

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 31

Dezember 2016



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

inhalt

mitwirkung

Liebe BesucherInnen des Kontaktladens!

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

Außerdem kann ein/e jede/r die/der gerne möchte, an den Redaktionssitzungen teilnehmen. Frag dazu bei Harry, Gabi, Johannes, Kathrin oder Stephi 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 drei Monate in Form einer Zeitung. Er ist eine Zeitung, die mit Beteiligung von BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich gestaltet wird.

Abo: Harald Ploder; h.ploder@caritas-steiermark.at
Redaktion & Layout: streetwork@caritas-steiermark.at

Externe Redakteurin: Marcela Dvorakova
Ulrike Rauch (Titelbild, S.17, S.32), August Hojas (S.4), Mindzone (S.8+9), Kontaktladen (S.10-14, 17)

Externe Beiträge: Jörg Böckem, Sonia Nunes

Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:
Hans Peter Gersak, J.S.L., Swifty, Willi

Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:
Stephanie Grasser, Kathrin Köstl, Martin Ladenhauf, Johannes Lorber, Harald Ploder, Milena Simonitsch, Roland Urban, Severin Zotter

aufgepudelt der ploder schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.7
vorgestellt projekt: mindzone	s.8
kennengelernt engagement im laden	s.10
nachgeforscht österreichische suchtpräventionsstrategie	s.14
dort gewesen ich:sucht:leben	s.16
hineingelesen jörg böckem schreibt	s.18
selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens	s.21
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.24
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.26
nachgehakt J.S.L. erklärt die welt	s.27
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.28
nachgehört	s.29
vorgekostet rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine dezember 2016, jänner & februar 2017	s.32

Titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe stammt von der Fotografin Ulrika Rauch, der wir auf diesem Weg nochmals ganz herzlich für die Fotos danken möchten! Einige weitere Fotos von ihr sind auf S. 17 zu sehen (gemischt mit Fotos vom Kontaktladen). Die Bilder sind im Rahmen des Theaterprojektes Ich:Sucht:Leben entstanden, das durch die Leitung von Peter Ulrich (aXe Körpertheater) umgesetzt wurde.



aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

Der Widerruf zum Bananenpudel, der eigentlich eine Ente war. Der Bananenpudeleigentlichentenwiderrief also.

Es ist passiert! Nach 30 Ausgaben (eigentlich 31, wir haben uns da einmal verzählt) und acht Jahren seriösem Journalismus müssen wir im Harlekin unseren ersten Widerruf aufgrund einer Falschmeldung drucken. Und dann muss diese Falschmeldung noch ausgerechnet mir gleich auf der ersten Seite passieren. Der sonst so scharfsinnige, muskulöse und vielerorts gefürchtete Pudel lahm wie eine Ente und leckt sich die selbst verursachten Wunden. Glauben Sie mir, hier in der Redaktion ist das kein schöner Anblick!

Zum Tathergang: Pünktlich zum 1. September 2016 erschien weltweit die offiziell 30. Ausgabe der einflussreichen Kontaktladenzzeitung „HARLEKIN“. Darin war auf Seite 3 im letzten Drittel unter dem Titel „Der Bananenpudel“ zu lesen, dass sich der zuständige Redakteur – nämlich ich – auf den 2. Oktober 2016 freuen würde, weil an diesem Tag die Wiederholung der Stichwahl der Bundespräsidentenwahl 2016 in Österreich stattfinden werden würde. Diese Aussage war unrichtig und wird insofern seitens der HARLEKIN-Redaktion zurückgezogen. Es entspricht vielmehr der Wahrheit, dass zum Zeitpunkt des Erscheinens der letzten Ausgabe unter gar keinen Umständen davon ausgegangen werden konnte, dass am 2. Oktober 2016 tatsächlich die Wiederholung der Stichwahl der Bundespräsidentenwahl 2016 in Österreich stattgefunden hätte. Die HARLEKIN-Redaktion entschuldigt sich für diesen Fehler und übernimmt die volle Verantwortung für etwaige daraus entstandene Schäden.

Und es kommt noch schlimmer: Wäre dieses Debakel wenigstens daraus entstanden, dass ich meinen journalistischen Sorgfaltspflichten nicht nachgekommen wäre, könnte ich mich jetzt zumindest feige darauf hinausreden, dass ich ja eigentlich kein Journalist, sondern eigentlich ja nur Sozialarbeiter bin. Eigentlich halt. Nachdem aber die Tatsache, dass sich die Klebestreifen der Wahlkartenkuverts für den ersten Versuch der Wiederholung der Stichwahl bei direktem Kontakt mit Sonnenlicht, Weihwasser oder Knoblauch in Luft auflösten, mit bloßem Hausverstand vorhersehbar war, zählt wohl nicht einmal diese Ausrede. Diese Vorhersehbarkeit stellte beispielsweise FPÖ-Bundesparteiobermann Heinz-Christian Strache unter Beweis, indem er darauf hinwies, dass er diese „Verschwörung“ und dieses „taktische Manöver“ schon vorhergesehen hatte. Dass er sich selbst für diese Wahl ausnahmsweise mal nicht aufgestellt hatte, war ihm zu diesem Zeitpunkt wohl kurz entfallen.

Erlauben Sie mir bitte noch einen geläutert vorsichtigen zweiten Versuch eines Ausblicks auf die Wiederholung der Stichwahl der Bundespräsidentenwahl 2016 in Österreich: Zum aktuellen Zeitpunkt (Donnerstag, 3. November 2016, 11:00 Uhr) könnte man unter Umständen vermuten, dass es sein könnte, dass – sofern es zu keinen vorhersehbaren oder unvorhersehbaren Unstimmigkeiten kommt – die Wiederholung der Stichwahl der Bundespräsidentenwahl 2016 in Österreich am 4. Dezember 2016 stattfinden könnte. [Ich lasse hier eine kurze Pause für Zwischenrufe durch Herrn Strache.....]. Oder auch nicht. Eigentlich möchte ich mich nicht festlegen, ich hoffe, Sie verstehen das! Was allerdings ein schwacher Trost sein könnte: Mir drängt sich immer stärker der Verdacht auf, dass es eigentlich gar nicht so wichtig ist, wann oder ob ein nächster Stichwahlversuch für die Bundespräsidentenwahl stattfindet. Österreich hat immerhin seit 8. Juli dieses Jahres keinen Bundespräsidenten bzw. keine Bundespräsidentin mehr, und so richtig knapp vorm Untergang sehe ich deswegen unsere Republik noch nicht.

Was ich Ihnen allerdings eigentlich mit diesem Geschwafel sagen möchte: Ich hoffe, Sie verzeihen mir diesen Fauxpas. Ich gelobe Besserung im neuen Jahr – So wahr mir Gott helfe! Das alte Jahr geht nämlich zu Ende und wir hoffen, dass wir Sie auch im Jahr 2017 noch zum wertvollen Kreis unserer Leserinnen und Leser zählen dürfen!

nachbetrachtet & angekündigt

was passiert ist & was passieren wird

johannes lorber | kl&stw

Neuer Rechtsberater ab Mitte Dezember

Wie immer gibt es im Team des Kontaktladens Veränderungen, diesmal bei der Rechtsberatung. **David Prabitz**, der 2011 als Jurist im Kontaktladen zu arbeiten begonnen hat, beendet seinen Einsatz und wird in Zukunft in der Direktion der Caritas als Jurist tätig sein

Neuer Rechtsberater ist **August Hojas**, der vielen BesucherInnen des Kontaktladens sicher bereits bekannt ist. August hatte zwischenzeitlich als freiwilliger Rechtsberater bei uns mitgearbeitet und David Prabitz ab Mitte 2014 ein Jahr lang im Kontaktladen vertreten. Er wird ab Mitte Dezember seinen Dienst im Kontaktladen antreten und daher an dieser Stelle noch einmal vorgestellt:



Ausbildung: August hat nach einer Zwischenstation in der IT-Branche das Studium zum Juristen absolviert.

Beruf: Aktuell arbeitet er noch in einer Rechtsanwaltskanzlei außerhalb von Graz. Ab Mitte Dezember wird er neben dem Engagement im Kontaktladen auch in der Beratungsstelle zur Existenzsicherung der Caritas tätig sein.

Hobbies: August betätigt sich gern sportlich, vorzugsweise mit Fußball und Federball. Er ist aber auch einem guten Buch oder Konzerten der alternativen Musik nicht abgeneigt.

Besonderheiten: Der erste Held seiner Kindheit war Till Eulenspiegel und Sinn für Humor zeichnet ihn auch heute noch aus. August hofft auf eine schöne, erlebnisreiche Zeit im Kontaktladen und freut sich, euch bei euren Anliegen tatkräftig unterstützen zu können!

Hepatitis Info-Veranstaltung

Am 21. September fand im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder eine vom Kontaktladen initiierte Informationsveranstaltung mit dem Titel „Hepatitis C und Drogengebrauch: Herausforderungen - Zugänge - Behandlungsmöglichkeiten“ statt. Im Rahmen der gutbesuchten Veranstaltung wurden in vier Vorträgen ein Überblick über die medizinischen Grundlagen zur Hepatitis C, Einblicke in die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten und -zugänge, sowie ein Austausch über Erfahrungen in der Hepatitisarbeit von Kollegen aus Deutschland und der Schweiz geboten. Darüber hinaus wurde die vom Kontaktladen erarbeitete neue **Hepatitis-Broschüre** vorgestellt. Moderator war Dr. Ulf Zeder vom Gesundheitsamt der Stadt Graz, Vortragende waren unser langjähriger Kooperationspartner Dr. Bernd Bauer vom LKH Hörgas-Enzenbach, Dr. Michael Hiden von der I.K.A., Dirk Schäffer von der Deutschen Aidshilfe und Peter Menzi von Infodrog Schweiz.



Freizeitaktionen

Minigolf

Freizeitaktion im September war ein Ausflug zum Abenteuerminigolf Hollywood beim Shopping Center West, bei schönem Wetter und guter Stimmung aller Teilnehmenden.



Das für Oktober geplante Klettern musste aufgrund fehlender InteressentInnen abgesagt werden. Im November waren wir, wie schon in den Vorjahren, im Brot und Spiele zum Billard spielen.

Veränderungen bei BMS und Wohnbeihilfe, Heizkostenzuschuss etc.

Die ehemalige Wohnbeihilfe wurde mit Anfang September durch die Wohnunterstützung ersetzt. Die Einkommensgrenze für eine Person liegt nun bei € 1.128, der Höchstbetrag der Wohnunterstützung für eine Person beträgt € 143. Für viele BezieherInnen kommt es durch die Umstellung zu empfindlichen Kürzungen. Anträge inklusive

aller erforderlichen Unterlagen müssen bis zum 15. des Monats gestellt werden, ansonsten erfolgt die Auszahlung erst mit Beginn des darauffolgenden Monats. Das neue Formular und Unterstützung bei der Antragstellung bekommen BesucherInnen selbstverständlich im Kontaktladen!

