütigt fühlt, dass er seiner Frau Gewalt antut, um das Machtgefälle wieder herzustellen.

Toxische Männlichkeit steht der Geschlechtergerechtigkeit massiv im Wege.

Sie unterstützt Chauvinismus, Sexismus, sexuelle Übergriffigkeit, Frauenfeindlichkeit, Homo- und Transgenderfeindlichkeit

Diese Verhaltensmuster und Rollenklischees werden aber nicht nur von den Männern selbst bestärkt, sondern auch von der Gesellschaft forciert, indem Männer – die nicht „typisch männlich“ sind – bloßgestellt, belächelt, beschimpft und diskriminiert werden. Leider verhalten sich Menschen jedweden Geschlechts zum Teil so und stärken somit patriarchale Strukturen. Dies passiert beispielsweise, wenn Menschen – auch Frauen – Kommentare wie „Der hat keine Eier in der Hose!“ oder „So ein Schwächling!“ von sich geben. Oder aber, wenn Mütter ihren Söhnen sagen, Buben würden nicht weinen und „Indianer kennen keinen Schmerz“.

Doch wie entsteht toxische Männlichkeit eigentlich und wie können wir ihr entgegenwirken?

Diese Frage zu beantworten ist nicht leicht, denn wie bei vielen Dingen im Leben, spielen auch hier unterschiedlichste Faktoren eine Rolle. Ein ganz wesentlicher Punkt ist aber der Einfluss des nahen Umfeldes, sprich Familie und Freunde. Eltern fungieren für ihre Kinder immer als Vorbilder und prägen sie. Wenn Väter toxische Männlichkeit ausleben, so ahmen ihre Söhne dieses Verhalten häufig nach. Oft wird von Buben erwartet, dass sie sich zu Fasching als Pirat, nicht als Prinzessin verkleiden, blau lieber mögen als rosa, sich die Fingernägel nicht lackieren und lieber Fußball spielen als Ballett tanzen. Ein komplexes Zusammenspiel von Rollenbildern in der Familie, sozio-kulturellen Faktoren, Religion, Glaubenssätzen in Peergroups und Normen unserer patriarchalen Gesellschaft trägt dazu bei, dass toxische Männlichkeit schon in der Kindheit entsteht und sich im Erwachsenenalter auf allen gesellschaftlichen Ebenen fortsetzt.

Veränderungen dahingehend benötigen Zeit und erfordern Mut, denn aus stereotypen Vorstellungen von Männlichkeit auszubrechen hat oftmals zur Folge, dass die Betroffenen diffamiert, ausgelacht und gemobbt werden. Viele Männer halten an dem Konstrukt der toxischen Männlichkeit fest, weil sie unsicher sind und Angst haben, als „verweichlicht“ angesehen zu werden.

Der wohl wichtigste Punkt im Kampf gegen toxische Männlichkeit ist, zu erkennen, dass es sich hierbei „nur“ um ein gesellschaftliches Konstrukt handelt. Wir können dieses Konstrukt hinterfragen und ändern, uns auf andere, gesün-

dere Definitionen von Männlichkeit einlassen und uns von den stereotypen Rollenbildern trennen.

Toxische Männlichkeit kann verlernt werden

Auf dem Weg dorthin helfen vor allem Gespräche mit Freunden und der Familie, gemeinsam alte Zuschreibungen zu reflektieren und Männlichkeit neu zu denken.

Ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zu Geschlechtergerechtigkeit ist, dass Eltern ihren Kindern diese vorleben und positive Rollenbilder verkörpern. Emotionen sollten etwas ganz normales sein. Für Kinder, aber auch für jeden Erwachsenen. Sie sind nichts typisch Weibliches und auch Buben und Männer sollten weinen dürfen. Sich als Mann zu erlauben, alle Gefühle haben und ausdrücken zu dürfen sowie Schwäche zu zeigen, ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg aus der toxischen Maskulinität.

Der in London lebende Schriftsteller JJ Bola plädiert in seinem Buch „*Sei kein Mann: Warum Männlichkeit ein Albtraum für Jungs ist*“ genau dafür: Emotionen zuzulassen, die Maske fallenzulassen, einfach man(n) selbst sein.

Dieser Artikel kann nur einen kurzen Einblick in das komplexe Thema der toxischen Männlichkeit bieten. Wer sich näher damit beschäftigen möchte, dem können wir JJ Bolas oben erwähntes Buch, sowie die Miniserie „The 8 Club“, in der JJ Bola mit Männern verschiedener sexueller Orientierungen inspirierende Gespräche führt, wärmstens empfehlen. Und auch das Buch „Boys don't cry“ des britischen Journalisten Jack Urwin behandelt das Thema auf eine sehr persönliche, witzige und pointierte Art und Weise.

Der Wunsch nach einer Gesellschaft, in der Geschlechterungleichheit der Vergangenheit angehört, scheint aus heutiger Perspektive vielleicht unerreichbar, zumindest aber weit entfernt. Das Nachdenken über die Konstrukte von Männlichkeit und Weiblichkeit und das Hinterfragen stereotyper Rollenbilder sind aber schon ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Quellen:

- Bola, JJ. (2020). *Sei kein Mann: Warum Männlichkeit ein Albtraum für Jungs ist*. München, Deutschland: Carl Hanser Verlag.
- Urwin, J. (2017). *Boys don't cry. Identität, Gefühl und Männlichkeit*. Hamburg, Deutschland: Edition Nautilus.
- Van Tricht, J. (2019). *Warum Feminismus gut für Männer ist*. Berlin, Deutschland: Christoph Links Verlag.
- <https://www.derstandard.at/story/2000083736242/toxische-maennlichkeit-das-gefaehrliche-schweigen-der-maenner>
- https://100mensch.de/lexikon/toxic_masc/
- <https://www.arte.tv/de/videos/102190-036-A/warum-toxische-maennlichkeit-allen-schadet/>
- <https://www.derstandard.at/story/2000106924233/toxische-maennlichkeit-gibt-es-auch-eine-vergiftete-weiblichkeit>
- <https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikel-detailansicht/41054-mythen-der-maennlichkeit.html>
- <https://www.br.de/extra/respekt/toxische-maennlichkeit-rollenerwartungen100.html>
- <https://www.br.de/kultur/ttt-tt-jj-bola-sei-kein-mann-100.html>
- <https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/wann-ist-ein-mann-ein-mann-106.html>
- <https://christbloom.de/blog/toxische-maennlichkeit/>
- <https://missy-magazine.de/blog/2018/08/16/hae-was-heisst-toxic-masculinity/>
- <https://www.genderiq.de/blog/was-ist-eigentlich-toxic-masculinity>

julia fink & magdalena eberhardt | kl&stw

Joe Eder - Sozialamt

Mit dem Kontaktladen verbindet mich...

...professionelle konstruktive langjährige Zusammenarbeit und freundschaftliche Verbundenheit mit vielen Kolleg*innen.

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

Lustig, reich an Fachwissen, lebensnah.

Für was konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Fürs Fußballspielen, im Wald unterwegs zu sein und stundenlang mit dem Fahrrad zu fahren. Lesen war auch eine große Leidenschaft von mir.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Gesund und geistig fit zu bleiben bis zum Lebensende; Freundschaften pflegen und zu vertiefen; dass der soziale Kuchen so verteilt wird, dass niemand das Gefühl haben muss, er würde zu wenig bekommen.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... im Hier und Jetzt.

Womit kann man dir eine riesen Freude bereiten?

Mit meiner Familie, Freundschaft und einer mehrstündigen Wanderung.

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

Dass meine Frau bei meinem Antrag "Ja" gesagt hat und dass sie unser gemeinsames Kind geboren hat. Und Martin L. schrieb zu meinen 50er ein Lied für mich, das hat mich sehr berührt.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann...

... lach ich. Ein Spiel ist ein Spiel, ich kann gut verlieren.

Was ist dein größtes Talent?

Ich glaube, ich kann Leute begeistern und gut für Ideen gewinnen.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Der Tag war für mich dann in Ordnung, wenn ich am Abend in den Spiegel schaue und ich mir sagen kann, diesem Menschen wäre ich gerne begegnet.



kennengelernt



Chisy - Besucher des Kontaktladens

Mit dem Kontaktladen verbindet mich...

... ein leistbares Essen, Menschen, die für mich da sind und dass man hier immer höflich empfangen wird. Wenn ich hier herkomme, habe ich immer ein gutes Gefühl.

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

Immer für einen Spaß und jeden kleinen Blödsinn zu haben, offen, spendabel.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... dort wo ich als Bub aufgewachsen bin, in Prein an der Rax.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Der Liebste wäre mir, dass ich das ganze Gift nicht mehr bräuchte - aber ohne Entzug.

Ansonsten bin ich sehr genügsam und es wird sich dann schon alles ergeben. Ich freue mich, wenn ich Anderen zufrieden machen kann.

Womit kann man dir eine riesen Freude bereiten?

Wenn sich alle verstehen und es keinen Stress gibt.

