

# HARLEKIN

**DIE KONTAKTLADENZEITUNG**

**Ausgabe 33**

**Juli 2017**



**Caritas**

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

## Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Orpheumgasse 8/I  
8020 Graz

Tel. 0316/ 77 22 38 0

Fax. 0316/ 77 22 38 19

E-Mail: [streetwork@caritas-steiermark.at](mailto:streetwork@caritas-steiermark.at)

Facebook: [www.facebook.com/kontaktladengraz](http://www.facebook.com/kontaktladengraz)

# inhalt

## mitwirkung

Liebe BesucherInnen des Kontaktladens!

Wenn du dich am Harlekin beteiligen möchtest, kannst du deine Texte und/oder Bilder bei uns abgeben oder diese anonym in den HARLEKIN-Briefkasten (neben der großen Pinnwand) werfen. Du kannst sie aber gerne auch per E-Mail an [h.ploder@caritas-steiermark.at](mailto: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, Magdalena 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](mailto:h.ploder@caritas-steiermark.at)

**Redaktion & Layout:** [streetwork@caritas-steiermark.at](mailto:streetwork@caritas-steiermark.at)

**Fotos:** Wohnungssicherung (S. 8-9), Aida Witt (S.27-28), Kontaktladen

**Illustrationen:** Clemens Plank-Bachselten

**Externe Beiträge:** Jörg Böckem, Iris Eder, Heinz Schoibl

**Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:**

MOe, Nicole Eder, Jana-Sophie Leitner, Sweety, Swifty

**Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:**

Gabriella Dokter, Magdalena Eberhardt, Stephanie Grasser, Martin Ladenhauf, Johannes Lorber, Matthias Marx, Aurelia Pendl, Harald Ploder, Milena Simonitsch

aufgedudelt der ploder schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.6
nachgeforscht wohnen ist nicht alles, aber ohne wohnen ist alles nichts	s.7
vorgestellt wohnungssicherung	s.8
kennengelernt my home is my castle	s.10
nachgelesen kiss	s.14
hineingelesen jörg böckem schreibt	s.16
selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens	s.18
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.22
nachgehakt swifty erklärt die welt	s.23
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.24
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.26
nachgehört	s.29
vorgekostet rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine juli, august, september, oktober	s.32

## Titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe stammt von Karl-Heinz Hofer (Carlos). Er zeichnet seit vielen Jahren und möchte in Zukunft auch anfangen zu tätowieren. Sollte jemand unter euch Harlekin-LeserInnen sein, die/der selbst ein Tätowierstudio hat oder jemanden kennt - Carlos würde sich über Empfehlungen sicher sehr freuen.



# aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

## Kampf der Bildung!

„Die Bildung ist das höchste Gut, das wir unseren Kindern anbieten können.“ So sieht es zumindest der gute alte Cat Stevens, der dieses Zitat in einem Zeitungsinterview im Jahr 2004 geprägt hat. Dem hätte ich aufs Erste nichts hinzuzufügen. Sie auch nicht? Das wird den Herrn Stevens sicher freuen!

Einen interessanten Zugang zum Thema „Bildung“, genauer „Sexuelle Bildung“, hat kürzlich die steirische FPÖ publiziert, indem sie ihr kurzerhand den Kampf angesagt hat. Auslöser dafür war wohl ein Bericht der Kronen Zeitung vom 5. Februar über den in Graz ansässigen „Verein Liebenslust – Zentrum für Sexuelle Bildung und Gesundheitsförderung“ (Sie erinnern sich vielleicht an den Beitrag von Corinna Ortner in der letzten Ausgabe des Harlekins). Der Vorwurf der Freiheitlichen ist relativ simpel: Die Subventionsmittel, die das Land Steiermark dem Verein in den letzten Jahren zur Verfügung gestellt hat, seien vordergründig aufgrund der Arbeitsweisen der KollegInnen Steuergeldverschwendung, weshalb alle Unterstützungsleistungen sofort – so die FPÖ – einzustellen wären. Laut Krone würden nämlich die Damen und Herren von Liebenslust - bewaffnet mit bitterbösen Sextaschen und Nachbaugentilianen – Volksschulen stürmen und dort SchülerInnen entgegen dem Willen der Eltern sexualisieren und folgerichtig traumatisieren. Das gefällt wiederum der blauen Gruppe von SkeptikerInnen nicht, weshalb die vier Abgeordneten kurzerhand eine schriftliche Anfrage an die Landesregierung zum Verein Liebenslust und die damit verbundenen Subventionen eingebracht haben. Laut schriftlicher Schilderung ist es besagter Gruppierung nicht nachvollziehbar, warum ein privater Verein im Zusammenhang mit Sexueller Bildung gefördert werden soll, wo doch sexuelle Aufklärung in erster Linie Aufgabe von Eltern, und nicht die von privaten Vereinen sei. Die Mühe, ordentlich zu recherchieren oder gar mit dem Verein selbst in Kontakt zu treten, haben sich weder Kronen Zeitung noch die Abgeordneten der FPÖ gemacht. Wozu auch? Man könnte ja Gefahr laufen, Dinge in unserem kleinen steirischen Mikrokosmos zu verbreiten, die im Entferntesten mit der Realität im Zusammenhang stehen könnten.