Kürzungen und Verschärfungen gibt es seit Anfang September auch im Bereich der **Mindestsicherung** (kurz BMS): Einkommenslücken am AMS (etwa durch Terminversäumnis) werden nicht mehr vom Sozialamt überbrückt! Auch die Mindestsicherung kann in diesem Fall um 25% gekürzt werden. Mindestsicherungsbescheide werden nur mehr befristet ausgestellt. Es müssen rechtzeitig Folgeanträge oder Neuanträge gestellt werden, da es keinen rückwirkenden Anspruch gibt. Es gibt keinen ergänzenden Wohnungsaufwand mehr. Das kann insbesondere für MieterInnen teurer Wohnungen zu finanziellen Schwierigkeiten führen. Und obdachlose Personen (betrifft auch bei der Arche 38 gemeldete Personen!) bekommen die BMS nur mehr gekürzt ausbezahlt!

Stichtag für **Heiz- und Weihnachtszuschuss** der Stadt Graz ist der 5. Dezember! Wer an diesem Tag eine gültige SozialCard hat, bekommt € 65 Heizkostenzuschuss und € 50 Weihnachtsbeihilfe automatisch überwiesen. Noch bis 23. Dezember kann der Heizkostenzuschuss des Landes Steiermark beantragt werden, diese Unterstützungsleistung kann allerdings nur Personen gewährt werden, die keine Wohnunterstützung beziehen.

Was passieren wird

Am 2. Dezember ab 13:00 Uhr findet die alljährliche **Gedenkfeier des Kontaktladens** für verstorbene suchtkranke Menschen statt. Caritas-Seelsorger Günther Zgubic wird die Veranstaltung wie gewohnt leiten.

Als Freizeitaktion im Dezember ist ein Kekse-Back-Abend im Kontaktladen mit Stephanie Grasser und Kathrin Köstl geplant, im **Jänner** Rodeln, im **Februar** Schifahren. Die jeweiligen Termine werden noch ausgehängt.



Kontaktladen und Streetwork

Facebook.com/kontaktladengraz

Wir sind online!

Aufmerksamen BesucherInnen unserer Einrichtung ist aufgefallen,
dass wir unsere Räumlichkeiten wöchentlich mit allerhand Ankündigungen ausstatten:
Öffnungszeiten, geschlossene Tage, Freizeitaktionen, Sprechstunden-Termine, neue Angebote und vieles mehr.

Nicht immer gelingt es uns, alle BesucherInnen rechtzeitig über alle Neuigkeiten zu informieren.
Darum starteten wir vor einigen Wochen unseren Facebook-Auftritt!

Auf dieser Seite erfahrt ihr zeitnah, wenn wir den Kontaktladen aufgrund interner Termine geschlossen halten müssen.
Zudem veröffentlichen wir zu Wochenbeginn den Menüplan, damit ihr vorzeitig wisst, was bei uns auf den Tisch kommt.
Nebenher halten wir euch über wichtige Neuerungen auf dem Laufenden – neue Angebote im Kontaktladen, aber auch zu
Themen wie Beihilfen & Fristen, Mindestsicherung, Wohnungssuche, Sozialcard uvm.

Da wir als Organisation online sind, ist ein Besuch unserer Seite **auch ohne eigenen Facebook-Account möglich**. Möchtest du uns „likern“, um unsere Meldungen in deinen Newsfeed aufzunehmen, können dies nur deine persönlichen Freunde sehen –
auf unserer Seite selbst bleibst du **für andere NutzerInnen anonym!**

Wir hoffen, dass wir euch auf diese Weise noch besser erreichen und auf dem Laufenden halten können! Schaut vorbei!





martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: Woche Graz, 21.09.2016




Das Basiskonto – ein Konto für alle!

Ein Konto mit schlechten Bedingungen oder gar kein Konto? Für viele Menschen in Österreich und anderen Staaten der EU gehörte das bisher aus verschiedenen Gründen zum Leben. Das brachte diesen Menschen viele Nachteile. Die EU hat deshalb in einer Richtlinie festgelegt: Alle KonsumentInnen haben ab sofort ein Recht auf ein Bankkonto. Dieses Konto heißt *Basiskonto*.

Was ist ein Basiskonto?

So unterscheidet sich das Basiskonto von einem normalen Bankkonto:

- Alle KonsumentInnen haben das Recht, bei einer österreichischen Bank ihrer Wahl ein Basiskonto zu eröffnen. Bei einem normalen Konto entscheidet die Bank, wer ein Konto eröffnen darf.
- Während bei einem normalen Konto eine Bank die Kosten und Leistungen selbst bestimmen kann, sind bei einem Basiskonto zum Schutz der KonsumentInnen Kosten und Leistungen per Gesetz genau festgelegt.
- Ein Basiskonto darf nicht überzogen werden. Es darf also nicht mehr Geld ausgegeben werden als auf dem Konto liegt.
- Die Bank kann ein Basiskonto nur aus bestimmten wichtigen Gründen kündigen. Ein „normales“ Konto hingegen kann die Bank jederzeit ohne Begründung kündigen.
- Bei einem Basiskonto hat die Bank eine sogenannte Unterstützungspflicht. Das heißt: Die Bank muss den KundInnen bei der Eröffnung und der Nutzung des Kontos persönlich helfen. Bei einem normalen Konto muss die Bank die KonsumentInnen nicht persönlich unterstützen.

Wer hat ein Recht auf ein Basiskonto?

Diese Voraussetzungen gelten für ein Basiskonto:

- Nur KonsumentInnen haben ein Recht auf ein Basiskonto. Gewerbliche, selbstständige oder landwirtschaftliche Tätigkeiten können nicht über dieses Konto abgewickelt werden.
- Die KonsumentInnen müssen sich rechtmäßig in der EU aufhalten.

Ein Recht auf ein Basiskonto haben also alle StaatsbürgerInnen eines EU-Staates. Aber auch Angehörige von Staaten außerhalb der EU mit einem Aufenthaltsrecht in einem EU-Staat haben ein Recht auf ein Basiskonto.

- Wenn bereits ein Zahlungskonto bei einer österreichischen Bank besteht, kann nicht gleichzeitig ein Basiskonto eröffnet werden.

Welche Leistungen muss ein Basiskonto bieten?

Bis auf eine Überziehungsmöglichkeit muss ein Basiskonto **alle wichtigen Zahlungsdienstleistungen** enthalten.

Das sind:

- Barabhebungen am Schalter und an Geldautomaten (Bankomaten).
- Einzahlungen auf das Konto.
- Überweisungen und Daueraufträge an Schaltern, Terminals und über das On-line-System der Bank.
- Lastschriften (Bankeinzüge).
- Bargeldlose Zahlungen mit einer Zahlungskarte (zum Beispiel Bankomatkarte) an POS-Kassen und online.

Kreditkarten gehören nicht zu den Leistungen eines Basiskontos.

Wieviel darf ein Basiskonto pro Jahr kosten?

Für ein Basiskonto darf die Bank **höchstens 80 Euro pro Jahr** verrechnen. Bestimmte Gruppen von Personen mit geringem Einkommen (zum Beispiel Mindestpension oder Mindestsicherung) zahlen für ein Basiskonto maximal 40 Euro pro Jahr. In diesem Betrag sind alle nutzbaren Dienstleistungen und Nebeneleistungen enthalten.

Wer hat Anspruch auf eine ermäßigte Kontoführungsgebühr?

Anspruch auf die ermäßigte Gebühr von höchstens 40 Euro pro Jahr haben:

- Personen mit einer Mindestpension.
- Personen mit einer bedarfsorientierten Mindestsicherung.
- Personen mit einem Einkommen (Gehalt, Pension, Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Lehrlingsentschädigung) unter dem Existenzminimum.
- Studierende, die Studienbeihilfe bekommen.
- Personen, die von einem Schuldenregulierungsverfahren betroffen sind.
- Personen, die von der Rundfunkgebühr befreit sind oder einen Zuschuss zum Fernsprechentgelt erhalten.
- obdachlose Personen.
- AsylwerberInnen.

Das österreichische Basiskonto im Überblick:

- Alle KonsumentInnen haben ein Recht auf ein Basiskonto
- Ein Basiskonto bietet alle Leistungen wie ein normales Bankkonto
- ABER: Das Basiskonto darf nicht überzogen werden
- Das Basiskonto kostet im Jahr maximal 80 Euro. Menschen mit geringerem Einkommen bezahlen nur 40 Euro

Jetzt Informationsfolder kostenlos bestellen: Folder „Das Basiskonto – ein Konto für Sie?“

Broschürenservice des Sozialministeriums:
 Telefon: 01-71100-862525
 e-mail: broschuerenservice@sozialministerium.at
 Internet: www.sozialministerium.at

BEZAHLTE ANZEIGE

Falls jemand von Euch Interesse an einem Artikel zu den Themen Armut, Sozialhilfe, Mindestsicherung, Drogen, Gesundheit, Chronik und Sozialarbeit oder Streetwork hat, so kann ich ihm/ihr gerne Ausdrücke zur Verfügung stellen. Bitte wende Dich in diesem Fall an Martin bzw. eine/n Streetie.

vorgestellt

projekt: mindzone

sonia nunes | externer beitrag

20 Jahre aufsuchende, akzeptanzorientierte Suchtprävention im Nachtleben

Laut Reitox-Bericht 2015 der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Sucht (DBDD) haben rund ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit illegalen Substanzen gesammelt. In manchen Lebenswelten ergeben sich bezüglich des Substanzkonsums höhere Prävalenzzahlen als in der Allgemeinbevölkerung. So weisen bestimmte Subkulturen - wie die elektronische Musikszene - einen höheren Substanzgebrauch auf, als die breite Masse der PartygängerInnen.

Oftmals haben PartygängerInnen verschiedene Erwartungen, das Feiern stimuliert verschiedene Bedürfnisse und die Nacht ist attraktiv für Grenzerfahrungen. Besonders auf Partys besteht ein großes Verlangen nach Ekstase und Rauscherleben – oft unterstützt durch legale und illegale Substanzen. PartygängerInnen setzen sich oftmals mit ihrem Substanzkonsum höheren **gesundheitlichen Risiken** aus: Sie betreiben Mischkonsum und tragen ein erhöhtes Risiko, Substanzen überzudosieren. Gleichzeitig geht aus Studien hervor, dass offenbar andere Wege in der Ansprache dieser Zielgruppe erforderlich sind, da diese kaum von den Angeboten der klassischen Suchtprävention und Suchthilfe erreicht werden.

Angebote und Ziele von MINDZONE

Auf den überwiegend nächtlichen Aktionen in der Partyszene erreicht MINDZONE mit bis zu 90 Präventionseinsätzen ca. 100.000 Jugendliche im Jahr.

Unter dem Motto „sauberdrauf!“ agiert das Projekt bayernweit direkt in der Partyszene und bietet am mobilen Infostand Informationen zu Partydrogen und Suchtrisiken an. MINDZONE ist ein Projekt des Landeskaritasverbandes Bayern und wird über das Bayerische Gesundheitsministerium finanziert.



MINDZONE-Einsatz auf einem elektronischen Musik-Festival in München (2016)

Das niedrigschwellige, aufsuchende Konzept geht auf: Dies bestätigen die zahlreichen Gesprächskontakte am Infostand. Das Themenspektrum ist sehr vielseitig und reicht von aktuellen Substanzwarnungen, über Hilfe im Drogennotfall, bis hin zur Gehörprävention. MINDZONE will für Drogenrisiken sensibilisieren und eine **konsumkritische Haltung** fördern. Dabei möchte es weder den Zeigefinger erheben und den Drogenkonsum verteufeln, noch will es diesen verharmlosen. Drogenkonsum wird grundsätzlich nicht moralisch bewertet.