Für was konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Für Motorsport und Radfahren. Ich bin kilometerweit gefahren ohne absetzen zu müssen.

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

Da gibt es sicher mehrere Sachen, aber die Geburt von meinem Sohn und die Zeit danach war besonders schön für mich.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann ...

... passiert gar nichts. Ich bin ein ehrlicher Verlierer und kann gut verlieren.

Was ist dein größtes Talent?

Dinge zerlegen und sie wieder so zusammenzubauen, wie sie gehören.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Keine Frage, aber einen Rat: die jungen Leute, die drauf sind, sollen sich bewusst sein, dass der Entzug mit dem Alter immer schwieriger wird.

nachgeforscht sich selbst lieben

lukas marlovits | kl&stw

Selbstliebe

Was es bedeutet, eine gute Beziehung zu sich selbst zu haben

Ob in Zeitschriften oder als gut gemeinter Rat – schon von klein auf hören und lesen wir immer wieder „Man muss zuerst sich selbst lieben“. Der Hintergrund dieses einfachen Satzes ist komplizierter, als es auf den ersten Blick scheint. Hier wollen wir erklären, was es heißt, in einer guten Beziehung zu sich selbst zu stehen und warum das so wichtig ist.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Interpretationen zum Thema Selbstliebe. Seit Jahrhunderten machen sich die Menschen Gedanken, wie man gut mit sich selbst umgehen kann – und wie sich das auf das gesamte Leben auswirkt. Einer davon war Erich Fromm, ein Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe, der im 20. Jahrhundert den Begriff „Selbstliebe“ geprägt hat. Er sieht die Selbstliebe als Grundvoraussetzung, um einen anderen Menschen lieben zu können. Diese Annahme wurde die Grundlage für verschiedene psychotherapeutische Konzepte, die auch heute noch Anwendung finden. Die Selbstliebe steht dabei immer im Mittelpunkt und wird als Voraussetzung gesehen, um eine gute Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt zu entwickeln.

Aber was heißt „Selbstliebe“ eigentlich?

Zusammengefasst bedeutet „Selbstliebe“, sich selbst als Ganzes wahrzunehmen und zu akzeptieren. Diese allumfassende Annahme des Selbst, also all seiner Stärken, Schwächen und anderen Charaktereigenschaften, äußert sich als ein Gefühl der Liebe – zu sich selbst. Begriffe wie Selbstwert, Selbstannahme oder Selbstvertrauen unterscheiden sich in Einzelheiten von der Selbstliebe, sie sind aber miteinander verwandt. Sie vervollständigen sich zum Teil gegenseitig und bedingen einander, sind aber alle ein Teil einer guten Beziehung zu sich selbst.

Überheblichkeit und Narzissmus, also Selbstverliebtheit, werden als das genaue Gegenteil von Selbstliebe betrachtet. Obwohl die Begriffe ähnlich klingen, schließen sie sich gegenseitig aus. Narzisstische Menschen schaffen es nicht, sich selbst anzunehmen oder halten sich für minderwertig. Sie erschaffen ein erhöhtes Selbstbild, indem sie ihre Schwächen verleugnen und versuchen, nur ihre Stärken in den Mittelpunkt zu stellen. Sie „verlieben“ sich in dieses Bild und versuchen es nach außen zu leben. Sie streben danach, diesem Bild gerecht zu werden und sind deshalb ständig in einem inneren Kampf.

Selbstliebe mit Egoismus gleichzusetzen wäre also falsch. Es bedeutet vielmehr, auf sich zu achten, seine Bedürfnisse zu kennen und selbst dafür zu sorgen, dass sie befriedigt werden. Selbstliebe bedeutet, dass Du liebevoll mit Dir umgehst und Dich annimmst, wie Du bist. Denn nur, wenn es Dir selbst gut geht, kannst Du im Außen gute, tragfähige Beziehungen eingehen. Ohne Selbstliebe suchen wir in Beziehungen häufig danach, was wir nicht bekommen haben oder uns nicht selbst erfüllen können. Wir versuchen, etwas zu ersetzen und werden es meistens doch nicht erreichen. Ohne Selbstliebe fällt es uns schwer, Liebe anzunehmen. Selbst wenn Dein Gegenüber Dich mit Liebe überschüttet, wird sie vielleicht nie ausreichen.

Selbstliebe ist für Jede und Jeden erlernbar. Sie zu entwickeln kann allerdings eine große Herausforderung sein.

Wie liebe ich mich selbst?

Die Basis für Selbstliebe entsteht in der frühen Kindheit. Durch die Liebe, die wir von unseren Eltern erfahren, entwickelt sich unser Selbstbild. Wir spüren, wer wir sind und dass wir etwas wert sind. Wenn wir diese Erfahrungen nicht machen, lernen wir einen Teil von uns selbst nicht kennen. Wir wissen nicht, wer wir sind, müssen aber lernen, wie andere uns haben wollen.

Hier wollen wir noch ein paar Tipps aufzeigen, wie man die Beziehung zu sich Selbst verbessert:

Behandle Dich wie Deinen besten Freund

Oftmals sind wir extrem hart zu uns selbst und bemerken es nicht einmal. Dennoch macht es etwas mit uns. Indem wir uns selbst klein machen, schwindet automatisch unser Selbstvertrauen und natürlich die Liebe zu uns selbst. Wenn wir uns immer wieder selbst Dinge sagen, wie: „Das schaffst Du sowieso nicht“, oder „Du bist so unfähig“, dann fangen wir an, uns das zu glauben und verankern diese Glaubenssätze tief in uns.

Beginnen wir hingegen, netter, liebevoller und verständnisvoller mit uns selbst zu sein, verändern wir damit auch unser Selbstbild. Versuche zu kontrollieren, wie Du mit Dir selbst sprichst und umgehst und behandle Dich selbst, als wärst Du Dein bester Freund oder Deine beste Freundin. Denn der Mensch, mit dem Du den Rest Deines Lebens verbringen wirst, bist Du selbst.

Tu Dir regelmäßig etwas Gutes

Sich bewusst Zeit für sich zu nehmen ist wichtig. Dabei geht es nicht darum, sich mit dem Handy oder dem TV-Programm abzulenken, sondern wirklich bewusst Zeit für sich selbst einzuplanen und sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Lerne Dich selbst besser kennen, indem Du Dir gute Fragen stellst, wie z. B.: „Was möchte ich im Leben?“ oder „Was ist mir wichtig?“.

Denke darüber nach, was Du gerne tust und was Dir gut tut. Das kann ein bestimmtes Gericht sein, eine Wanderung im Wald oder einfach im Bett liegen und Musik hören. Nimm dir regelmäßig bewusst für diese Dinge Zeit.

Hör auf, Dich mit Anderen zu vergleichen

Gerade in Zeiten von Facebook, Instagram und anderen Sozialen Medien werden wir ständig dazu verleitet, uns mit anderen zu vergleichen. Das kann sehr an unserem Selbstwert nagen und unser Selbstbild verzerren. Jeder Mensch auf dieser Welt ist ein Unikat und jeder Mensch hat denselben Wert. Versuche, Deinen eigenen Wert zu erkennen indem Du Deine Talente entdeckst, deine Stärken förderst und deine Schwächen akzeptierst. In Sozialen Medien werden nur Momentaufnahmen gezeigt und nicht das echte Leben. **Du bist, jetzt in diesem Moment, die beste Version von Dir selbst.**

Lebe im Moment

Ein Sprichwort besagt: „Es ist die Magie der Gegenwart, die uns lebendig fühlen lässt“. Die Gegenwart ist der einzige Moment, der garantiert ist. Trotzdem lassen wir sie oft an uns vorbeiziehen. Wir verbringen zu viel Zeit, darüber zu grübeln was war und was wir hätten anders machen können. Oder wir machen uns Sorgen über die Zukunft und versuchen so genau wie möglich zu planen.

Versuche Dich darauf zu konzentrieren, was jetzt passiert und was Dir jetzt wichtig ist. Die Vergangenheit kann nicht mehr geändert werden und manche Dinge sind nicht planbar. Wenn Du deine Energie in diese Richtung verbrauchst, bleibt Dir keine mehr übrig, um den Moment zu leben.

Rede mit jemandem

Manchmal muss man nur alles loswerden und jemandem erzählen. Das kann ein guter Freund sein, Geschwister, Eltern oder sogar jemand, den man gar nicht kennt. Oder vielleicht ein Streetworker oder eine Streetworkerin? Rede mit uns, wir hören Dir zu.

Quellen
Photo by freestocks on Unsplash:
https://de.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm
<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstliebe>
<https://gedankenwelt.de/4-wege-um-deine-beziehung-zu-dir-selbst-zu-entwickeln/>
<https://www.nau.ch/lifestyle/fitness/4-tipps-wie-wir-die-beziehung-zu-uns-selbst-starken-65865198>
<https://www.hoffman-institut.de/hoffman-magazin/selbstliebe>



selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens

sigmund freud*

Benzodiazepine

Dieser Artikel handelt von Medikamenten der Gruppe der Benzodiazepine. Ich werde die Wirkungsweisen, die unterschiedliche Wirkdauer und die gängigen Einsatzbereiche erläutern. Auch das Thema „Safer-Use“ im Falle des Missbrauchs dieser pharmazeutischen Produkte wird thematisiert. Die gängigsten Vertreter werden hier behandelt, es gibt aber weit mehr Präparate, als die hier angeführten.