Beim Verein selbst kurz nachgefragt zeichnet sich folgendes Bild: Natürlich findet man bei Liebenslust ausschließlich Menschen mit äußerst hohem und facheinschlägigem Ausbildungsstand, die sich der großen Verantwortung rund um das eigene Fachgebiet uneingeschränkt bewusst sind. Die Rede ist dabei von fundierten Fachausbildungen im Bereich der Sexualpädagogik, wie auch universitären Abschlüssen rund um die Disziplinen der Erziehungs- und Bildungswissenschaften, der Sozialen Arbeit, der Genderwissenschaften und auch der Psychotherapie. Anders gesagt: Diese Menschen könnten in unzähligen anderen Kontexten mit Kindern, Jugendlichen und/oder Erwachsenen ihren beruflichen Alltag zubringen, wo wohl die FPÖ nichts einzuwenden hätte. Als Grund für die oben beschriebene Vorgehensweise biete ich Ihnen folgende Hypothese an: Das Thema der Sexuellen Bildung lässt sich politisch besser vermarkten und ausschlichten als beispielsweise die Arbeit der steirischen Jugendämter, weil eben die Sexuelle Bildung bedauerlicherweise noch nicht im Zentrum des gesellschaftlichen und/oder des medialen Wohlbefindens angekommen ist. Die KollegInnen von Liebenslust werden dadurch zu politischen Bauernopfern, weil die Tatsache, dass der Verein hervorragende pädagogische Arbeit anhand von fachlichen und wissenschaftlich gesicherten Konzepten leistet, gar nie zum Thema wird. Viel einfacher ist es ja offensichtlich, schwer haltbare Anschuldigungen gegen Liebenslust zu richten und dabei möglichst viel medialen Krach zu erzeugen, weil das der einen oder anderen Gruppe von WählerInnen sicher gut gefällt.

Der Verein selbst reagiert trotz Diffamierungen und sogar Drohungen gelassen: Unter Verwendung des Hashtags #unaufgeregt wird zum Diskurs auf der eigenen Homepage geladen, in dem sich schon verschiedenste Menschen für die Arbeit von Liebenslust und den Fortbestand des Vereins ausgesprochen haben. Erfreulich ist auch, dass der Steirische Landtag (mit Ausnahme der FPÖ) im Mai geschlossen für die weiterführende Subventionierung und damit für den Fortbestand des Vereins gestimmt hat. Darüber freut sich auch der Pudel, der sich zugegebenermaßen das Prädikat #unaufgeregt beim Verfassen dieses Textes nicht verdient hat, weshalb er sicherheitshalber bis auf Weiteres bei #aufgepudelt bleibt.

# nachbetrachtet & angekündigt

## was passiert ist & was passieren wird

johannes lorber | kl&stw

### Respektvoller Umgang?

Ein wichtiges Thema muss an dieser Stelle gleich als Erstes angesprochen werden: In den letzten Monaten hat es im Kontaktladen **Diebstähle** gegeben und zweimal wurden **gebrauchte Spritzen** vor dem Haus gefunden. Letzteres kann leicht zu Problemen mit den AnrainerInnen führen und damit die Existenz des ganzen Kontaktladens in Frage stellen! Von den Menschen, die die Angebote des Kontaktladens nützen, erwarten wir uns ein respektvolles Verhalten! Dinge wie Diebstähle und Herumliegenlassen von Spritzen verbieten sich eigentlich von selbst. Darüber hinaus erwarten wir uns aber auch, dass über das **Essen** und über einzelne **MitarbeiterInnen** nicht geschimpft wird, dass **Teller und Besteck** in die Küche zurückgestellt werden, dass allfälliges längeres **Warten vor dem Sprizentauschkammerl** nicht zu Protesten führt, dass die **Gartennutzungsregeln** eingehalten werden, **Tschickstummel** im Mistkübel landen etc. Wir MitarbeiterInnen bemühen uns um einen respektvollen und teilnehmenden Zugang unseren BesucherInnen gegenüber, erwarten im Gegenzug aber auch Respekt uns und der gemeinsamen Einrichtung gegenüber!