Der direkte Einbezug von jungen PartygängerInnen in die Projektarbeit ist seit jeher ein wesentlicher Bestandteil des Konzepts. Die sog. Peers sind das eigentliche Herzstück des Projekts. Auf den MINDZONE-Aktionen suchen **speziell geschulte junge Erwachsene** den Kontakt mit den PartygängerInnen. Die Gespräche am Info-

stand finden unter Gleichaltrigen auf Augenhöhe statt. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass MINDZONE in der Partyszene eher akzeptiert, somit die Präventionsbotschaften glaubwürdiger vermittelt und von den jugendlichen AdressatInnen eher angenommen werden. Momentan engagieren sich über 80 Peers ehrenamtlich im Projekt.

20 Jahre MINDZONE – ein Rückblick

MINDZONE konnte durch die langjährige Präventionsarbeit in der Partyszene frühzeitig neue Drogentrends beobachten und schnell darauf reagieren. Um dem Informationsbedarf der PartygängerInnen gerecht zu werden, wurde das Angebotsspektrum kontinuierlich erweitert und auf neue Schwerpunktthemen gesetzt, wie z.B. Risiken des Drogenmischkonsums. In diesem Zusammenhang entstand eine große Bandbreite an jugendgerechten Info-Materialien. Aktuell befasst sich MINDZONE mit den sog. „Legal Highs“, die unter dem Sammelbegriff „**Neue psychoaktive Substanzen**“ (NPS) fallen und zunehmend auch in der Partyszene konsumiert werden. Zu den Entwicklungen im Projekt gehört auch die bayernweite Ausweitung: Mittlerweile ist MINDZONE neben München mit sechs weiteren Standorten in Traunstein, Rosenheim, Würzburg, Hof, Neu-Ulm und Regensburg vertreten.

Nutzung jugendaffiner Info-Medien

Auch im medialen Bereich bemüht sich MINDZONE um zielgruppengerechte Informationsvermittlung und nutzt seit Jahren moderne Kommunikationsmedien. So ist MINDZONE in verschiedenen sozialen Online-Netzwerken, wie z.B. Facebook, präsent und steht hier im permanenten Austausch mit der jugendlichen Zielgruppe. Auch die MINDZONE-Homepage www.mindzone.info erfreut sich mit ca. 6000 Seitenaufrufen pro Tag großer Beliebtheit. Unter der Domain www.onlineberatung.mindzone.info wird eine anonyme und vertrauliche Online-Beratung angeboten, die für ratsuchende Jugendliche oftmals eine erste, wichtige Anlaufstelle darstellt.

Smartphones sind v.a. für die jüngeren Generationen zu einem unverzichtbaren Begleiter geworden. Auch MINDZONE lässt digitale Apps in die Projektarbeit mit einfließen und entwickelt derzeit eine interaktive Pillenfinder-App.



Aufkleber „Pillenfinder-App“ www.pillen.sauberdrauf.com

Fachtagung „Abenteuer Partyleben“

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums veranstaltete MINDZONE unter dem Titel „Abenteuer Partyleben“ am 29.09.16 in München eine international besetzte Fachtagung für ca. 200 Interessierte. Hier sollte der Blick auf neue Aspekte und Entwicklungen rund um das Thema Partydrogen gerichtet werden. Die Referenten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz berichteten aus verschiedensten Arbeitsfeldern u.a. zu den Themen „Einblicke in Verhaltens- und Konsummuster von Partygängern“, „Strategien zur Risikoreduktion im Zusammenhang mit Freizeitdrogenkonsum“. Die Fachtagung zeigte deutlich, dass bei Präventionsmaßnahmen im Bereich der „Designersubstanzen“ ein möglichst abgestimmtes Zusammenspiel notwendig ist: Monitoring als Frühwarnsystem, Präventionsangebote und gesetzliche Regelungen. Eine Tagungs-Dokumentation ist einsehbar unter: <http://mindzone.info/projekt/fachtagung/>



Geburtstagsstorte auf dem MINDZONE-Jubiläum am 29.09.16

Sonia Nunes, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Projektkoordination / Fachliche Leitung
Projekt MINDZONE / Landescaritasverband Bayern e.V.
Maistraße 5
80337 München
Maistrasse 5
80337 München
Tel.: 089 / 51 65 75 33
Fax: 089 / 51 65 75 32
sonia.nunes@mindzone.info
<http://www.mindzone.info>

kennengelernt engagement im laden

sigrid dick | kl&stw

Sascha - Küchenmitarbeiter

Woher kommst du?

Aus Graz.

Wohin gehst du?

Wohin mein Weg mich führt.

Langschläfer oder Frühaufsteher?

Frühaufsteher, weil Schlafen ein Luxus ist und den leiste ich mir nicht.

Aus Prinzip bin ich ...

... vorsichtig und hinterfrage gerne alles.

Grundsätzlich mag ich ...

... schöne Frauen, viel Sonne und reichlich Kohle!

Grundsätzlich mag ich überhaupt nicht ...

... viel Blabla um wenig Luft.

Als Musikstil wäre ich ...

... Punk und Fresh!

Als Bürgermeister wäre meine erste Amtshandlung ...

... ich würde eine Volksabstimmung zur Erhöhung der Grundsicherung für sozial Schwächere veranlassen.

Einem Außerirdischen würde ich mich mit folgenden Worten vorstellen ...

... ENDLICH!

Wenn ich 1 € auf der Straße finden würde, würde ich ihn ...
... sofort einstecken.

Mit 100.000 € würde ich auf keinen Fall ...
... es blindlings zum Fenster hinauswerfen.

Was ich sonst noch sagen wollte ...

... jeder, der einen lieben Menschen daheim hat, sollte ihn jeden Abend fest drücken, denn nicht jeder hat dieses Glück. Menschen, seids doch zufriedener!



kennengelernt engagement im laden

kathrin köstl | kl&stw

Prim. Dr. Bernd Bauer - Arzt im Kontaktladen



Woher kommst du?
Aus Graz.

Wohin gehst du?
Bald in Pension.

Langschläfer oder Frühaufsteher?
Derzeit noch Frühaufsteher.

Mit 100.000 € würde ich auf
keinen Fall ...
... das Geld auf die Bank tragen.

Was ich sonst noch sagen
wollte ...
... in der Mitte von Schwierigkeiten lie-
gen die Möglichkeiten.



Aus Prinzip bin ich ...
... ein genauer Schlampiger.

Grundsätzlich mag ich ...
... Familie, Natur, Wandern, Skifahren,
Tarock.

Grundsätzlich mag ich über-
haupt nicht ...
... Falschheit, Gleichgültigkeit.



Als Musikstil wäre ich ...
... Country und Rock.

Als Bürgermeister wäre meine
erste Amtshandlung ...
... der Ausbau der Radwege.



Einem Außerirdischen würde
ich mich mit folgenden Worten
vorstellen ...
... schön schau ma aus.

Wenn ich 1 € auf der Straße
finden würde, würde ich ihn ...
... spenden.





nachgeforscht

österreichische suchtpreventionsstrategie

roland urban | kl&stw

„Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden oder ein problematisches Konsumverhalten aufweisen, haben ein Recht auf Behandlung, Betreuung und Rehabilitation“ (S.7)



Das Bundesministerium für Gesundheit hat Anfang dieses Jahres die „Österreichische Suchtpreventionsstrategie“ veröffentlicht. Darin steht, welche Ziele in der Suchtpolitik erreicht werden sollen und welche Grundsätze dabei beachtet werden müssen. Sie gibt damit eine grundlegende Orientierung für die Umsetzung in den Bundesländern und richtet sich nicht nur an die Suchthilfe, sondern auch an Politik, Wirtschaft und Medien. Das Anliegen, ein gemeinsames Grundverständnis zum Phänomen der Suchterkrankung und deren Behandlung zu vermitteln, steht im Vordergrund. Das 24 Seiten starke Papier schafft Orientierung, gibt aber keine Maßnahmen vor, wie die Behandlung und Betreuung von suchtkranken Menschen konkret umgesetzt werden muss.

Die Strategie orientiert sich an den Zugängen der Weltgesundheitsorganisation WHO, die bereits im Jahr 1986 in der sogenannten Ottawa Charta formuliert wurden. Wichtige Möglichkeiten wie ‚Therapie statt Strafe‘, die Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen, die Notwendigkeit der

Prävention und Motivationsarbeit wurden vor diesem Hintergrund festgelegt.

Als Basis der Österreichischen Suchtpreventionsstrategie wurde eine sogenannte ‚Delphi-Studie‘, eine schriftliche Befragung von über hundert ExpertInnen aus den verschiedenen Berufsfeldern der Suchtprevention, Suchthilfe, Suchtforschung, Sicherheit, Verwaltung und Wirtschaft in Österreich durchgeführt. Diese Studie wurde in mehreren Durchläufen in den Jahren 2011 bis 2013 umgesetzt und hat dazu geführt, dass die Suchtpreventionsstrategie von vielen ExpertInnen mitgestaltet wurde und ein gemeinsames Bild erzeugt hat. Die Delphi-Studie ist viel umfassender und detaillierter als die daraus abgeleitete Suchtpreventionsstrategie, in der die wichtigsten Ergebnisse übersichtlich aufbereitet wurden.

Grundsätzlich können wir feststellen, dass diese österreichische Strategie in mehrfacher Hinsicht bemerkenswert ist und einem modernen Verständnis von Suchterkrankung und Suchtbehandlung entspricht. Auf einige der zahlreichen Erkenntnisse werden wir in Folge kurz eingehen.

- Sucht ist als eine chronische Krankheit zu sehen. Dieser Ansatz ist in der Suchthilfe längst Selbstverständlichkeit, wird aber nicht in allen gesellschaftlichen Bereichen so klar gesehen. Deshalb ist der Hinweis darauf nach wie vor wichtig. Mit dieser Feststellung ist den Betroffenen nicht jede Verantwortung für ihr Leben genommen, aber Sucht wird dadurch nicht als Willensschwäche oder moralische Verfehlung gesehen. Somit leistet dieser Zugang einen Beitrag zur Entstigmatisierung von abhängigkeitskranken Menschen.
- Suchterkrankungen und deren Behandlung sind komplexe, vielfältige Herausforderungen. Einfache Lösungen für die Suchterkrankung sind ebenso wenig

realistisch, wie eine Welt ohne Drogen und ohne Suchtproblematik.

- Ein Ergebnis im Umgang mit dieser Vielfalt ist unter anderem der erweiterte Suchtwürfel, der die Arbeit und Möglichkeiten der Suchthilfe in all ihrer Vielfalt darstellen soll. Dieses Modell ist eine Weiterentwicklung des Schweizer Suchtwürfels und zeigt, wie viele unterschiedliche Einflussfaktoren und Arbeitsfelder hier eine Rolle spielen. Verschiedene Substanzen und Verhaltensweisen werden ebenso berücksichtigt, wie niedrig- und hochschwellige Maßnahmen.