Benzodiazepine sind in der Psychiatrie und Anästhesie ein wichtiges Notfallmedikament zur Beruhigung und zum Lösen von Angstzuständen und Panikattacken. Manche Medikamente dieser Gruppe dienen auch als Schlafmittel. In der Drogenszene sind Benzodiazepine weit verbreitet und werden als das meist missbrauchte Pharmazeutika eingestuft. In dieser Szene werden sie unter den Szenenamen „Langsame“, „Benzos“ oder nach den Markenbezeichnungen genannt. Es gibt jedoch Unterschiede in der Wirkungsweise jedes einzelnen dieser Medikamente, die sich auf Dauer und Wirkung beziehen.

Für akute Notfälle (wie zum Beispiel bei Suizidalität) gibt es Schmelztabletten und Flüssigkeiten die rasch wirken, sowie normale Tabletten für eine langsamere Anflutung der Wirkung. In Österreich werden unter dem Markennamen „Temesta“ Schmelztabletten verschrieben, deren Wirkstoff Lorazepam ist. Das wohl bekannteste Benzodiazepin „Diazepam“, ist beispielsweise unter dem Namen „Valium“ oder in flüssiger Form als „Psychopax“ bekannt.

Diese beiden sind aber auch in Tablettenform erhältlich und werden in Österreich unter dem Namen „Temesta“ und „Gewacalm“ rezeptpflichtig in Apotheken ausgegeben. Die Markenbezeichnungen variieren von Land zu Land. Das bekannte Benzodiazepin „Xanax“, das durch die Gangsterrapszene gehypt wurde, ist in Österreich unter dem Namen „Xanor“ erhältlich. Alle genannten Präparate gibt es in verschiedenen Dosierungen. Im Falle des genannten „Xanors“ sind zum Beispiel in Österreich 0.5mg und 1mg Varianten erhältlich, in der Schweiz sowie in Amerika wird es auch als 2mg Tabletten (sogenannte Bars) angeboten.

Benzodiazepine erzeugen eine schwere Abhängigkeit in psychischer sowie physischer Form. Berichten von Konsument*innen zufolge sei dies einer der stärksten beziehungsweise unangenehmsten Entzüge, der bis zu 15 Monate dauern kann.

Nun zur Erläuterung der verschiedenen Wirkungsweisen. Beschrieben werden die Gängigsten: Diazepam, Lorazepam, Alprazolam und Flunitrazepam.

Diazepam

Das bekannteste Benzodiazepin ist „Diazepam“ und weltweit bekannt als „Valium“. Es ist in Österreich in Tablettenform in der Dosierung von 5mg und 10mg erhältlich und wird unter dem Markennamen „Gewacalm“ vertreten. Die flüssige Lösung wird unter dem Namen „Psychopax“ geführt. Die Wirkung ist beruhigend und hat eine stark sedierende Komponente. Diazepam hat mit rund 48 Stunden die längste Halbwertszeit (= Zeitraum bis nur noch die Hälfte des Wirkstoffes im Organismus ist) der hier genannten Benzodiazepine. Sie werden meist bei eher älteren Patienten angewandt beziehungsweise verschrieben.

Lorazepam

Das unter „Temesta“ bekannte Lorazepam ist das Benzodiazepin mit einer kürzeren Halbwertszeit bzw. Wirkdauer. Es hat eine stark angstlösende Komponente und ist in den Dosierungen von 1mg und 2,5mg in Österreich erhältlich. Der Anwendungsbereich ist meist in psychiatrischen Anstalten

*Pseudonym

zur Beruhigung von Patient*innen mit starken Angstzuständen oder Panikattacken sowie als Begleitmedikament eines stationären Alkoholentzugs.

Alprazolam

Das bei Missbrauch (vor allem in Amerika) beliebteste Benzodiazepin ist „Alprazolam“ - das sogenannte „Xanax“. Es gab zahlreiche Todesfälle bekannter Rap-Stars durch verunreinigte, genauer gesagt gestreckte Tabletten dieses Medikaments, welche auf dem Schwarzmarkt verkauft und von Privatperson hergestellt werden. Ein bekanntes Beispiel ist der Rapper Mac Miller, der im September 2018 an einer Überdosis verstorben ist.

Die Halbwertszeit ist mit jener von Lorazepam vergleichbar und ist bei der Behandlung von Angstzuständen die beste Wahl aus dieser Substanzgruppe. In Österreich sind Dosierungen von 0.5mg und 1mg unter dem Namen „Xanor“ erhältlich.

Flunitrazepam

Das stärkste Benzodiazepin ist das sogenannte „Rohypnol“ welches auch in der Veterinärmedizin eingesetzt wird. Es wird zur Beruhigung von akut schwer aufgewühlten Patient*innen und z. B. vor Operationen angewandt. In der Vergangenheit wurde es auch als „Date-Rape-Drug“ verwendet, da es vor allem in Verbindung mit Alkohol zu Blackouts kommt und deshalb oft Getränken beigemischt wird. Heutzutage ist deshalb eine blaue Lebensmittelfarbe beigemischt um zu erkennen, dass diese Substanz beigemischt wurde. In der Drogenszene sieht man oft Menschen mit blauen Zungen und Lippen, die das Medikament lutschen, wodurch es zu einem schnelleren Wirkungseintritt kommt. Die Dosierung von 1mg ist in Österreich unter dem Namen „Rohypnol“ erhältlich, in der Szene wird gern der Name „Reuperl“ verwendet.

Nebenwirkungen

Bei einer Überdosierung oder Mischung mit Alkohol und Opiaten, treten oft Gedächtnislücken auf und in extremen Fällen kann die Atmung so stark abflachen, dass es zu einem Atemstillstand kommt. Dadurch wird das Gehirn nicht mehr mit Sauerstoff versorgt, was den Tod zur Folge haben kann. Oft ist eine Veränderung des Sprechens zu beobachten. Die Person lallt und hat eine „schwere Zunge“ und nuschelt meist. Die am wichtigsten zu nennende Nebenwirkung ist das enorme Abhängigkeitspotential! Es ist kein Medikament das zum „spielen“ gedacht ist, da viele Leute Jahre lang

kämpfen, um von dieser Sucht loszukommen. Der Verabreichungszeitraum sollte keinesfalls zwei bis vier Wochen überschreiten, da es sonst zu Autoimmunerkrankungen, Atemproblemen, Leberschäden und weiteren Langzeitschäden kommen kann.

Safer Use

Bei einer Rauschanwendung sollte man beachten, dass man die Dauer bis zum Eintritt der Wirkung abwartet. Oft denken Personen, dass es nicht wirkt und legen zu schnell nach was im Endeffekt zu Überdosierungen führen kann. Auch das Mischen mit Alkohol und oder Opiaten sollte vermieden werden!

Das Beachten einer bestehenden Toleranz und das Körpergewicht spielen auch eine Rolle. Wie bei allen Drogen sollte eine nüchterne Vertrauensperson dabei sein, um in Notfällen einschreiten zu können!



Quellen: Wikipedia

Das Leben ist so schön. Wenn wir uns alle
versöhnen. Wenn wir uns gegenseitig alles
Schöne gönnen. Daran könnte man sich gewöhnen.

Wir gehen alle zusammen. Alles schlechte
vergangen. Viele Fehler begangen. Viele Eindrücke
die auf uns eindrangen. Viel Lebenserfahrung
die wir gewannen.

Wir waren lange gefangen aber jetzt können
wir anfangen und entspannen.

Es ist so spannend wie sich alles wandert.
Schön wenn jeder handelt.