### Personal

Mit Anfang August verabschiedet sich der längst gediente Mitarbeiter des Kontaktladens aus seiner bisherigen Funktion: **Roland Urban**, der den Kontaktladen maßgeblich mitaufgebaut hat, gibt die Einrichtungsleitung ab und wird in Zukunft als Abteilungsleiter des Gesamtbereichs „Beratung und Streetwork“ fungieren. Eine Verabschiedung von Roland selbst wird erst im nächsten Harlekin erscheinen.

**Gabriella Dokter** übernimmt die Leitung des Kontaktladens. Für die dadurch frei werdenden SozialarbeiterInnenstunden wird ein/e neue/r MitarbeiterIn eingestellt werden, zum Redaktionsschluss des vorliegenden Harlekins steht diese Person noch nicht fest.

**Angelika Kren** ist mittlerweile seit März im Kontaktladen beschäftigt, eine Vorstellung der ehemaligen Mitarbeiterin der Mobilien Sozialarbeit ist damit wohl nicht mehr nötig.

**Katja Körndl** wird uns im Sommer als Urlaubersatzkraft unterstützen. Die ehemalige Praktikantin arbeitet im August und September im Kontaktladen mit und wird sich danach wieder ihrem Sozialarbeitsstudium widmen.

Bei den Zivildienern hat sich **Christoph Liebming** am 28.04.2017 vom Kontaktladen verabschiedet. Der allseits beliebte Zivildienstler wird in Zukunft Psychologie studieren.

Neuer Zivildienstler neben Matthias Marx ist **Clemens Joham**, der die Gelegenheit nutzt sich hier vorzustellen:



„Clemens bezeichnet sich gerne als Lebenskünstler. Nachdem er erfolgreich die Matura bestand, ein Linguistik Studium begann, dann aber doch lieber ein bisschen die Welt erkundete, trat er im Mai 2017 seinen Zivildienst im Kontaktladen an und wird dort voraussichtlich bis Januar 2018 tätig sein. Was das Leben sonst noch bringt, wird sich zeigen.

Clemens ist leidenschaftlicher Reisender, ständig hat er die Planung des nächsten Trips im Hinterkopf. Er steht auch sehr auf Natur und Landschaften, seien es die peruanischen Anden, verlassene Strände auf einsamen Inseln in der Karibik oder die Saharawüste in Tunesien. An solchen Orten findet er Entspannung und Ausgleich. Trotzdem ist er ein geborenes Stadtkind und liebt es, wenn viel los ist.

An Graz schätzt Clemens das umfassende Kulturangebot und beteiligt sich auch gerne an Theaterprojekten.

Er ist spontan, chaotisch, ehrlich und direkt, unpünktlich, Langschläfer, Menschenfreund, Genießer, Warmduscher, Nichtstresser, Freund verrückter Ideen. Clemens liebt die Dunkelheit, springt gern von Klippen, mag es, Zeit auf Dächern zu verbringen und hat keine Angst vor Neuem, sondern empfängt es mit Freude und Neugierde. Er ist sich sicher, die Zeit im Kontaktladen wird eine tolle Erfahrung.“

## Jahresbericht

Im Mai ist der Jahresbericht 2016 erschienen. Exemplare können auf Anfrage gerne ausgehändigt werden. Ein paar exemplarische Zahlen: Beim **Streetwork** gab es **11.799** KlientInnen-Kontakte, im **Kontaktladen-Café** waren es **10.314**. Insgesamt wurden **662.560** **Spritzensets**, **136.829** Nadeln und **9.038** Pumpen ausgegeben (Spritzentausch, Verkauf und Safe Sets Verteilung beim Streetwork). **159 x** wurden KlientInnen in Haft besucht und **57** Personen nahmen an Freizeitaktionen teil. Der Jahresbericht informiert auch über die Hepatitis-Kampagne und über eine Projektidee des Kontaktladens: Die Naloxonvergabe an KlientInnen.