- Einigkeit gibt es darüber, dass die Schadensminimierung, eine der Hauptaufgabenbereiche von Kontaktladen und Streetwork, als Grundsatz in allen Bereichen der Suchthilfe etabliert werden soll. Damit ist gemeint, dass die negativen Folgen des Drogenkonsums so weit als möglich minimiert werden sollen. Abstinenz wird in diesem Zusammenhang nicht um jeden Preis eingefordert. Diese Haltung soll als allgemeines Grundprinzip

angenommen werden.

- Vieles mehr zu Grundsätzen und Zielen im Umgang mit Substanzen und Süchten ist in der Österreichischen Suchtpräventionsstrategie formuliert. Sie können hier nicht alle dargestellt werden, allerdings im Kontaktladencafé nachgelesen werden.

Die Ansprüche und Forderungen die bereits 2011 im Rahmen der steirischen Suchtpolitik formuliert wurden, stehen mit der österreichischen Strategie gut in Einklang. Somit sind die Weichen dafür gestellt, dass auch in Zukunft in allen Gesellschaftsbereichen verstärkt an der Verbesserung der Lebenssituation suchtkranker Menschen gearbeitet werden wird. Gut ist, dass sich alle Beteiligten zukünftig an dieser Strategie messen können und für die politischen Entscheidungsträger gut vorbereitet wurde, wie die Rahmenbedingungen für gute Suchthilfe aussehen müssen. Die StreetworkerInnen stehen dir für Informationen und Erklärungen zu diesen wichtigen Themen gerne zur Verfügung und freuen sich auf eine interessante Diskussion über österreichische und steirische Suchtpolitik.

Quellen und Downloadmöglichkeit:

<http://www.bmgf.gv.at/home/Suchtpraeventionsstrategie>

Ethische Grundlagen:

- im Mittelpunkt der Suchtpolitik steht immer der suchtkranke bzw. suchtgefährdete Mensch,
- diversifiziertes Behandlungs- und Rehabilitationsangebot
- geschlechtersensible Arbeit um Benachteiligung entgegenzuwirken
- Recht auf höchstmögliche Gesundheit, d.h. marginalisierte Personen sowie Menschen mit Beeinträchtigungen zu inkludieren
- Entscheidungen über suchtpolitische Zielsetzungen auf der Grundlage des aktuellen Menschen-, Gesellschafts- und Weltbildes
- Sucht ist eine Krankheit und als solche zu behandeln
- Finanzierung von Suchtprävention und Suchthilfe

Die Ziele der österreichischen Präventions- und Suchtpolitik sind:

- negative Auswirkungen durch den Gebrauch psychotroper Substanzen und durch Verhaltenssüchte so gering wie möglich zu halten
- suchtkranke Menschen, häufig mit chronischem Krankheitsverlauf, bedarfsorientiert im Gesundheits- und Sozialsystem zu betreuen
- Sorge zu tragen, dass Menschen mit einer Suchtproblematik gesünder werden und in das gesellschaftliche Leben integriert bleiben bzw. werden
- Suchtkranken eine selbstbestimmte und sinnstiftende Lebensführung mittels (Re)Integration in den Arbeitsmarkt und sozialer (Re)Integration zu ermöglichen
- ein sozial verträgliches Mit- oder Nebeneinander aller Menschen im öffentlichen Raum sowie im Gemeinwesen zu bewirken



dort gewesen
ich:sucht:leben

swifty & ulrike rauch | externer beitrage

Ich:Sucht:Leben

Hör auf mit deinem Kram zu spielen! Der wie ein Geier dir am Leben frisst.
Die schlechteste Gesellschaft lässt dich fühlen, dass du ein Mensch mit Menschen bist.

Doch so ist's nicht gemeint, dich einfach unters Pack zu stoßen,
ich bin keiner von den Großen.

Doch willst du mit mir vereint, deine Schritte wohl durchs Leben nehmen,
so will ich mich bequemen,
dein zu sein, auf der Stelle, ich bin dein Geselle und ich mach's dir Recht,
Ich bin dein Diener, bin dein Knecht!

Euch sei kein Maß und Ziel gesetzt.
Beliebt's euch überall zu naschen und im Fliehen etwas zu erhaschen.
Bekommt ihr wohl was ihr ergötzt, nur greift mir zu und seid nicht blöde!

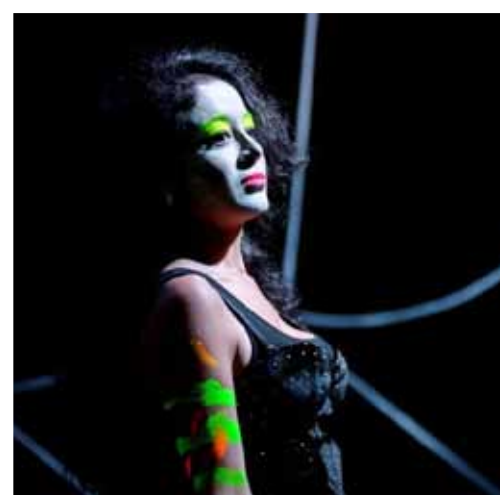
Setz' dir Perücken auf, von Millionen Locken,
setz' deinen Fuß auf die ellenhohe Socken, du bleibst doch immer was du bist.

Ach wie schnell ging das in Windes Eile,
gestern noch so scheint es mir, ich bin gewesen,
ein Knäblein voll der Tugend, jedoch in trüber Jugend.

Auch ich träumte einst von Schlössern und von Rosse,
jedoch gelandet bin ich in der Gosse.
Denn ein Netz aus Whiskey und Drogen hat mich einst, voll Wohl eingesponnen,
dem konnte ich bis heute nicht entkommen.

Auch ich wollte mich in des Lebens eitlen Wonnen sonnen,
doch schön langsam scheint es mir, es sei mir vergönnt zu verrecken in des Lebens dunklen Ecken.

Ich bin schon wieder erwacht, in der Dunkelheit der Nacht.
Und sie hat gelacht die Dunkelheit der Nacht.
Sie sagt, ich bin der Tod und du bist dran.
Ich weine, habe Angst und frage wann?
Doch sie hat nur gelacht, die Dunkelheit der Nacht.



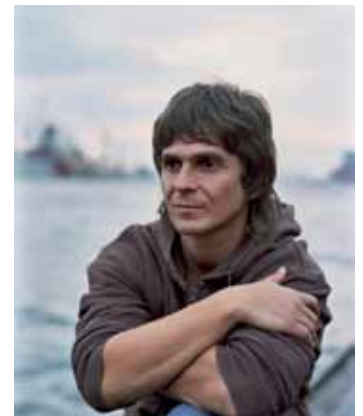


hineingelesen jörg böckem schreibt

JÖRG BÖCKEM

war selbst jahrelang abhängig.
Heute ist er clean.
Er arbeitet als Journalist und Autor.

Jörg Bökem und Henrik Jungaberle
haben dem HARLEKIN einen
Textauszug aus ihrem Buch
„HIGH SEIN“ zur Verfügung gestellt,
das im März 2015 erschienen ist.



Fit und smart mit Drogen

»Der Wein steigt in das Gehirn, macht es sinnig, schnell
und erfinderisch, voll von feurigen und schönen Bildern.«
William Shakespeare (1564–1616), englischer Dramatiker

»Wenn man von einem unerträglichen Druck loskommen
will, dann hat man Haschisch nötig.« Friedrich Nietzsche
(1844–1900), deutscher Philosoph

Schule, Ausbildung, Beruf, Sport - in vielen Bereichen des Lebens sind Höchstleistungen gefragt. Sogenannte Smart Drugs sollen dabei helfen, Körper und Geist zu tunen. Funktioniert das? Können Mittel wie Modafinil, Ritalin oder Adrafinil und natürlich Drogen wie Koffein, Amphetamine oder Kokain tatsächlich die Leistungsfähigkeit steigern?

Im täglichen Wettlauf um Erfolg, Geld und Anerkennung nutzen viele Menschen Drogen, denen eine leistungssteigernde Wirkung nachgesagt wird. Das Tuning ihrer Fähig-

keiten treiben sie dabei allerdings häufig bis zum Maschinenschaden. Nicht selten sind langwierige Behandlungen notwendig, um die Schäden zu beheben, die Drogen, die oft nicht so smart sind wie ihr Ruf, anrichten. Wenn man sich für die falsche Substanz entscheidet, Fehler bei Zeitpunkt, Dosierung oder Häufigkeit macht und kein Gefühl dafür hat, sein Leben mit und ohne Substanz in der Balance zu halten, kann einiges schiefgehen. Wer leistungssteigernde und stimulierende Drogen regelmäßig einsetzt, benötigt zum Beispiel Schlafmittel, um überhaupt wieder zur Ruhe zu kommen. Und riskiert Abhängigkeit.

Einige Substanzen, die in der Vergangenheit als Smart Drugs galten, werden heute eher als Partydrogen genutzt. Kokain zum Beispiel wurde zunächst zur Schmerzbehandlung bei Augenoperationen benutzt. Dann wurde es als fantastischer Energizer bejubelt und als Unterstützung für langes, konzentriertes Arbeiten – beispielsweise vom damals jungen Psychoanalytiker Sigmund Freud.

Auch heute sind Drogenexperimente zur Leistungssteigerung in Schule und Studium nicht selten – mit unterschiedlichen Ergebnissen. Oft werden dazu Amphetamine wie

Speed oder Crystal Meth und vor allem Methylphenidat, also Ritalin, eingesetzt, gelegentlich auch GBL und Kokain, seltener Cannabis. Manchmal geht das gut, oft nicht dauerhaft – diese Drogen sind keine wirklichen Smart Drugs, ihre Wirkung ist vielfältig, zahlreiche Effekte, die sie auslösen, sind zum Lernen nicht unbedingt nützlich: User berichten, dass Amphetamine ihre Konzentrationsfähigkeit geschädigt und ihre Aufmerksamkeitsspanne auf die eines Eichhörnchens reduziert haben. Oft vernebeln die Substanzen auch die Selbsteinschätzung. Wer beispielsweise eine Prüfung zugekokst absolviert und von seiner grandiosen Leistung überzeugt ist, kann durchaus die Erfahrung machen, dass die Prüfer das völlig anders sehen. Da Drogen wie Amphetamine oder Kokain über ein breites Wirkspektrum verfügen, ist der Effekt schwierig zu kontrollieren und ein zielgenauer Einsatz ziemlich problematisch.

Nicht nur Sportler und Kopfarbeiter setzen Substanzen ein, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Auch Künstler nutzen sie, um ihre Kreativität zu befeuern oder Inspiration zu finden. Durchaus beliebt sind illegale Substanzen: Wenn Musiker das Marihuana- High zielgerichtet einsetzen, um ihre musikalische Produktivität, Improvisations- und Hörfähigkeit zu steigern, kann man Cannabis in diesem Fall als Smart Drug bezeichnen. Oder LSD und andere Halluzinogene, wenn Maler oder bildende Künstler durch die Substanzen zu einer neuen Perspektive gelangen. Kokain für einen Schriftsteller, dem es gelingt, damit vorübergehend sein Schreibpensum zu erhöhen, Alkohol für Schauspieler, die dadurch ihre Nervosität eindämmen. Und DMT oder LSD wären es für jemanden, dem es gelingt, naturwissenschaftliche Durchbrüche zu erzielen, indem er seine Denkroutinen durchbricht – wie der Nobelpreisträger Karly Mullis, der seinen Erfolg auch seinem LSD-Gebrauch zuschrieb.