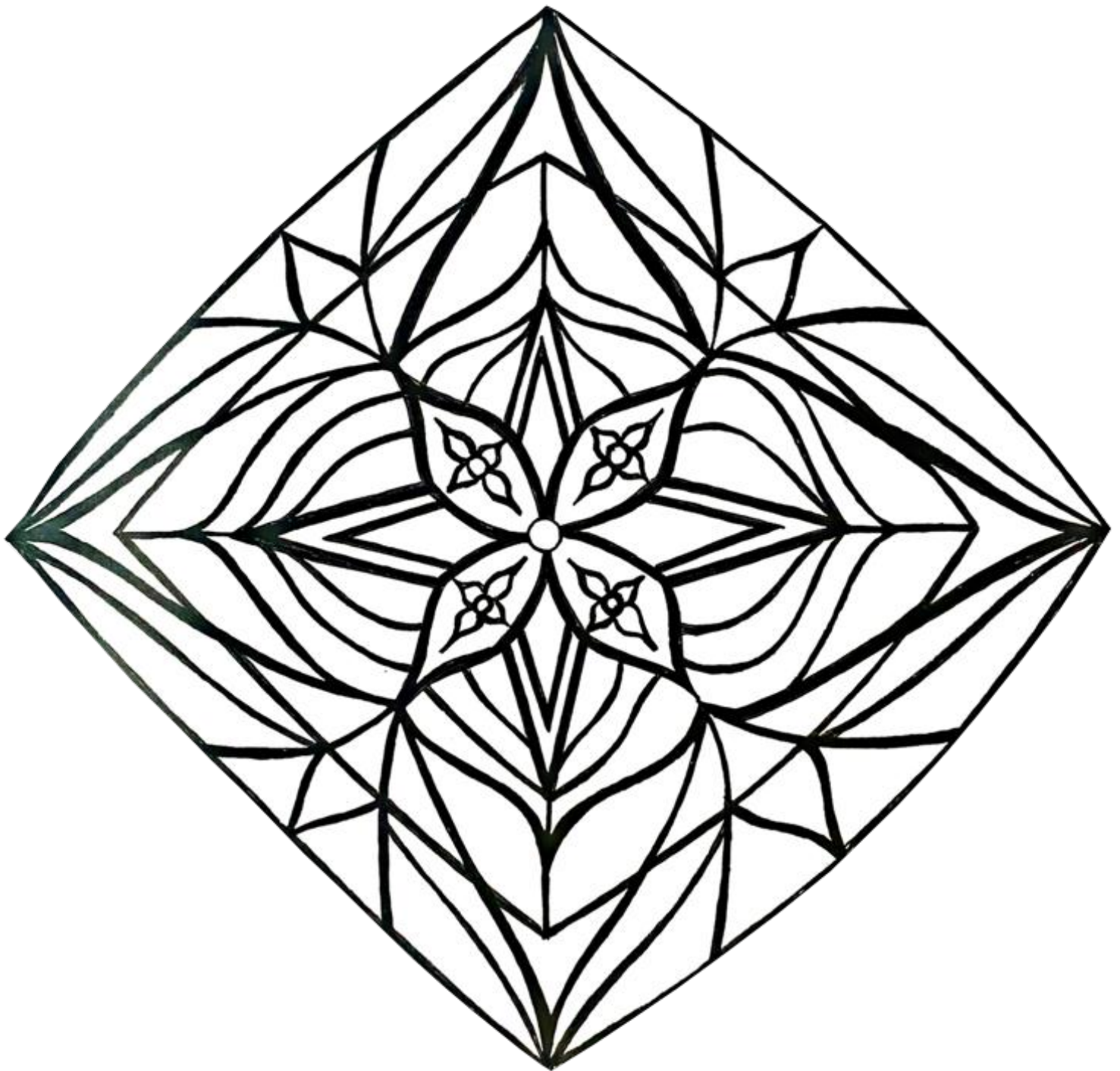
Wir sollten alles ansehen und alles schlechte
ablegen. Alles was uns hindert am Leben.

Wir sollten über alles gleich reden
und uns Kleinigkeiten vergeben.
Füreinander einstehen und gemeinsam gehen.

Aufstehen, aufleben und einsehen.
Aufeinander eingehen.

Lasst uns eine Welt aufbauen die so schön
ist als hätte sie unser Schöpfer aus Stein
gehauen. Glückliche Männer, Kinder und
Frauen und alle aufeinander schauen
und auf das Gute vertrauen.

**Das Mandala der Titelseite als Vorlage zum
Selbst-Ausmalen.
Viel Spaß!**





aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

katja körndl | kl&stw

Männer und Gesundheit

Männer leben in Österreich durchschnittlich fünf Jahre kürzer als Frauen, ernähren sich ungesünder, gehen selten zu Vorsorgeuntersuchungen und tun sich noch immer schwer, Hilfe in psychischen Krisen anzunehmen. Alleine deshalb müssen wir über Männergesundheit sprechen!

Unzählige Initiativen und Kampagnen, wie die „International Men's Health Week“ versuchen das Bewusstsein für Männergesundheit zu stärken. Die Notwendigkeit dafür liegt auf der Hand: Männer erkranken meist häufiger an Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Adipositas (Fettleibigkeit). Zudem leben sie riskanter und ungesünder als Frauen, was die durchschnittliche Lebenserwartung um fünf Jahre verkürzt. Die Gründe hierfür gehen aber weit über das Geschlecht alleine hinaus. Es sind beispielsweise deutliche soziale Unterschiede, die sich negativ auf die Gesundheit von Männern auswirken. Zudem leiden sie oft im Stillen, wenn sie Schmerzen auf körperlicher oder seelischer Ebene empfinden. Die Erfüllung gesellschaftlicher Erwartungen hindert das sprichwörtlich „stärkere Geschlecht“ daran, sich aktiv Hilfe zu suchen, weil dies in den Köpfen der Menschen noch immer als Schwäche gilt. Dabei ist Gesundheit unser höchstes Gut.

Gerade im Anfangsstadium von Erkrankungen können Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten sowie die Aussicht auf Heilung besser sein. Deshalb ist die jährliche Vorsorgeuntersuchung ab dem 18. Lebensjahr für alle versicherten und in Österreich lebenden Menschen kostenlos.

Doch was passiert bei der Vorsorgeuntersuchung und wie läuft diese ab?

Grundsätzlich besteht sie aus einer allgemeinen ärztlichen Untersuchung, inkl. Bestimmung des Herzgefäß-Gesamtrisikos und allfälliger Risikofaktoren. Danach werden Blut und Harn untersucht. Im Zuge eines Abschlussgesprächs nehmen sich Mediziner*innen ausreichend Zeit, um die Befunde zu besprechen und offenen Fragen zu beantworten.

Ab dem 50. Lebensjahr (bzw. ab dem 40. Lebensjahr bei Krebsfällen in der Familie) wird zusätzlich eine Vorsorge-Dickdarmspiegelung (Coloskopie) und bei Männern eine urologische Untersuchung empfohlen.

Risikofaktor Prostatakrebs

Für Frauen ist es meist selbstverständlich, ab der Pubertät jährlich den Frauenarzt/die Frauenärztin aufzusuchen. Männer hingegen suchen spezifische Ärzt*innen, wie Urolog*innen erst dann auf, wenn sie Krankheitssymptome verspüren. Und das obwohl Prostatakrebs bei Männern die häufigste Krebsform darstellt. Das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken steigt nicht nur mit zunehmendem Alter, sondern wird auch durch genetische Faktoren, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Alkoholkonsum maßgeblich erhöht. Aufgrund der Veränderung der Testosteron-Produktion, vergrößert sich die Prostata ab dem 50. Lebensjahr bei der Hälfte aller Männer, was unter anderem zu Beschwerden wie Harträufeln, häufiges Harnlassen, ständiges Dranggefühl, verringerter Urinstrahl und einer verlängerten Dauer des Urinierens führen kann. Diese Symptome sind aber auch typisch für die gutartige Prostatavergrößerung und müssen nicht unbedingt auf ein Prostatakarzinom hinweisen. Sicherheit bringt allerdings nur eine urologische Untersuchung. Je früher Prostatakrebs entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Das gilt auch für viele weitere Erkrankungen, die im Zuge der Vorsorgeuntersuchungen erkannt werden können. Wende dich gerne an uns, falls du Fragen zur Vorsorgeuntersuchung hast oder Unterstützung bei der Terminvereinbarung benötigst.

Männer tun sich schwerer, Hilfe in psychischen Krisen anzunehmen.

Viele Beiträge in dieser Ausgabe beschäftigen sich mit der männlichen Psyche, gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenbildern, die unser Verhalten, aber auch unsere Gesundheit beeinflussen. Der Gesundheitsbegriff geht weit über die körperliche Gesundheit hinaus und umfasst auch alle Bereiche der psychischen und der seelischen Gesundheit.

**Solltest du in einer absoluten Ausnahmesituation sein, in der du selbst Suizidgedanken hast oder Angst hast, dass du jemanden verletzen könntest, solltest du unbedingt die Rettung rufen.
Zögere nicht und wähle umgehend den Notruf 144!**

Im Vergleich zu Frauen begehen Männer viermal häufiger Suizid. In der Altersgruppe zwischen 15 und 30 Jahren ist sogar jeder dritte Todesfall von Männern auf Selbstmord zurückzuführen. Ein entscheidender Grund dafür ist, dass es Männern in vielen Fällen noch immer schwer fällt, Hilfe in psychischen Krisen in Anspruch zu nehmen. Häufig wird dieses „Eingeständnis“ mit Schwäche und Versagen in Verbindung gebracht.