## KISS

Im Juni startete eine neue KISS Gruppe, mehr dazu auf den Seiten 14-15.

## Studientage komplexe Suchtarbeit

Im März 2017 fanden die von Kontaktladen und I.K.A. organisierten 5. Studientage – Komplexe Suchtarbeit, zum Thema „Das Gute Leben“, statt. Von den rund 140 TeilnehmerInnen gab es durchwegs positive Rückmeldungen. Mit dabei waren 3 BesucherInnen des Kontaktladens. Diese Möglichkeit zur Teilnahme wird es auch 2019 wieder geben!

## Freizeitaktionen

Die Highlights der vergangenen Monate waren das alljährliche Wuzzlturnier und ein Besuch des WIKI Adventure Parks am Hilmteich.

Sieger des Wuzzlturniers wurden Gernot und Marco.

Im Kletterpark hatten wir einen tollen Nachmittag mit Spaß, Sport und Abenteuer, wie folgendes Bild zeigt:



## Ausblick

Auch 2017 gibt es wieder eine Produktion des Axe Körpertheaters, an dem BesucherInnen des Kontaktladens maßgeblich beteiligt sind. Das Theaterstück „hasstig::in die neuen zeiten“ wird am 28. Juni uraufgeführt, weitere Vorstellungen sind am 30. Juni und am 01., 02., 07., 08. und 09. Juli. Beginn ist jeweils um 21 Uhr im Stadtparkpavillon. Hingehen lohnt sich sicher!



# nachgemeldet was sonst noch passiert ist

martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: Kleine Zeitung, 08.03.2017

## Daniela Grabe vom Verein für Gedenkkultur in Graz und die Ärztin Dorothee Bauer erhielten gestern Vormittag für ihr Engagement für andere den Menschenrechtspreis des Landes Steiermark.

Wenn es um Menschen geht, ist auch Dorothee Bauer ein Tauchsassa. Nach abgeschlossenem Medizinstudium und Turnus entschied sich die Grazerin, zu Hause bei der Familie zu bleiben. Doch schon bald nach der Geburt ihres ersten Kindes – Bauer ist Mutter einer Tochter und eines Sohnes – öffnete sie die Tür ihres Hauses für ausländische Studenten, nicht nur, um ihnen ein Mittagessen zu servieren, sondern auch, um ihnen beim Ankommen in Österreich zu helfen. Immer wieder wohnen auch Studenten bei ihr. „Derzeit sitzen beispielsweise ein Cellostudent aus Chile und ein junger Mann mit kroatischen Wurzeln bei uns am Tisch“, erzählt Bauer. Wichtig war ihr immer: „Dass ausländische und österreichische Studenten miteinander ins Gespräch kommen.“

Über Kulturen, Religionen und Altersstufen hinweg baute die heute 64-jährige federführend auch den Flohmarkt der Pfarre Graz-St. Leonhard auf – gemeinsam mit 100 freiwilligen Helfern. Mit dem eingenommenen Geld wurde Menschen in ganz Graz, aber auch in Afrika geholfen. „Helfen heißt für mich, im anderen immer einen Menschen sehen.“ Aus Afrika, genauer gesagt aus Nigeria stammt auch jener Mann, den Bauer gemeinsam mit ihrer Familie seit 15 Jahren betreut – Jobsuche inklusive. Die Diskussion rund um die Bootsflücht-

linge im Mittelmeer, aber auch aus den Krisengebieten im Nahen Osten, lässt Bauer nicht kalt. „Man muss die Ängste ernst nehmen. Oft sitze ich nur da und höre zu.“

Den Flohmarkt hat Bauer mittlerweile aufgegeben – zugunsten eines Hospizes für die Bewohner des Vinzidorfs, einer Einrichtung für alkoholranke Männer. Ehrenamtlich gearbeitet hat Bauer auch bei der Marienambulanz, einer Einrichtung, in der Menschen ohne Versicherung medizinisch versorgt werden, und in der Drogenambulanz. „Dabei habe ich gesehen, wie wichtig es ist, Menschen auf Augenhöhe zu begegnen und ihnen eine Würde zu geben.“

Kraft für ihre Arbeit getankt hat die Grazerin in erster Linie bei ihrer Familie. Und auch den Preis will sie nicht für sich alleine haben: „Ich widme ihn allen Menschen, die im Hintergrund helfen.“

### Zur Person

**Dorothee Bauer** ist zweifache Mutter und dreifache Großmutter. Sie lebt mit ihrem Mann in Graz-Sankt Leonhard.

**Hobbys:** Musik (v. a. Klassik) und Literatur (derzeit: „Ein Pfad entsteht – Chancen eröffnen, Leben verändern“)



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.