Entscheidend dabei ist, wie immer in unserer Gesellschaft, der Erfolg. Und natürlich die Nebenwirkungen. Wenn Gesundheit oder Sozialleben auf der Strecke bleiben, ist auch die anfänglich smarte Wirkung zweifelhaft. Und es existiert kein Hinweis darauf, dass ein geistig bescheiden begabter Mensch durch Smart Drugs zum Nobelpreisträger werden kann wie Caesar im Film Planet der Affen, der durch medizinische Versuche vom Schimpansen zum Übermenschen im Affenfell mutiert.

Die meisten Smart Drugs sind nach genauer Analyse keine. Tatsächlich gibt es aber »Smart Druggers«, also Menschen, die einige der ungefährlicheren Substanzen klug und erfolgreich einsetzen. Doch es gibt eben nur sehr wenige Smart Drugs. Die meisten Substanzen erfüllen die

Voraussetzung aktuell noch nicht, und leider nutzen die meisten User sie auch nicht smart.

„Unter dem Handelsnamen Pervitin wurde Crystal Meth in Deutschland schon 1938 auf den Markt gebracht und als Muntermacher vermarktet. Zum Beispiel als Schokoladenzusatz: Die »Hausfrauenschokolade« sollte gestresste deutsche Frauen aufmuntern. Im Zweiten Weltkrieg wurde Pervitin in großen Mengen an die Soldaten an der Front verteilt, um Erschöpfung und Angst zu unterdrücken und Aggressivität und Leistungsfähigkeit zu steigern. Allein zwischen April und Mai 1940 waren es 35 Millionen Pillen. Der Literaturnobelpreisträger Heinrich Böll, damals Soldat der Wehrmacht, war pervitinabhängig, auch Adolf Hitler soll die Substanz in größeren Mengen konsumiert haben.“

Anne, 22, Studentin: Ich fühlte mich auf Ritalin fast schon übermenschlich.

„Meine erste Ritalinpille habe ich von einem Freund bekommen, der hatte ADHS. Ich war siebzehn. Er hat mich gefragt, ob ich das nicht auch mal probieren wolle. Da waren wir gerade in der Schule. Ich habe mir gedacht: »Klar, warum nicht?« Ich hatte ja auch vorher schon einige andere Drogen ausprobiert und habe gehofft, dass das Methylphenidat bei mir als Nicht-ADHSler positiven Einfluss auf meine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit haben würde. Das Abi war nicht weit weg, und ich stand unter großem Leistungsdruck. Meine Eltern wollten, dass ich BWL studiere.

Das Ritalin habe ich zuerst kaum gespürt. Okay, es fiel mir etwas leichter, mich zu konzentrieren. Irgendwann habe ich es zerbröselt und durch die Nase gezogen. Den Tipp hatte mir eine Freundin gegeben. Da war die Wirkung dann extrem – ich war viel leistungsfähiger, hatte ein Übermaß an Energie, wollte alles auf einmal machen. Das war sehr angenehm. Das Ritalin hat mich zwar nicht intelligenter gemacht, aber ich war deutlich motivierter als ohne: Hausaufgaben, für Prüfungen lernen – kein Problem. Ich wurde nicht so schnell müde, hatte keinen Hunger und fühlte mich regelrecht euphorisch fast schon übermenschlich. Ich konnte so unglaublich viel schaffen und wurde nicht von störenden Bedürfnissen abgelenkt. Dass das Ritalin auch meinen Appetit unterdrückt hat, war auch klasse, da ich mich zu dick fühlte, seit ich dreizehn war, und abnehmen wollte. Heute weiß ich, dass ich magersüchtig bin.

Fortsetzung auf S.20

Danach habe ich jeden Tag Ritalin genommen bis zum Abi. Bei der Abi-Prüfung bin ich immer mal wieder auf die Toilette gegangen und habe mir etwas eingeworfen. Durch die Nase zu ziehen war mir zu riskant, weil es ja auch auf der Toilette Kontrollen gibt. Ich wollte nicht, dass die das hören. Also vor der Schule durch die Nase und dann zum Auffrischen auf der Toilette oral. Das hat niemand gemerkt. Mein Abi ist dann auch ziemlich gut geworden. Keine Ahnung, ob es ohne Ritalin schlechter geworden wäre.

Nach dem Abitur und während des BWL-Studiums ging es so weiter mit dem Ritalin. Ziemlich bald habe ich gemerkt, dass ich immer häufiger Kopfschmerzen hatte und kaum noch schlafen konnte. Die Schlafstörungen wurden immer stärker, ich musste mit Schlaftabletten dagegen anarbeiten. Davon hatte ich am nächsten Morgen einen Hangover und musste wieder mit Ritalin gegensteuern, um in der Uni fit und leistungsfähig zu sein. Zum Teil musste ich mehrmals täglich Ritalin sniefen, um die Wirkung aufrechtzuerhalten. Leistungsfähigkeit und Erfolg habe ich dann irgendwann völlig dem Methy zugeschrieben, nicht mehr meinen Fähigkeiten. Ich bin dann in eine Art Teufelskreis geraten – Ritalin, Schlaftabletten, wieder Ritalin. Das hat mich ziemlich fertiggemacht. Dazu kamen gesundheitliche Probleme wegen meiner Magersucht.

Nach einem halben Jahr an der Uni habe ich meinen Ritalinkonsum dann reduziert. Zurzeit nehme ich es nur phasenweise. Mein BWL-Studium habe ich abgebrochen. Meine Eltern hatten vorher gedroht, mir das Geld zu entziehen und dass ich nicht mehr nach Hause kommen dürfe. Die Erpressung hat dann erst mal funktioniert, aber dann habe ich alle Prüfungen verhaue. Da haben sie mir auch die Erlaubnis gegeben zu wechseln – irgendwas musste ich ja machen.

Ich habe dann ein Medizinstudium begonnen. In Prüfungszeiten nehme ich heute noch hin und wieder mal Ritalin. Im nächsten Jahr möchte ich meinen Abschluss machen. Schlafstörungen habe ich immer noch, ich nehme deshalb hin und wieder Schlaftabletten. Manchmal kiffe ich auch phasenweise, um runterzukommen. Wenn der Stress in der Uni steigt, dann mache ich es so wie früher mit dem Ritalin. Der Unterschied ist nur, dass ich dann mal einen Tag Pause mache. Ob das was hilft, keine Ahnung.

Das Ritalin nehme ich alleine, nur für mich, nie mit Freunden. Das Kiffen ist schon noch was Soziales, aber die Tabletten waren von Anfang nicht sozial eingebunden. Die Ein-

stellung meiner Freunde hat sich da auch geändert. Früher haben sie es auch ausprobiert. Jetzt finden sie es nicht mehr gut, auch weil es immer mehr wurde bei mir. Mittlerweile rede ich nicht mehr groß darüber.

Die Pillen bekomme ich auch weiterhin von meinem ADHS-Freund. Ich bin ein zu großer Schisser, ich kaufe nichts auf dem Schwarzmarkt. Meine Eltern haben nie was davon mitbekommen. Vielleicht wollten sie es nicht wissen. Er hat mich jedenfalls nicht gefragt, was das für Tabletten sind. Meine Essstörung ist immer noch ein großes Lebensthema für mich. Meine Eltern haben immer nur wütend auf meine Magersucht reagiert und mir Vorwürfe gemacht.

Ich möchte Therapeutin werden. Vor allem hoffe ich, dass dann all das, was ich heute brauche, um zu funktionieren, nicht mehr nötig ist. Zurzeit habe ich leider immer noch den krassen Leistungsdruck.“



selbstgestaltet

die rubrik von besucherInnen des kontaktladens

Falsche Freunde

Jeder kennt das: Man glaubt man hat einen Freund oder eine Freundin und teilt alles brüderlich mit ihm oder ihr und alles passt und ist eitle Wonne. Aber gerade mal so lange bis man selber etwas braucht. Bei einigen erkennt man gleich, dass es nicht die richtigen Freunde sein können, aber bei anderen erkennt man es nicht so schnell, denn sie sind raffinierter als so manch andere und verraten sich nicht sofort. Viele tun am Anfang so als wären sie ein Freund, zumindest, solange sie mitschnorren können und von ihnen nichts verlangt wird. Aber sobald man einmal was von ihnen braucht, sagen sie sofort ab oder es geht aus irgendeinem Grund nicht. Und im schlimmsten Fall beklauben sie dich bei der erstbesten Gelegenheit. Zum Beispiel wenn man selbst schläft während sie bei einem in der Wohnung sind, weil sie selbst keine haben oder weil sie auf Besuch sind oder wie auch immer. Sie beklauben dich einfach und natürlich haben sie nicht den Mut sich danach zu stellen, nicht einmal wenn man ihnen auf die Schliche gekommen ist.

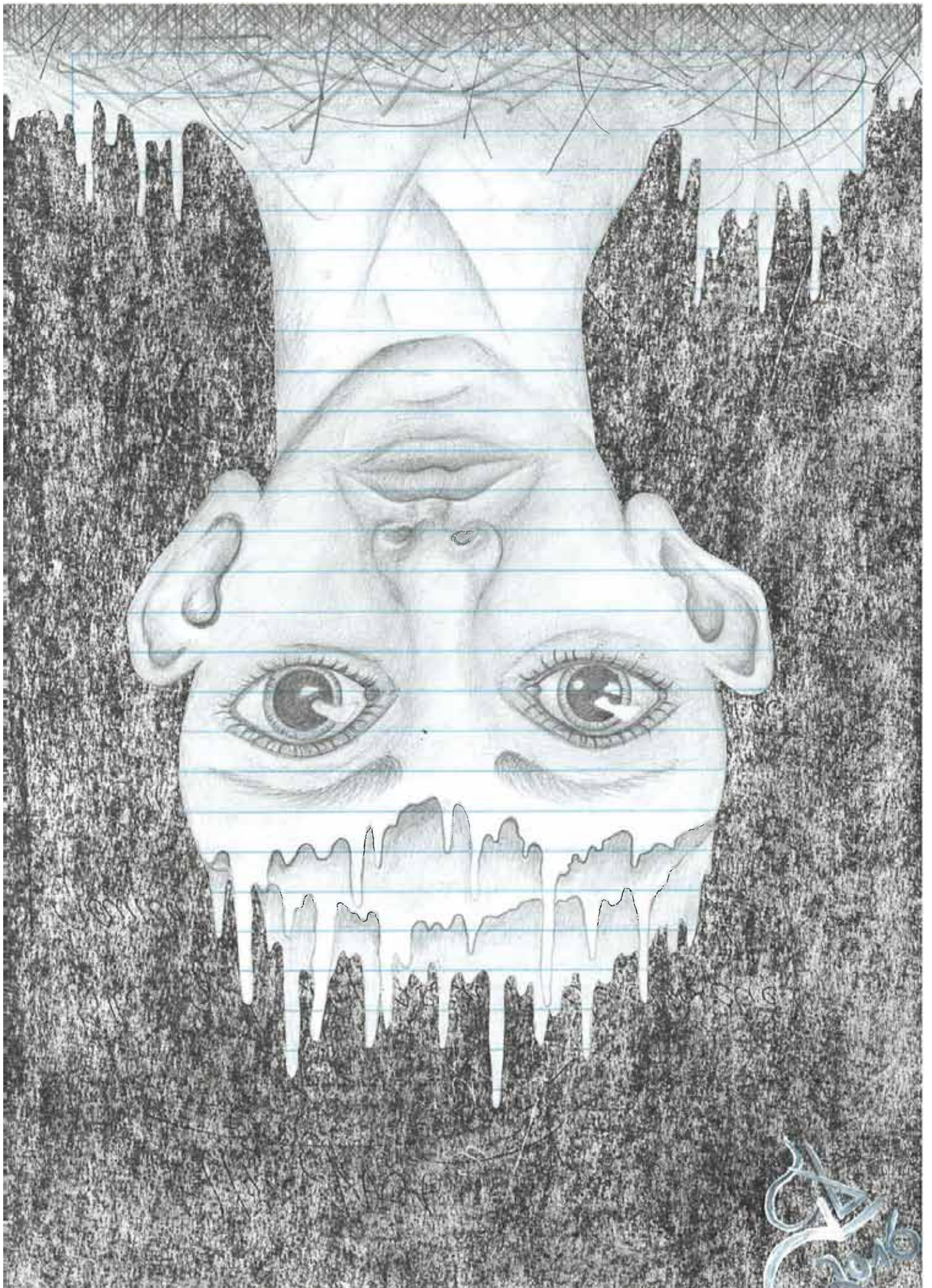
Aber diese Freunde sind nicht die Schlimmsten! Viel schlimmer sind die, die berechnend sind und sich nicht so schnell enttarnen. Sie sind echt gut darin und machen dies aufgrund einer Lebensstrategie. Ich glaube, dass solche Leute mit so einer Art sich auf diese Weise ihren Lebensunterhalt verdienen. Denn mir ist schon öfters so ein falscher Freund untergekommen. Diese sind immer ganz empört wenn man sie enttarnt und streiten alles ab. Sie stellen sich als die besten und ehrlichsten Menschen hin, dabei sind sie lediglich arme verlorene Seelen und tun sich schwerer als jeder andere sich irgendwo zurechtzufinden. Denn sonst wären sie sicher nicht so gewissenlos. Und sie haben null Empathie, wundern sich aber warum niemand mehr mit ihnen zu tun haben will.