Wer Namen, wie die von Ex-Fußballnationalspieler Per Mertesacker, Schwergewichts-Boxweltmeister Tyson Fury, Kabarettist Thomas Stipsits oder Filmstar Dwayne „The Rock“ Johnson hört, denkt wohl kaum an Schwäche. Sie stehen beispielhaft für Männer, die öffentlich über ihre psychischen Probleme sprechen, um damit Vorurteile abzubauen. Insofern „Mann“ sich überhaupt traut, über psychische Belastungen zu sprechen und sie nicht in Alkohol oder sonstigen Substanzen zu ertränken versucht, gibt es die weit verbreitete Annahme, dass es ausreicht mit den Partner*innen oder Freund*innen über seine Probleme zu sprechen. Diese können zwar zuhören und entlasten, sind aber keine professionellen Helfer*innen, die die adäquaten Hilfestellungen bieten und an einer Lösung für individuelle Probleme arbeiten können. Im schlimmsten Fall kann dies sogar sehr überfordernd für Angehörige sein und sie in eine Verantwortung miteinbeziehen, mit der sie nicht angemessen umgehen können.

Sich völlig alleine auf die Suche nach professioneller Hilfe zu machen und sich auf diesem Weg fremden Personen anzuvertrauen, kann für Betroffene gerade in psychisch belastenden Situationen eine unüberwindbare Hürde darstellen.

Eine bessere Alternative könnten wir Streetworker*innen im Kontaktladen sein, denn wir sind darauf geschult, mit seelischen Krisen und Ausnahmesituationen umzugehen. Wir bieten dir eine ruhige, vertrauliche Gesprächsatmosphäre und hören dir zu ohne über dich zu urteilen. Wir können dich akut entlasten und dir dabei helfen deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Weil wir Streetworker*innen und KEI-NE Therapeut*innen sind, unterstützen wir dich natürlich umfassend dabei, ein für dich passendes Angebot und die notwendige Unterstützung zu finden.

Die Plattform Psyche (www.plattformpsyche.at) des Gesundheitsfonds Steiermark bietet einen Überblick über sämtliche ambulante, stationäre sowie digitale Hilfsangebote, Projekte und Präventionsmaßnahmen. Einige wichtige Unterstützungsangebote wollen wir kurz nennen.

In Graz und der gesamten Steiermark gibt es mittlerweile viele Hilfsangebote für Menschen in psychischen Krisen. Wir nennen hier nur einige wichtige Kooperationspartner*innen. Für mehr Informationen frag uns gerne persönlich oder kontaktiere uns über die Onlineberatung.

- **GFSG**
Die *Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit* ist eine psychosoziale Beratungsstelle

für Menschen mit psychischen und sozialen Problemen und deren Angehörige, mit mehreren Standorten in Graz. Das breite Spektrum der Angebote umfasst Gruppen- und Einzelberatungen, Kriseninterventionen, Öffentlichkeitsarbeit, Gesundheitsförderung und Zuweisungen zu anderen Einrichtungen. Das Angebot ist vertraulich, freiwillig und grundsätzlich kostenlos, gemeindenah und niederschwellig.

- **Männerberatung**
Stellt ihr Angebot auf Seite 8 vor.
- **Drogenberatung**
Die *Drogenberatung des Landes Steiermark* bietet Information, Beratung und Betreuung bei suchtspezifischen Themen für Betroffene und Angehörige. Das Angebot umfasst Psychotherapie, Suchtprävention, Therapie statt Strafe, psychosoziale Betreuung im Substitutionsprogrammes sowie Selbsthilfegruppen.
- **b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]**
Die *Steirische Gesellschaft für Suchtfragen* umfasst 12 Standorte im Bundesland und bietet Information, Beratung, und Behandlung für Menschen die mit Sucht konfrontiert sind. Nutzer*innen der Angebote werden aktiv bei Veränderungswünschen unterstützt und begleitet. Die Themen umfassen Alkohol, illegalisierte Drogen, Glücksspiel, Essstörungen, Onlinesucht und Angehörigenberatung.
- **Verein Achterbahn**
Seit 2006 bietet der Verein Achterbahn ein breites Spektrum an Angeboten von und für Betroffene psychischer Erkrankungen. Den Veranstaltungskalender findest du unter:
www.achterbahn.st/kalender-graz

Mehrere österreichische Männerberatungsstellen betreiben seit 2020 gemeinsam das Krisentelefon MÄNNERINFO, wo du rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche telefonische Krisenberatung in Anspruch nehmen kannst

**Akuthilfe in Notsituationen bietet
MÄNNERINFO - 0800 400 777**

Quellen:
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.831651&portal=oegk&portal>
<https://www.aekwien.at/documents/263869/282413/Vorsorgefolder+M%C3%A4nner.pdf/b4c49b3c-675c-d090-5e04-879e199c12e0?version=1.1&t=1575383485319>
https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/krebs-erkrankungen/prostata/index.html
<https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/psychische-gesundheit/>
<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche/>
<https://maennerinfo.at/>
<https://www.drogenberatung.steiermark.at/>
<https://www.bas.at/>



aufgeschnappt

wer nichts fragt, weiß schon alles

magdalena eberhardt | kl&stw

Gender

- oder das soziale Geschlecht

Gender vs. Geschlecht

Das Wort „Gender“ ist derzeit allgegenwärtig – in sozialen Medien, Radio, Fernsehen, Zeitung etc. Doch was bedeutet es eigentlich und was ist der Unterschied zum deutschen Begriff „Geschlecht“?

„Gender“ kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt erstmal nichts anderes als „Geschlecht“. Allerdings gibt es im Englischen noch ein zweites Wort dafür: „sex“. Der Unterschied?

Engl. „sex“ = biologisches Geschlecht
Engl. „gender“ = soziales Geschlecht

Im Deutschen gibt es nur das eine Wort „Geschlecht“, weshalb wir hier mit den Adjektiven biologisch und sozial arbeiten müssen, um zu unterscheiden. Um das zu vereinfachen wird in vielen Kreisen einfach das Wort „Gender“ für die Bezeichnung des sozialen Geschlechts verwendet. Wird einfach nur „Geschlecht“ gesagt, ist meist das biologische gemeint oder es wird gar nicht so genau unterschieden. Die Unterscheidung ist aber sehr wichtig!

Biologisches Geschlecht ("Sex"):

Menschen werden mit unterschiedlichen Geschlechtschromosomen (sog. Gonosome) geboren. Sehr grob gesagt, sind diese Gonosome für die Bildung der Geschlechtsorgane verantwortlich. Die meisten Menschen haben entweder ein XX- oder XY-Chromosomenpaar. Mit XX werden die Menschen häufig (aber eben auch nicht immer) mit Vulva, Vagina, Eierstöcken, Eileitern und Gebärmutter geboren, bei XY mit Penis, Hoden und Nebenhoden.

Neben diesen häufigen zwei Chromosomenpaaren gibt es aber noch unendlich viele andere Kombinationsmöglichkeiten von Chromosomen und Geschlechtsmerkmalen, die ebenfalls berücksichtigt werden müssen.

Soziales Geschlecht ("Gender"):

Das soziale Geschlecht ist menschengemacht, es ist ein Konstrukt. Das heißt, es existiert nur, weil wir daran glauben (so ähnlich funktioniert übrigens auch Geld). In unserer Gesellschaft gibt es ein „binäres Geschlechtersystem“, das bedeutet, dass wir nur zwei Geschlechter unterscheiden – Mann und Frau.

Ob jemand ein XX-, ein XY- oder eine völlig andere Gonosomenkombination aufweist, sagt nichts über seine Eigenschaften aus. Sogenannte „männliche“ oder „weibliche“ Charaktereigenschaften sind also sozial anerzogen und werden allen Menschen von der Gesellschaft zugeschrieben.

Geschlechterrollen

Gender spielt in unserer Gesellschaft eine große Rolle. Vom Moment unserer Geburt werden wir aufgrund unserer äußeren Geschlechtsorgane als Mann oder Frau definiert. Anschließend werden uns aufgrund unseres sozialen Geschlechts Verhaltensweisen und Äußerlichkeiten (also eine Geschlechteridentität) zugeschrieben, die wir zu erfüllen haben.

Ein Beispiel: Von „Jungs“ und „Männern“ wird „Stärke“ erwartet, weshalb sie z. B. laut und aggressiv sein müssen/dürfen/können.

„Mädchen“ und „Frauen“ hingegen gelten als schwach, ihnen wird beigebracht zurückhaltend und leise sein zu müssen. Dafür wird bei ihnen Weinen und „Gefühle zeigen“ mehr akzeptiert.

Dieses Beispiel ist nur eines von unendlich vielen Dingen, die in unserer Gesellschaft als „feminine“ oder „maskuline“ Eigenschaften angesehen werden. Diese Zuschreibungen beeinflussen unser Verhalten, unsere Sicht auf Andere und auf uns selbst. Denk mal genauer drüber nach, vielleicht fallen dir ja ein paar weitere Beispiele ein.

Das Problem dabei? Alle Verhaltensweisen werden sozusagen in zwei Lager aufgeteilt. Identifiziere ich mich mit einem Geschlecht, „darf“ ich mich auch nur aus dem passenden Verhaltens-Topf bedienen; ganz gleich, ob das Verhalten für MICH als Person passend ist.