# nachgeforscht

## wohnen ist nicht alles, aber ohne wohnen ist alles nichts

heinz schoibl | externer beitrag

### Wohnen ist ein Grundbedürfnis

Mit ständiger Mühe decken wir dieses Bedürfnis, leisten uns eine Wohnung unserer Wahl, um uns von den Mühen der Arbeit, des Alltags, der Welt draußen etc. erholen und in den eigenen vier Wänden wohlfühlen zu können. Hier sammeln wir Bücher und Tonträger mit der Musik unserer Wahl. Hier stehen die technischen Geräte, die für unseren Alltag unverzichtbar sind. Hier finden wir die Privatsphäre für unsere Entwicklung und für die Gestaltung unserer Beziehung zu PartnerIn und Kindern. Die Wohnung ist der Ort, an dem uns FreundInnen und Bekannte besuchen, in der wir uns vor der Welt verstecken, wenn sie uns mal unerträglich geworden ist, von wo wir aufbrechen, um am öffentlichen Leben teilzuhaben.

### Recht auf Wohnen

Der großen Bedeutung des Wohnens für Überleben und Wohlergehen entspricht, dass die Bereitstellung von leistbaren Wohnungen als Verpflichtung der Politik gilt. Es gibt kein Wahlprogramm politischer Parteien, in dem nicht auf Wohnen als Grundbedürfnis hingewiesen und der Stellenwert hervorgehoben wird, der dieser Aufgabenstellung zur Sicherung ausreichender und leistbarer Wohnungen beigemessen wird. Trotz dieser Beteuerungen hat Österreich kein Grundrecht auf Wohnen in der Verfassung verankert. So wurde im Zuge der Ratifizierung der revidierten europäischen Sozial-Charta eine Festlegung der Rechte auf Schutz vor Armut, Ausgrenzung und Wohnungslosigkeit (§ 30) sowie auf Wohnen (§ 31) dezidiert ausgeschlossen und unter Verweis auf die in Österreich getroffenen Vorsorgen für Existenzsicherung (durch das Instrument der BMS), für Wohnversorgung (insbesondere im Rahmen von Gemeinnützigkeit und Wohnbauförderung) sowie für Wohnungssicherung und Bekämpfung von Wohnungslosigkeit (durch die Einrichtungen der Delogierungsprävention sowie der Wohnungslosenhilfe) diese Rechtsbestimmungen für obsolet erklärt. Empirisch gesicherte Grundlagen über Armut und Wohnungsnot, Ausgrenzung und Wohnungslosigkeit etc. wurden schlicht negiert.



### Handlungsspielräume der kommunalen Wohnpolitik

Die wohnrechtlichen Kompetenzen liegen bei den Ländern (Wohnbauförderung, Raumordnung). Bei der Umsetzung dieser Vorgaben kommt den Städten große Bedeutung zu. Sie verfügen über einen Bestand an stadt-eigenen Wohnungen und wirken bei der Vergabe von geförderten Mietwohnungen mit. Die Vergabe dieser leistbaren Mietwohnungen erfolgt gemäß Dringlichkeit z.B. bei Vorliegen von Überbelag, Substandard und hohen Wohnkosten. In diesem Rahmen verfügen die Städte über Handlungsspielräume, um Wohnungslosigkeit zu bekämpfen. Tatsächlich werden diese Agenden jedoch nicht mit der nötigen Priorität ausgeführt. Nach wie vor werden Menschen wegen Mietschulden aus Gemeinde- oder geförderten Mietwohnungen in die Wohnungslosigkeit delogiert. Nach wie vor setzen die Städte Wartefristen für den Zugang zu leistbaren Wohnungen. Immer noch wird den Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe die Mitwirkung bei der Wohnungsvergabe verweigert. Insbesondere mit Blick auf die Wohnungslosigkeit in den österreichischen Städten erweisen sich die Vorsorgen der kommunalen Wohnpolitik als ineffizient bis wirkungslos.