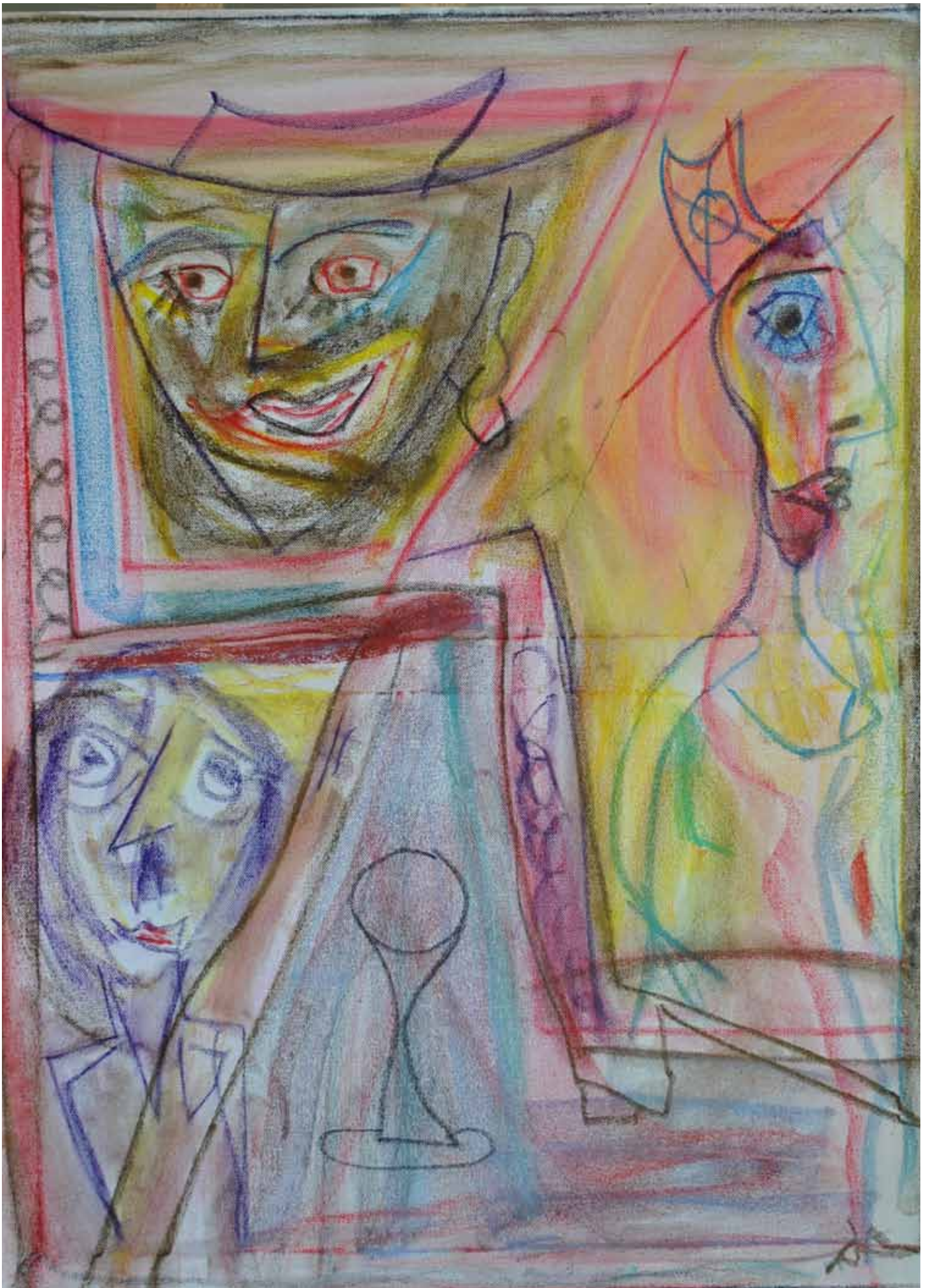
Zwischendurch versteht man ja ein kleines Vergehen oder eine Benzoaktion. Aber nicht immer und schon gar nicht, wenn sich die besagten Personen im voll klaren Zustand und in berechnender Weise mit Betrügereien und Falschaussagen einen Vorteil zu erschleichen versuchen, egal wie und wann.

Leider ist unsere Stadt voll mit solchen verlorenen Menschen. Zwischendurch hört man nicht auf eine Warnung und glaubt man könne jemand anderen retten oder mit ihm zuvorkommend umgehen. Doch das erweist sich meist als Fehler, weil dann jene, welche Mitleid haben, auch bestohlen werden, sodass sie eines Besseren belehrt werden und jetzt auch die Finger von den beschriebenen Charakteren lassen.

Ich will ja über keinen maueln oder mich darüber stellen. Nichtsdestotrotz ist Diebstahl unter Freunden überhaupt nicht legitim und daher auch nicht wiedergutzumachen, auf emotionale Art und Weise. Weil das Vertrauen weg ist, selbst wenn der entstandene Schaden wieder ersetzt wird. Aber das Vertrauen baut sich nie mehr auf, weil man sich denkt, dass es immer wieder passieren könnte, denn wenn man einmal diese Hemmschwelle überschreitet, dann überschreitet man sie immer wieder und hat immer weniger Skrupel es immer wieder zu tun.

von Swifty







aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

severin zotter | kl&stw

Chemsex

Im Rahmen unserer Arbeit im Kontaktladen und beim Streetwork werden wir immer wieder mit neuen Substanzen, neuen Trends und neuen Konsumpraktiken konfrontiert, die mehr oder weniger relevant für unsere Arbeit und den Alltag unserer Zielgruppe sind. Vertiefende Informationen zu den Themen geben wir über Gespräche, Info-Zettel oder den Harlekin weiter.

In dieser Ausgabe des Harlekins beschäftigen wir uns mit dem Thema „Chemsex“

Definition:

Chemsex: Engaging in sexual activities while under the influence of drugs. Often involves group sex or a high number of partners in one session.

Zu Deutsch: Das Einlassen auf sexuelle Aktivitäten während man unter Drogeneinfluss steht. Oft handelt es sich um Gruppensex oder eine hohe Anzahl von PartnerInnen in einer Session.

Mit diesen Worten wird in einer Chemsex Studie im März 2014 der neue Trend in der Londoner Schwulen-Szene beschrieben. Mittlerweile hat dieser Begriff das europäische Festland erreicht, wird zunehmend populär und lässt sich auch nicht mehr auf Schwulen-Partys beschränken.

Worum geht es dabei?

Bei sogenannten Sessions oder Chill Out Partys treffen sich vornehmlich Männer, die unter **Drogeneinfluss Sex miteinander haben**. Eingeladen wird über private Netzwerke oder über Dating Apps. Sex ist dabei nicht die Folge der Party, bei der Drogen genommen werden, sondern das Ziel. Verschiedene Drogen werden zur

sexuellen Enthemmung und Leistungssteigerung sowie zum Lustgewinn eingesetzt. Crystal Meth („T“), Mephedron, MDA/MDMA, GHB/GBL („G“), Poppers sowie Ketamine und Kokain werden dabei geschluckt, geraucht, gesniff und auch i.v. konsumiert. Da viele dieser Substanzen kurzfristig aphrodisierend wirken, langfristig aber Potenzprobleme verursachen können, wird auch Viagra sehr häufig eingenommen, um die sexuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die Partys dauern oft mehrere Tage lang und es wird vielfach kaum bis gar nicht geschlafen. Es kommt zum sexuellen Kontakt mit unterschiedlichen PartnerInnen und zu Gruppensex.

Ziel ist es, „besseren“ Sex zu haben, über einen langen Zeitraum, regelmäßig und mit mehreren PartnerInnen, wobei sich die Zielgruppe durchaus gemischt darstellt. Bei vielen TeilnehmerInnen solcher Partys handelt es sich um AkademikerInnen zwischen 40 und 60 Jahren.

Gefahren:

Auf die Schadensminderung wird bei solchen Partys weder beim Sex (Safer Sex) noch beim Drogengebrauch (Safer

Use) geachtet. Gleichzeitig besteht durch das enthemmte Sexualverhalten und den Drogenkonsum ein hohes Infektionsrisiko mit HIV, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. In den Chemsex-Partys wird eine Ursache für steigende HIV-Infektionsraten, so etwa in der Londoner Schwulenszene, gesehen. Dabei wird auf die Verwendung eines Kondoms oft verzichtet.

Folgen:

Oft wird auf die nötige Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme vergessen. Dehydration und Gewichtsabnahme im kritischen Bereich können die Folge sein.

Das Runterkommen nach den Drogen ist oft mit Angstzuständen, Psychosen und Suizidgefahr verbunden. In Einzelfällen wird auch von Todesfällen infolge Drogenkonsums, im Speziellen des Mischkonsums – auch mit Alkohol – und der Erschöpfung berichtet. Zudem haben viele der Substanzen ein extrem hohes Abhängigkeitspotential, was sich vor allem im Beratungskontext schwuler Männer wiederfindet.

Auch für das Sexualverhalten haben diese Partys Folgen. Die **Reizschwellen** werden gehoben, bei „gewöhnlichem“ Sex ohne Drogen wird kein Lustgewinn mehr empfunden. (Sexual-)Therapeutische Begleitung sollte in Anspruch genommen werden.