Viele Menschen kämpfen bewusst oder unbewusst tagtäglich mit diesen tiefsitzenden Zuschreibungen. Dabei wäre es doch viel schöner, wenn es nur EINEN Topf mit unendlich vielen Handlungsmöglichkeiten gäbe, aus der jede Person sich bedienen und somit ihre eigene Identität, ganz unabhängig vom Geschlecht, herausbilden kann (unendlich viele Handlungsmöglichkeiten meint hier natürlich ausschließlich jene, die keine andere Person verletzen oder in ihrem Sein einschränken).

Bezeichnungen

Die verschiedenen Begriffe und Bezeichnungen für die Differenzierung von Geschlecht und sexueller Orientierung sind sehr wandelbar und verändern sich über die Zeit immer wieder. Das liegt daran, dass unsere Gesellschaft erst am Anfang steht bei der Suche nach einer Sprache für Identitäten, die über Mann- oder Frausein hinausgehen.

Im Folgenden werden einige Begriffe zu verschiedenen Geschlechtsidentitäten erläutert. Fast alle Definitionen stammen von der Seite www.queer-lexikon.net. Wir empfehlen die Seite wärmstens, wenn du weitere Begriffe oder Erklärungen suchst.

- **Cis:** Cis bezeichnet jene, die sich mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, identifizieren und dieses Geschlecht auch ausleben, sprich "performen". Ist das der Fall, ist die Person vermutlich ein cis Mann oder eine cis Frau.
- **Inter:** Inter Menschen sind Menschen, deren körperliches Geschlecht (beispielsweise die Genitalien oder die Chromosomen) nicht der medizinischen Norm von 'eindeutig' männlichen oder weiblichen Körpern zugeordnet werden kann, sondern sich in einem Spektrum dazwischen bewegt.

- **Nicht-binär:** Als nichtbinär oder nonbinary bezeichnen sich Menschen, die sich nicht (oder nicht zu 100%) als Mann oder Frau identifizieren, sondern z. B. als beides gleichzeitig, zwischen männlich und weiblich oder als weder männlich noch weiblich
- **Trans:** Trans ist ein Überbegriff für transsexuelle, transidente und transgender Menschen und alle Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, dem sie bei der Geburt zugewiesen wurden.
- **Pangender:** Eine Person, die sich als pangender beschreibt, identifiziert sich mit allen Geschlechtsidentitäten bzw. die Geschlechtsidentität ist aus vielen verschiedenen Geschlechtsidentitäten zusammengesetzt.

Einige weitere Begriffe, die einem in dem Diskurs zu Gender und Genderidentität immer wieder begegnen, sind:

- **Queer:** Die wortwörtliche Übersetzung von queer ist „seltsam, wunderbar, eigenartig“. Im Englischen war ‚queer‘ lange Zeit ein Schimpfwort, insbesondere gegenüber schwulen Männern. Heute wird der Begriff aber meist positiv als Selbstbezeichnung gebraucht, vor allem von Menschen, die ihre Identität als ‚außerhalb der gesellschaftlichen Norm‘ ansehen. Außerdem kann queer als Überbegriff für Menschen benutzt werden, die nicht in die romantischen, sexuellen und/oder geschlechtlichen Normen der Gesellschaft passen. Queer ist aber auch eine Theorierichtung und ein Wissenschaftszweig, in dem Schubladendenken aufgebrochen wird, verschiedene Unterdrückungsformen miteinander verknüpft gedacht werden sollen und insbesondere Sexualität als ein Ort der Unterdrückung untersucht wird.
- **Heteronormativ:** In einer heteronormativen Gesellschaft wird von allen Menschen erwartet, dass sie cisgeschlechtlich und heterosexuell sind. Es wird also davon ausgegangen, dass jede Person nur eins von zwei Geschlechtern hat, nämlich entweder männlich oder weiblich, und dass dieses

Geschlecht schon bei der Geburt an den Genitalien abgelesen werden kann. Außerdem wird davon ausgegangen, dass diese Geschlechter sich grundlegend voneinander unterscheiden und sich sexuell und romantisch aufeinander beziehen. (Cis) Frauen sollen sich also nur zu (cis) Männern hingezogen fühlen und umgekehrt.

Abweichungen davon, zum Beispiel queere und polyamoureuse Beziehungen sowie trans Menschen, werden unsichtbar gemacht und/oder diskriminiert.

- **Ally:** auch: Verbündete*r, Unterstützer*in, Fürsprecher*in.

Eine Person, die selbst nicht Teil einer marginalisierten Gruppe, z. B. der trans Community, ist, aber diese aktiv unterstützt, wird als Ally oder Fürsprecher*in bezeichnet. Sie arbeitet aktiv daran, Intoleranz zu beenden, klärt andere Menschen über die Belange der marginalisierten Gruppe auf und nutzt ihre Position, nicht Teil der marginalisierten Gruppe zu sein, um sich für die Gleichstellung diskriminierter Personen einzusetzen.

Was die sexuelle Orientierung angeht, gibt es ebenfalls mehr als „nur“ Hetero- und Homosexualität. Personen können beispielsweise pansexuell, polyamourös, a_sexuell/romantisch und noch viel mehr sein. Wie oben bereits erwähnt, empfehlen wir **www.queer-lexikon.net**, wenn ihr mehr zu diesen Begriffen wissen wollt.

Wie verhalte ich mich denn nun richtig???

Offenheit und Akzeptanz sind hier die zwei wichtigsten Stichwörter. Jeder macht Fehler, niemand kann alles wissen. Frag nach, wenn du etwas wissen willst und akzeptiere, wenn du vielleicht keine Antwort bekommst. Sei offen gegenüber Personen, die aus den starren Rahmenbedingungen unserer Gesellschaft ausbrechen und akzeptiere, dass es andere Lebensentwürfe als deinen eigenen gibt.

Leben und leben lassen!



Picture: Raphael Renter on Unsplash

Quellen:
<https://missy-magazine.de/blog/2017/02/15/cis-gender/>
<https://queer-lexikon.net/glossar/>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Geschlechterrolle> Quellen:
<https://missy-magazine.de/blog/2017/02/15/cis-gender/>
<https://queer-lexikon.net/glossar/>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Geschlechterrolle>



elisabeth hornig | kl&stw

Gewaltprävention

Verpflichtende Beratung für Gefährder*innen

Zu Beginn steht oft ein Konflikt, der derartig eskaliert, dass die Polizei gerufen wird, um einen gefährlichen Angriff auf Leben, Gesundheit oder Freiheit einer Person zu verhindern. In der Folge wird in einer derartigen Situation, zum Schutz der gefährdeten Person, von Seiten der Exekutive eine Wegweisung meist in Verbindung mit einem Betretungs- und Annäherungsverbot¹ ausgesprochen.

Gewaltpräventionsberatung

Seit Anfang September 2021 sieht das Gesetz nun eine **verpflichtende Beratung** von Personen vor, gegenüber denen auf Grundlage des Sicherheitspolizeigesetzes ein Betretungs- und Annäherungsverbot ausgesprochen wurde. Binnen fünf Tagen ab Anordnung des Betretungs- und Annäherungsverbots hat der*die Weggewiesene eine Beratungsstelle für Gewaltprävention zur Vereinbarung einer Gewaltpräventionsberatung zu kontaktieren und an der Beratung aktiv teilzunehmen. Die Beratung hat längstens binnen vierzehn Tagen ab Kontaktaufnahme erstmals stattzufinden. Nimmt der Gefährder*die Gefährderin keinen Kontakt auf oder nicht (aktiv) an einer Gewaltpräventionsberatung teil, ist er*sie zur Sicherheitsbehörde zu laden. So soll die Durchführung der Gewaltpräventionsberatung durch die Beratungsstelle für Gewaltprävention ermöglicht werden. Wer nicht durch Krankheit, Behinderung oder sonstigem plausiblen Hinderungsgrund der Ladung nicht Folge leistet, kann zur Erfüllung dieser Pflicht durch Zwangsstrafen verhalten oder vorgeführt werden.² Nimmt die verpflichtete Person nicht an der Beratung teil beziehungsweise nimmt sie mit der entsprechenden Beratungsstelle keinen Kontakt auf, begeht sie überdies eine Verwaltungsübertretung und ist mit Geldstrafe bis zu €2.500, im Wiederholungsfall bis zu €5.000 zu bestrafen. Im Falle der Uneinbringlichkeit droht eine Ersatzfreiheitsstrafe bis zu sechs Wochen.

Wer berät?

Der Gesetzgeber erachtet die verpflichtende Beratung als wichtige Regelung, um im Sinne einer „*opferschutzorientierte(n) Täterarbeit künftige Gewalttaten möglichst zu verhindern.*“³ Dem folgend wurden österreichweit spezifische Beratungsstellen in bestehenden NGOs eingerichtet, um die Beratungsmaßnahme der Gewaltpräventionsberatung auch in jedem Bundesland anbieten zu können. In der Steiermark hat der Verein Neustart diese Aufgabe übernommen.

Beratung – Ablauf, Themen und Dauer

Für die Beratung sind sechs Stunden vorgesehen. In der Beratung liegt der gemeinsame Fokus auf der Verhinderung und Vermeidung wiederkehrender Gewaltanwendungen. Es wird zu Themen wie „*mögliche rechtliche Konsequenzen, Lösung der Akutsituation ohne Gewalt und eine Auseinandersetzung mit dem gewalttätigen Verhalten*“⁴ beraten. Darüber hinaus sehen sich die Beratungsstellen als Vermittler*innen für weiterführende Therapien sowie Anti-Gewalt-Trainings.

Der Verein Neustart beschreibt seinen Beratungsansatz folgendermaßen:
„*Gemeinsam wird an der Bewältigung der Stresssituation gearbeitet und Schritte zur sofortigen Beendigung der Gewaltanwendung gesetzt. In Einzelgesprächen werden neue Formen mit Konflikten und Aggressionen gewaltfrei umzugehen, erarbeitet. Der wirksame Schutz vor Gewalt kann nur in einer persönlichen Konfrontation der weggewiesenen Person mit den Tatfolgen und dem Eröffnen von Möglichkeiten zur Veränderung seiner Konfliktmuster erreicht werden.*“⁵

¹ Die Wegweisung ist eine polizeiliche Anordnung einen bestimmten Ort (wie eine Wohnung) zu verlassen. Das Betretungsverbot besteht für den betroffenen Ort und die nahe Umgebung. Das Annäherungsverbot umfasst den Umkreis von hundert Metern an die gefährdete Person. vgl Loderbauer, Recht für Sozialberufe6, Lexi-Nexis, S.131ff
² Vgl §§ 38a Abs 8 SPG, 19 AVG
³ <https://bmi.gv.at/news.aspx?id=65696C5A4D585564426E673D>
⁴ ebd
⁵ <https://www.neustart.at/was-wir-tun/gewaltpraevention/>

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.



kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss

martina raiser | kl&stw

Bezirkssportplätze

Die Stadt Graz betreibt in allen 17 Grazer Stadtbezirken Bezirkssportplätze, die kostenlos und niederschwellig für alle in Graz lebenden Menschen zur Verfügung stehen.

Das Angebot reicht von Tischtennis-Tischen über Basketball und Fußballplätze bis hin zu Outdoor-Fitness-Geräten bei den Streetworkout Parcours. Hier ein Überblick über die einzelnen Sportplätze mit dem jeweiligen Angebot.



https://www.graz.at/cms/beitrag/10030411/7769112/Die_Bezirksvertretungen.html

Innenbezirke von Graz

I. Bezirk: Innere Stadt

Murpromenade - zwischen Murinsel und Hauptbrücke
50 Meter lange Kletterwand

II. Bezirk: St. Leonhard

August-Matthey-Park
1 EPDM-Platz für 3x3 Basketball und Kleinfußball

Engelgasse
1 Basketballplatz

III. Bezirk: Geidorf

Gustav-Scherbaum-Promenade - Entlang der östlichen Mur Promenade Richtung Norden, auf der Höhe der HT-BLVA Graz-Ortweinschule und südlich des Murbeach.

1 Streetworkoutparcour
1 Trainingstafel

Hasnerplatz
1 Basketballplatz (Kunststoff)
1 Beachvolleyballplatz

Muchargasse/Körösistraße
1 Fußball-Hartplatz
2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 Rodelhügel
1 Basketballkorb
1 Streetworkoutparcour
1 Trainingstafel
1 Trinkbrunnen

Theodor-Körner-Straße
1 Fußball-Hartplatz
2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 BMX Bahn
1 Basketballkorb
1 Skaterrampe
1 Trinkbrunnen

IV. Bezirk: Lend

Volksgarten
1 Fußball-Hartplatz
1 Ballspielfläche mit 3 x 3 Basketballanlage
1 Streetworkout Parcours
1 Skateranlage

Kalvarienbergkirche (südl. der Kirche an der Mur)
1 Streetworkout Parcours
1 Trainingstafel
2 Lümmelbankerl

V. Bezirk: Gries

Karlau/Rankengasse
1 Multifunktionsplatz 460 m² (Asphalt) für Basketball, Hand-

ball, Landhockey und Fußball
1 Parkanlage 1.984 m²
1 Trinkbrunnen

St. Lukas/Eggenberggürtel
1 Fußballplatz
2 Tennisplätze (Kunststoff)
2 Tischtennis-Tische
1 Radfahrbahn

VI. Bezirk: Jakomini

Dominikanergrund/Hafnerriegel
2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 Multifunktionsplatz für Fußball, Handball und Basketball
1 Vorplatz mit einem Tischtennis-Tisch
Parkanlage inkl. Spielwiese, Rodelhügel und Ruhezone
2 Trinkbrunnen

Augarten - südlicher Rand im Augarten
1 Streetworkout Parcours, 1 Parallel- und 1 Fixbarren
1 Doppelstation - Bonni Reiter/Surfboard
1 Doppelstation - Brustpresse/Lastzug
1 Doppelstation - Crosstrainer/Beinpresse
1 Doppelstation - Parallel Stangen/Rumpfbank
1 Infotafel
1 Miniramp (10 x 5 x 1,30)
1 Flatrail

Pomisgasse - Nähe Hüttenbrennergasse
1 Fußballwiese
1 Trinkbrunnen

Kirchnerkaserne
1 Fußballwiese mit 2 Toren

Außenbezirke von Graz

VII. Bezirk: Liebenau

Maria-Cäsar-Park / Am Grünanger
1 Fußball-Hartplatz (Asphalt)
1 Basketball-Hartplatz südl. (Asphalt)
3 Lümmelbankerl
1 Basketball-Hartplatz nördl. (Asphalt)
1 Tischtennis-Tisch
1 Beachvolleyballplatz
1 Skateranlage
Seichtwasserzone mit Bootsverleih und Gastro

Fuchsenfeldweg
Wiesenfläche mit 2 Bankerltoren
1 Volleyball-Rasenfeld
1 Streetballplatz

Auwiesn, Muraunstraße
Fitness- und Calisthenics-Parcours
Steg als Anlegestelle für SUP's und Kajak
Fläche ca. 153 m²

VIII. Bezirk: St. Peter

ORF-Park

1 Fitness- und Motorikpark

IX. Bezirk: Waltendorf

Eustacchio-Gründe

2 Fußballplätze
1 Tischtennis-Tisch
1 Rodelhügel
1 Volleyballfeld
1 Pumptrack
1 Basketballanlage (Kunststoff)
1 Skater-Anlage
1 Beach-Volleyballplatz
1 Streetworkoutparcours
1 Trinkbrunnen

X. Bezirk: Ries

Billrothsiedlung

1 Basketballplatz (Kunststoff)
1 Volleyballplatz (Kunststoff)
Wiesenfläche mit 2 Bankerltoren

Concordia/Ragnitz

2 Fußballplätze
2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 Volleyballfeld (Kunststoff)
1 Basketballkorb
1 Beach-Volleyballplatz
1 Streetworkout Parcours
1 Sitzbank
1 Trinkbrunnen

XI. Bezirk: Mariatrost

Mariatroster Straße 230

1 Eislaufteich

Tannhofweg

1 Fußball-Rasenfläche
1 Volleyballfeld
1 befestigte Ballsportfläche für Fußball und Basketball

XII. Bezirk: Andritz

Am Eichengrund - nach Gasthaus Engel

1 Fußballfeld
1 Tennisplatz (Asphalt)
2 Basketballkörbe
1 Beachvolleyballplatz
1 Trinkbrunnen

St. Veit

1 Fußballfeld
2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 Skateboardfläche (800 m²)
5 Sitzbänke mit Strohschirmen
1 Volleyballplatz (Kunststoff)
1 Basketballplatz (Kunststoff)
1 Beachvolleyballplatz
1 Trinkbrunnen

XIII. Bezirk: Gösting

Dr.-Karl-Lueger-Straße - Bulme-Platz

1 Wiesen-Ballsportfläche mit Handballtoren

2 Bankerltore
1 Trinkbrunnen

Augasse

2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 Fußball-Hartplatz
2 Tischtennis-Tische
2 Basketballkörbe
1 Trinkbrunnen

XIV. Bezirk: Eggenberg

Schutzengelkirche

1 Tennisplatz (Kunststoff)
1 Basketballplatz
Wiesenfläche mit 2 Bankerltoren
1 Trinkbrunnen

St. Vinzenz

2 Fußball-Kleinfeld (1 Hartplatz, 1 Rasenplatz)
2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 Volleyballplatz (Kunststoff)
1 Basketballplatz (Kunststoff)
1 Tischtennis-Tisch
1 Trinkbrunnen

XV. Bezirk: Wetzelsdorf

Christkönig

1 Fußballplatz (Naturrasen)
1 freie Ballspielfläche
1 Beach-Volleyballplatz
1 Trinkbrunnen

XVI. Bezirk: Straßgang

Salfeldstraße - auf der Röhre des Plabutsch-Tunnels

1 Streetsoccerplatz (22x14 m)
1 Trendsportfläche (Skate- und Streetball) (30x26 m)
1 Streetworkout Parcours
1 Beach-Volleyballplatz
1 Sitzbank
1 Trinkbrunnen

Webling - Am Jägergrund

1 Fußballfeld
1 Basketballplatz
1 Volleyballplatz
1 Trinkbrunnen

Bründlteichwiese - am Fuße des Plabutsch

1 Rodelwiese

XVII. Bezirk: Puntigam

Triester Straße

1 Fußball-Hartplatz
2 Tennisplätze (Kunststoff)
1 Tischtennis-Tisch

Alle Infos diesbezüglich sind auch unter
www.graz.at/bezirkssportplaetze einsehbar.