Fazit:

Chemsex ist eines der aktuellen Schlagwörter zum Thema Drogenkonsum. Die Relevanz in Österreich ist aufgrund fehlender Datenlage nicht genau zu bewerten, muss aber im Kontext der internationalen Trends als steigend eingeschätzt werden. Neben der Gefahr von sexuell übertragba-

ren Krankheiten sollte man hinsichtlich der Substanzen auf die klassischen Regeln der Risikominimierung achten:

- Konsum planen: Was nehme ich in welcher Menge mit wem.
- Trinke/Esse ich genug?
- Konsumpausen einlegen.
- Nach Möglichkeit Drug Checking in Anspruch nehmen.
- Extreme Vorsicht bei Mischkonsum.
- Safer Use bedenken (eigenes Röhrchen beim Sniffen, eigenes Besteck immer frisch verwenden beim i.v. Konsum, auch Wasser, Filter, etc. nicht gemeinsam benutzen).

Quellen:

The Chemsex Study: Drug use in sexual settings among gay and bisexual men in Lambeth, Southwark and Lewisham. Bourne, Adam et.al., London, März 2014 (<https://www.lambeth.gov.uk/sites/default/files/ssh-chemsex-study-final-main-report.pdf>)
<https://kurier.at/wissen/chemsex-die-neue-gefahr-und-was-dahinter-steckt/163.436.914>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Chem-Sex>
<http://www.newstatesman.com/politics/health/2016/04/what-chemsex-and-how-worried-should-we-be>
<https://netzfrauen.org/2016/08/21/der-neueste-schrei-chem-sex/>
<http://www.vice.com/read/welcome-to-chemsex-week-992>
http://www.huffingtonpost.de/2015/11/06/chem-sex-trend_n_8487346.html
<https://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2016/05/10/the-chemsex-scene-an-increasingly-popular-and-occasionally-lethal-public-health-problem/>
<https://www.theguardian.com/world/2015/nov/22/addicted-to-chemsex-gay-drugs-film>
http://www.imdb.com/title/tt5073738/?ref_=ttpl_pl_tt

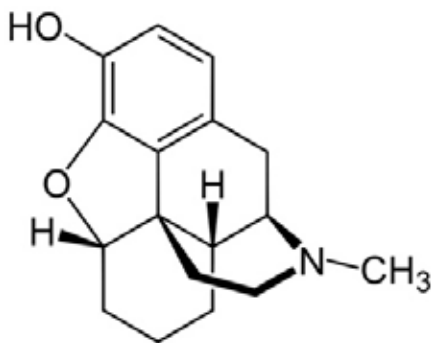
Der Film „Chemsex“ von William Fairman und Max Gogarty wurde im November 2015 veröffentlicht und gibt einen Einblick in die Londoner Chemsex-Szene.



aufgeschnappt
wer nichts fragt, weiß schon alles

marcela dvorakova | externe redakteurin

Was ist eigentlich die Krokodilsdroge?



Krokodil, kurz Krok genannt, hat seinen Ursprung vermutlich in Sibirien und ist in Russland seit Anfang 2000 weit verbreitet. In der Fachsprache heißt der billige Heroinersatz Desomorphin. Die Hauptzutat ist Codein, das in Russland in Form von Hustensaft oder Tabletten in Apotheken rezeptfrei zu bekommen ist. Neben Codein, das mit Benzin - beispielsweise in einer Plastikflasche aufgelöst und dann gefiltert wird -, sind Farbverdünner, Jod, Salzsäure und mittels von Streichhölzer abgekratzter roter Phosphor Giftstoffe, die beigefügt werden. Danach wird die Droge wie Heroin konsumiert: Mit Ascorbinsäure aufgelöst und aufgekocht, ausgekühlt und danach gespritzt. KonsumentInnen der Droge fallen stark durch den Geruch von Jod auf ihrer Kleidung auf, der mehreren Berichten zufolge unverwechselbar scheint. Weder von der Kleidung noch in der Wohnung, in der Desomorphin hergestellt wird, kann der Geruch entfernt werden.

Die Wirkung ist ähnlich wie bei Heroin, dämpfend und täuscht Wärme und Beharrlichkeit vor. Allerdings dauert der Rausch nur zwei Stunden an, deshalb muss öfters gespritzt werden als beim Heroin.



(Abb. 1: Abszess am Bein einer Krok-Konsumentin)

Der Entzug ist im Gegensatz zum Heroin langwieriger, dauert bis zu einem Monat und ist mit qualvollen Schmerzen verbunden. Bisher gibt es nur wenige adäquate Entzugsstationen für KonsumentInnen von Krok. In Russland stellt die Anti-Drogen-Behörde FSKN „Stadt ohne Drogen“, meist ehemaligen Süchtigen, Therapieeinrichtungen zur Verfügung, da das Drogenproblem in Russland, aufgrund der noch immer rezeptfreien Vergabe von Codein, immer größer wird. Es gibt in Russland keine Anzeichen dafür, dass es zu einer Gesetzesänderung kommt. Auch ohne die Droge Krokodil kämpft Russland mit einem starken Drogen-

Hast auch du Fragen?

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

problem. Schätzungen zufolge gibt es 100.000 Personen, die Heroin konsumieren, inoffiziell sind es 1 Million Abhängige. Früher waren es Heroinsüchtige, die auf den Billigersatz „Krokodil“ umgestiegen sind. Heute kann davon ausgegangen werden, dass KonsumentInnen sofort mit der Droge Krokodil beginnen.

Die Namensgebung Krokodil rührt daher, da sich die Einstichstelle grün verfärbt und sich rundum Schuppen bilden, wie bei einem Krokodil. Durch die beinhaltenen Schadstoffe wie Phosphor und Schwermetalle wie Blei, Zink, wird der Körper schwer geschädigt. Die Haupttodesursache ist Organversagen. Oftmals gibt es vorangehende Geschwüre an Händen bzw. den Einstichstellen und Armamputationen. Leberversagen, platzende Blutgefäße oder sogar Meningitis (Hirnhautentzündung) können tödliche Folgen des Konsums sein.

Das US-amerikanische Magazin „Time“ beschreibt die Droge als den „dreckigen Cousin“ von Morphin. In der Anschaffung ist Krok deutlich günstiger als Heroin, zum Vergleich: In Russland kostet ein Schuss Heroin 1000 Rubel (ca. 30 Euro), ein Schuss Krok 2 Euro.

Um das Jahr 2012 ist die Droge auch in Deutschland angekommen, die ersten Fälle wurden in Bochum, später auch Berlin gemeldet. ExpertInnen rechnen allerdings nicht mit einer Ausbreitung der russischen Droge, da in Deutschland und auch in Österreich durch die rezeptpflichtige Vergabe von Codein kein Hype zu erwarten ist. In Österreich ist bisher noch kein Todesfall bekannt, der mit dem Konsum der Droge Krokodil in Zusammenhang steht.

Desomorphin wurde bereits Anfang der 1930er Jahre in den USA hergestellt und patentiert. Der Schweizer Pharmakonzern Hoffmann-La Roche vertrieb die Substanz einige Jahre unter dem Namen Permonid als Schmerzmittel. Wegen des hohen Abhängigkeitspotenzials wurde das Mittel jedoch vom Markt genommen. Industriell wird Desomorphin heute nicht mehr produziert.

Info: Es gibt eine Doku auf YouTube (Russlands Todesdroge Krokodil), die die Arbeit der Anti-Drogen Behörde in Russland zeigt, ebenso die Missstände in denen die Süchtigen leben. Sie gewährt Einblicke in die Entzugsstation und den Weg von Süchtigen auf dem Weg in ein normales Leben.

Abbildungsverzeichnis:

Abb. 1 Abszess am Bein einer Krok-Konsumentin: <http://www.deathandtaxesmag.com/206572/russias-flesh-eating-drug-krokodil-reportedly-spreads-into-u-s-photos-nsfw/mid-2/>, letzter Zugriff am 29.10.2016.



Um die Welt erklären zu können, müsste ich die Welt kennen und ehrlich gesagt hab' ich keinen Plan von der Welt, denn die meiste Zeit verbringe ich auf meinem eigenen kleinen Planeten in meinem Kopf, das könnt ihr euch vorstellen wie bei Horten hört ein Hu.

Um meine Welt zu beschreiben gibt es wenige Worte, dafür aber bunte oder schwarz-weiße Ergüsse meiner Phantasie, die ich in der realen Welt zu Blatt bringen kann.

Dabei hilft mir oftmals zu chillen und Musik zu hören oder andere Substanzen, um die Kreativität zu fördern. Da kommen oftmals sehr geile Sachen dabei raus. Allerdings hat man oft einen so voll gefüllten Kopf vom Alltag und denkt viel zu viel. Beim Zeichnen ist es am besten, wenn man gar nicht denkt, sondern einfach macht.

Ich gerate oft an den Punkt, wenn ich z.B. mit Tinte oder Kuli zeichne, dass ich mich nicht mehr weiterzumachen traue, weil ich Angst hab' etwas zu vermässeln. Aber wer nicht wagt, der nicht gewinnt. So hab' ich also ganz viele nicht fertiggestellte Bilder. Allerdings hätt' ich einfach weiter gemacht, wären sie bestimmt wunderschön geworden. So bleiben sie unfertig.

ein Bild dazu ist auf S.17 zu sehen



kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss

johannes lorber | kl&stw

Der vorliegende Harlekin ist die Winterausgabe unserer Zeitschrift, demnach gibt es an dieser Stelle auch einen Freizeittipp für eine winterliche Aktivität.

Am Karmeliterplatz gibt es das Ludovico, die steirische Landesludothek, also eine Art Bibliothek für Spiele. Egal ob man sich für klassische Brett- und Kartenspiele, Gruppenspiele oder Bildschirmspiele interessiert, für alle Spielbegeisterten lohnt sich ein Besuch des Ludovico auf alle Fälle!

L eingebühr: € 2 pro Spiel pro Woche! Achtung: € 2,20 pro Woche macht die Mahngebühr aus, wenn man die Spiele nicht zurückbringt.

U no: Gibt es sicher auszuleihen, ebenso wie viele weitere Spiele, die sich für Partys und Spieleabende eignen!

Bil D schirmspiele: montags und freitags an den Bildschirmnachmittagen kommen Computer- und KonsolenspielerInnen auf ihre Kosten. Zusätzlich gibt es Gaming Stammtische und auch bei Bildschirmspielen wie etwa PS3, Xbox360, Nintendo3DS etc. die Möglichkeit des Verleihs.

S O zialcard: Mit dieser spart man sich die Jahresgebühr von € 8. Mit der Sozialcard gibt es übrigens auch in den Grazer Bibliotheken und der Mediathek Ermäßigungen.

V ielfalt: Das Angebot von Ludovico umfasst unter anderem: Brettspiele, Bildschirmspiele, Gruppenspieltermine und Workshops, einen Spieleneuheitenstammtisch und eine virtuelle Tauschbörse für Spiele.

K I nder? Ist spielen nicht nur was für Kinder? Das Ludovico meint, dass Spielen viel mehr ist: „Spielen heißt experimentieren, heißt Neues ausprobieren und sich und andere so besser kennenzulernen.“ Es gibt aber auch zahlreiche auf Kinder abgestimmte Angebote, etwa Detektivspiele für Kinder, bei denen ein Fall gelöst und nebenbei die Grazer Innenstadt spielerisch erkundet wird.

Fa C ebook: Nicht nur den Kontaktladen ([facebook.com/kontaktladengraz](https://www.facebook.com/kontaktladengraz)) sondern auch das Ludovico findet man auf Facebook. So ist es am einfachsten sich über aktuelle Angebote wie etwa Spielefestivals etc. zu informieren.

Freizeitakti O n: Im November 2017 steht als Freizeitaktion des Kontaktladens ein Spielenachmittag im Ludovico auf dem Programm!

Kontakt:

Ludovico - Verein zur Förderung der Spielkultur, des Spielens und der Spielpädagogik
Karmeliterplatz 2 (im Karmeliterhof im Erdgeschoß), 8010 Graz
Tel: 0316 90 370 251 / 0676 866 30 250
office@ludovico.at, Homepage: <http://www.ludovico.at/>

Öffnungszeiten:

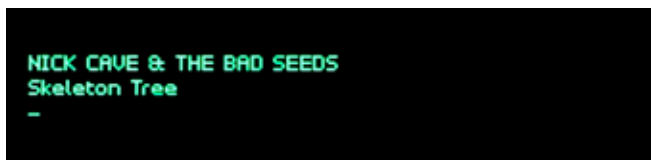
Mo-Fr: 15-19 Uhr
Mo&Do: sogar bis 21 Uhr
Di: auch 10-13 Uhr
Sa 14-17 Uhr (November bis März)
Bildschirmspiele gibt es montags und freitags.

nachgehört

martin ladenhauf | kl&stw

CD Reviews

Nick Cave, „Skeleton Tree“: Großmeister Nick Cave hat ein neues Album herausgebracht. Auf „Skeleton Tree“ verarbeitet er auch den Tod seines Sohnes. Düstere und schwere Lieder getragen vom Sound von Cave's „Hausband“, den Bad Seeds.



Voodoo Jürgens, „Ansa Woar“: Voodoo Jürgens, neuer Stern am Austropophimmel, legt sein erstes Album auf Deutsch „Ansa Woar“ vor. „Er macht Folk – oder eher Anti-Folk – und erinnert bei seinen Auftritten ein wenig an den jungen Bob Dylan.“ (Austria Music online)



Seasick Steve, „Keepin’ the horse between me and the ground“: Blueser Seasick Steve mit neuem Album. „Auf „Keepin’ The Horse ...“ ist Steve dann am besten, wenn er fuzzige Blues-Riffs spielt wie die ganz frühen ZZ Top.“ (Rolling Stone online)



Blues Pills, „Lady in gold“: Neues Album der schwedischen Blues Pills. „Hier sollte ein Platz unter den Jahresbesten gesichert sein. Diese Scheibe ist ein (echter) Hit!“ (Metal Hammer online)



Karl Ratzer, „My time“: Mit seinem Trio hat Jazzgitarrist Karl Ratzer wieder ein neues Album vorgelegt. „My Time“ entstand mit so formidablen Musikern wie dem Bassisten Peter Herbert und Schlagzeuger Howard Curtis. Nichts als Balladen sind darauf (...). Wäre er Amerikaner, wäre das grammyverdächtig.“ (Die Presse online)



Schwarzkafee, „Hands up!“: Die Leipziger Combo mit neuem Album. „...knallige Grooves, fräsende Bläsersätze, brettharte Gitarrenriffs und pfliffige Texte, meist auf Englisch, manchmal auch im Deutsch-Rap-Sprech“ (Jazzthing online)



Leonard Cohen, „You want it darker“: Auch der gute alte Leonhard Cohen veröffentlichte ein neues Album. „Was Cohen als zutiefst individuelle Bekenntnisse vorträgt, funktioniert wie Soulmusik in ihren besten Momenten. Seine Geschichten vermitteln das Einzelschicksal als ein universell verständliches Gefühl.“ (Standard online)



vorgekostet rezept der ausgabe

hans peter gersak | externer beitrug

H.P.'s Lieblingsrezept: Falsche Forelle

Zutaten: (für 4 Personen)

Für die Füllung:

- 400-500g Faschiertes (Schwein und Rind gemischt)
- ½ Zwiebel
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- Salz und Pfeffer
- Zitrone
- Öl (zum Braten)

Für die Palatschinken:

- 250ml Milch
- 100-130g Mehl
- 1-2 Eier
- Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- Butter oder Öl zum Backen

Zum Panieren:

- Eier
- Mehl
- Brösel



Zubereitung:

Für die Falsche Forelle die Milch mit Mehl und Eiern zu einem nicht zu dünnflüssigen Teig verrühren. Mit je einer Prise Salz und Muskatnuss abschmecken. Wenig Butter oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen und 4 große oder 8 kleine Palatschinken backen.

Für die Füllung die Zwiebel würfeln und in etwas Öl hell anschwitzen. Das Faschierte hinzugeben und so lange durchrösten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken.

Das Faschierte jeweils in der Mitte einer Palatschinke auftragen. Seitliche Ränder einschlagen, das Ende darüber Klappen und einrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Nun die Falsche Forelle wie ein Schnitzel panieren. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Forellen darin rundum knusprig und goldbraun backen. Herausheben und mit Küchenrolle das überschüssige Fett abtupfen.

Als Beilage empfehle ich Petersilkartoffel und grünen Salat.

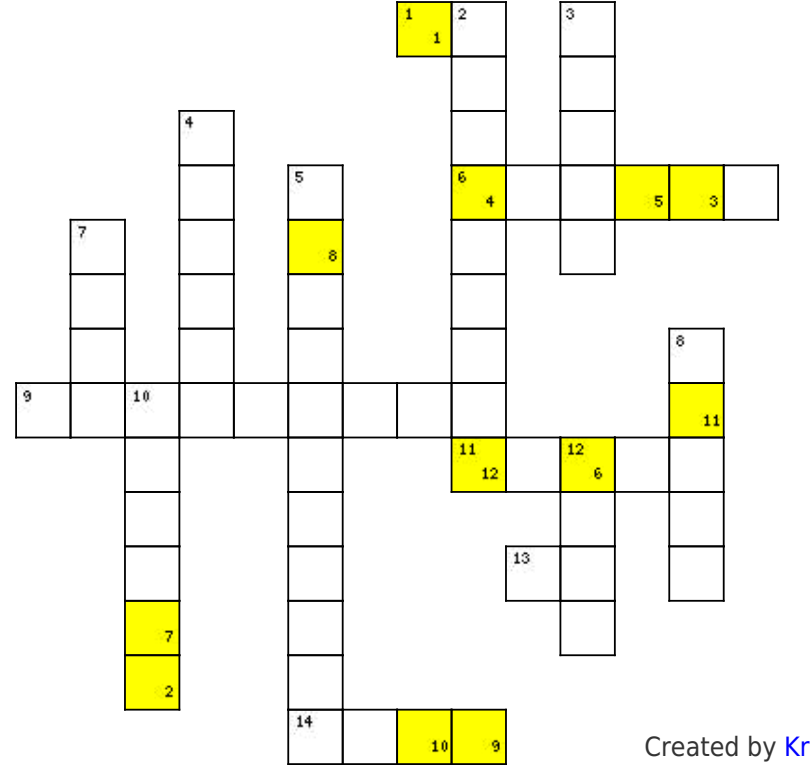
Das Rezept wird am 17. Jänner nachgekocht!

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	tischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	paar im Bal-tikum	Liebe, Liebelel	sisch: Osten	mels-richtung	Motor-schiff	babylon. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Mäster ...	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								Initialen Einsteins		engl.: Gesetz			Promo-vierter				
Pflanzenfaser			Teil des Insek-ten-anges	Schwei-ne-bauch-fett	Salze der Sal-peter-säure												
					Mineral, Speck-stein	ableh-nende Antwort	Abk.: und an-dere(s) mehr										
							Lanzen-reiter										
Voik des Theo-derich			Kennzel-chen/Mz.				Abkur-zung für afrika-nisch			Flächen-maß von 10x10 Metern	zu kei-ner Zeit	Fluss in Peru	arab. Artikel	Abk.: z. Hälfte		Götter-trank in der Edda	
Weinort								feier-									

nachgedacht
denksport der ausgabe

sigrid dick | kl&stw

Kreuzworträtsel



Created by [Kreuzwort-raetsel.com](https://www.kreuzwort-raetsel.com)

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Horizontal

- 1.KfZ-Kennzeichen Kitzbühel
- 6.Hauptstadt von Albanien
- 9.Höchster Berg Deutschlands
- 11.Falcos letzter Song
- 13.KfZ-Zeichen Hermagor
- 14.Nachname des Trainers vom SK Sturm Graz

Vertikal

- 2.Komponist der "Mondscheinsonate"
- 3.Indisches Gewürzpulver
- 4.Hellster Stern am Nachthimmel
- 5.21. Wiener Gemeindebezirk
- 7.Spirituelleler Lehrer des Hinduismus
- 8.Immergrüne Nadelbaumart
- 10.Italienisches Wort für "Speiseeis"
- 12.Hauptstadt der Ukraine

ausgeblickt

termine dezember 2016, jänner & februar 2017

ÖFFNUNGSZEITEN:

<u>Montag</u>	Streetwork Journdienst Café-Öffnungszeit	08:30-11:45 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:30-15:00
<u>Dienstag</u>	Journdienst Café-Öffnungszeit	08:30-11:45 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:15-14:15 (Testung)*
<u>Mittwoch</u>	Frauencafé Beratungsdienst Streetwork	15:00-17:00 17:00-19:00	
<u>Donnerstag</u>	Journdienst Café-Öffnungszeit Streetwork	08:30-11:45 12:00-15:00	Rechtsberatung 12:30-15:00
<u>Freitag</u>	Journdienst Café-Öffnungszeit Streetwork	08:30-09:45 10:00-13:00	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)*

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

GEDENKFEIER FÜR VERSTORBENE SUCHTKRANKE

Am Freitag den 2. Dezember findet im Kontaktladen ab 13:00 eine Gedenkfeier für verstorbene Suchtkranke statt. Wir gedenken gemeinsam den Verstorbenen und laden euch ein, an der Gedenkfeier teilzunehmen.

In feierlichem Rahmen wird allen, die jemanden durch die Sucht verloren haben, für ihre Trauer Raum gegeben. Auch jene sind herzlich willkommen, die die Trauernden durch ihre Anteilnahme stützen möchten. Wie auch in den letzten Jahren wird unser Seelsorger Günther Zgubic die Gedenkfeier gestalten.

WICHTIGE TERMINE:

Gedenkfeier: 2. Dezember, 13:00
Weihnachtsfeier: 22. Dezember in der Öffnungszeit von 12:00-15:00

GESCHLOSSEN AM:

Donnerstag, 8. Dezember: Maria Empfängnis
Montag, 26. Dezember: Stefanitag
Freitag, 6. Jänner: Dreikönigstag

HEPATITIS BERATUNG:

Sprechstunden mit Dr. Bauer

Donnerstag, 15. Dezember von 15:00-16:00

FREIZEITAKTIONEN:

Dezember: Kekse backen
Jänner: Rodeln
Februar: Skifahren

HINWEIS:

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