Viel Spaß beim Erkunden!



nachgeschaut

katrin eberhard | kl&stw

„Männlichkeit“ in Filme & Serien

Hier einige Film- und Serien-Tipps für dich, die Männlichkeit und Männerrollen mal etwas anders zeigen. Schau rein und überzeuge dich selbst. Viel Spaß!

Ziemlich Beste Freunde:

In dieser wahren Geschichte engagiert ein querschnittsgelähmter, aber wohlhabender Adliger überraschend einen Ex-Gauner ohne jegliche Erfahrungen als seinen Pfleger.
Film zu Sehen auf: Netflix, mit François Cluzet, Omar Sy und Anne Le Ny



Sex Education:

Nerd Otis hat dank seiner Mutter, einer Sexualtherapeutin, alle Antworten parat. Daher will seine rebellische Mitschülerin in der Schule eine Sextherapieklarinik eröffnen.
Serie zu Sehen auf: Netflix, mit Asa Butterfield, Gillian Anderson und Ncuti Gatwa



Fatherhood:

In diesem Drama nach einer wahren Begebenheit muss ein jüngst verwitweter Vater Zweifel, Ängste, Leid und schmutzige Windeln unverhofft ganz allein meistern.
Film zu Sehen auf: Netflix, mit Kevin Hart, Alfre Woodard und Lil Rel Howery



Cobra Kai:

Jahrzehnte nach dem Turnier, das ihr Leben veränderte, flammt die Rivalität zwischen Johnny und Daniel in dieser Fortsetzung der „Karate Kid“-Filme erneut auf.
Serie zu Sehen auf: Netflix, mit Ralph Macchio, William Zabka und Xolo Maridueña



Matthias & Maxime:

Matthias und Maxime sind beste Freunde seit Kindertagen. Als sie gebeten werden, sich für die Aufnahmen eines studentischen Kurzfilms zu küssen, löst das unerwartete Folgen aus. Beide müssen sich ihrer Gefühle bewusst werden und auch ihr soziales Umfeld reagiert unterschiedlich auf die gefilmte Intimität. Der Kuss vor der Kamera beginnt schließlich Matthias' und Maximes Leben für immer zu verändern.
Film zu Sehen auf: Amazon, mit Xavier Dolan und Gabriel D'Almeida Freitas



ZDF Doku: Mann sein – Traditionelle Rollenbilder im Wandel

Womit können sich Männer heutzutage identifizieren, was sind ihre Visionen von Männlichkeit? Im Film geht es nicht um einen aktuellen Beitrag zum Genderdiskurs, sondern vielmehr um eine sehr persönliche Innenansicht was Mann sein – oder Frau sein – bedeutet.
Doku zu Sehen auf: ZDF Mediathek, von Philipp Katzer



Quellen:
<https://www.netflix.com/at/>,
<https://www.zdf.de/verbraucher/wiso/mann-sein-traditionelle-rollebilder-im-wandel-der-zeit-100.html>,
<https://www.amazon.de/MATTHIAS-MAXIME-Xavier-Dolan/dp/B09LD22TWK>

vorgekostet rezept der ausgabe

magdalena eberhardt | kl&stw

Griechischer Salat

- ein Vorgeschmack auf den Sommer

Du brauchst:

- 3 EL Olivenöl
- Oliven
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Salatgurke
- 50 g Schafskäse
- 2 Tomaten

Zutaten für das Dressing

- 200 ml Wasser
- 1 Schuss Essig
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz

Nach Belieben Weißbrot oder Semmel dazu



Picture: Loes Klinker on Unsplash

So wird's gemacht:

1. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Die Salatgurke waschen und in längliche dünne Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und mit geschnittenem Gemüse vermengen.
3. Zwiebel hacken.
4. 3 Esslöffel Olivenöl darüber gießen, sowie die angerührte Vinaigrette, danach alles miteinander verrühren und mit Kräutersalz abschmecken.
5. Die Oliven und den zerkleinerten Schafskäse auf den Salat geben, alles vermischen - Fertig.

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.

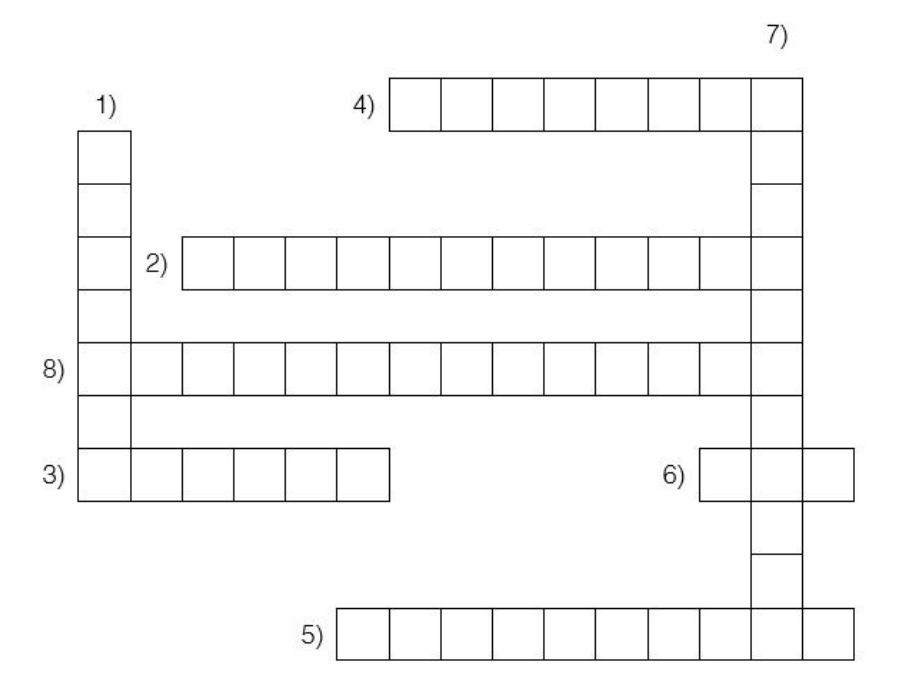
Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	tischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	paer im Bal-tikum	Liebe, Liebeleil	sisch: Osten	mels-richtung	Motor-schiff	babylon. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Mister ...	zung für Akkusa-tiv	Dauer-bezug	kleinlich Kritik
un-mäßiges Drängen zur 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-auges														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

severin dringel | kl&stw

Rätsel zur Ausgabe

Hinweis: alle Antworten sind in dieser Harlekinausgabe zu finden.



1. Fachbegriff für Frauenmord.
2. Das Männerwohnheim der Stadt Graz ist eine Einrichtung für ... Männer ab 18 Jahren.
3. Der Name unseres neuen Zivildieners.
4. Die häufigste Krebsart bei Männern tritt in der ... auf.
5. Begriff für sexuelle Belästigung ohne Körperkontakt.
6. Geschlecht auf Englisch: Gender und ...
7. Um Selbstliebe zu erlangen, muss man sich...
8. Toxische Männlichkeit entsteht auch auf der Suche nach Halt und ...

Lösung

1. Femizid
2. Wohnungssuche
3. Darins
4. Postals
5. Catallig
6. Sex
7. Azephteren
8. Zugehörigkeit

ausgeblickt

termine märz, april, mai & juni

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork		inkl. Rechtsberatung 08:30 - 11:30 Uhr
	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Medizinische Versorgung 12:00 - 15:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:30 - 15:00
Dienstag	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café Valerie	10:00 - 11:30	Kontaktladen
	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	
	Streetwork		
Freitag	Journaldienst	08:30 - 09:30	
	Café-Öffnungszeit	10:00 - 13:00	Medizinische Versorgung 10:00 - 12:00 (Testung)*
	Streetwork		

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

GESCHLOSSEN AM

Freitag, 15.04.2022	Karfreitag
Montag, 18.04.2022	Ostermontag
Donnerstag, 26.05.2022	Christi Himmelfahrt
Montag, 06.06.2022	Pfingstmontag
Donnerstag, 16.06.2022	Fronleichnam

HEPATITIS BERATUNG

Sprechstunden mit Dr. Bauer & Dr.ⁱⁿ Sutter

Donnerstag, 17.03.2022	15:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 21.04.2022	15:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag, 23.06.2022	15:00 - 16:00 Uhr

Der nächste HARLEKIN erscheint im Juli 2022

HINWEIS:

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