### Wohnen von unten

Aktuell vorliegende Erhebungen zur Wohnungslosigkeit machen deutlich, dass viele wohnungslose Menschen sich nicht auf kommunale Hilfeangebote verlassen, mit privaten Notlösungen (bei Bekannten oder Verwandten) zurechtzukommen und ihre Nöte im Prekariat zu überbrücken suchen. Dementsprechend verwundert es nicht, dass die Steiermark keine Zahlen zu Wohnungsnot, Ausgrenzung und Wohnungslosigkeit erhebt. Immerhin hat die Stadt Graz die BAWO<sup>1</sup> beauftragt, eine Vollerhebung zu Ausmaß und Profil der Wohnungslosigkeit auszuführen. Die Ergebnisse dieser Erhebung sollen im Herbst 2017 der Öffentlichkeit präsentiert und zur Diskussion gestellt werden.

Informationen zu Helix – Forschung und Beratung unter: [www.helixaustria.com](http://www.helixaustria.com)

<sup>1</sup> Vgl. Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe: [www.bawo.at](http://www.bawo.at)

# vorgestellt caritas wohnungssicherung

iris eder | externer beitrage

**W**ir suchen gemeinsam Lösungen bei Mietrückständen oder drohendem Wohnungsverlust.

**I**m Rahmen der Wohnungssicherung sehen wir uns auf vielen Ebenen gefordert. Natürlich ist unsere Hauptaufmerksamkeit darauf gerichtet, Menschen vor dem Verlust ihrer Wohnung zu bewahren. Dies gelingt jedoch nur, wenn alle Beteiligten ihre Verantwortung wahrnehmen. Je früher wir kontaktiert werden, desto besser. Gerade zu Beginn ist oftmals noch sehr viel möglich. Im Sinne der sozialpolitischen Arbeit versuchen wir unser Land mitzugestalten und zum Positiven zu verändern.



**W**ir beraten, unterstützen und begleiten ...

- ... bei Problemen mit der Bezahlung Ihrer Miete.
- ... bei Mahnschreiben des Vermieters.
- ... bei Fragen zu mietrechtlichen Angelegenheiten.
- ... mit Rat und Hilfe bei drohender Delogierung.

**U**nsere Einzugsgebiete umfassen die gesamte Steiermark. Zusätzlich zu telefonischer Beratung können in den Regio-

nen Leoben, Bruck-Mürzzuschlag und Murau persönliche Termine vereinbart werden.

**W**ir bieten kostenlose Beratung in vertraulichem Rahmen. Grundlagen für eine nachhaltige Beratung sind die Offenlegung Ihrer wirtschaftlichen und sozialen Situation, sowie Ihre aktive Mitarbeit.

**I**m Rahmen unserer Erstberatung haben Sie die Möglichkeit, die wichtigsten Fragen sofort zu besprechen. Gemeinsam wird versucht, Perspektiven im Bezug auf Ihre Wohnsituation zu erarbeiten. Wir unterstützen Sie dabei, eine ausgeglichene Einnahmen-/Ausgabensituation zu erlangen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten abzuklären.

**Z**iel ist es eine nachhaltige Wohnungssicherung möglich zu machen.

**I**n unserem Team stehen Ihnen im Rahmen der Wohnungssicherung auch JuristInnen für Auskünfte in Sozial- und Mietrechtsangelegenheiten zur Verfügung.

**D**ie Arbeit der Wohnungssicherung umfasst mehr als das Sichern gefährdeter Wohnungen: Wir beraten Menschen mit ihren jeweiligen Eigenheiten in ihren jeweils spezifischen Notlagen, wir unterstützen Behörden in der Einschätzung der Notlage, wir vermitteln zwischen VermieterInnen, RechtsanwältInnen und MieterInnen, wir stellen Kontakt her zu Suchtberatungsstellen, Pflegediensten, Krankenhäusern und sozialen Vereinen wie etwa der Schuldnerberatung. Wir sind behilflich in der Finanzgebarung, bei Problemen mit Banken, Versicherungen, Inkassobüros und anderen Gläubigern, aber auch bei der Geltendmachung von Ansprüchen auf Transferzahlungen oder bei der Arbeitnehmeranmeldung.

## Zum Schluss noch ein paar weitverbreitete Irrtümer rund ums Wohnen

### Mythen und Irrtümer

- **Im Winter / mit Kindern / wenn man krank ist, kann man nicht delogiert werden!**

**Falsch:** Ob eine Delogierung durchgeführt wird oder nicht, hängt nicht von der Jahreszeit ab. Auch wenn Kinder im Haushalt leben oder der/die MieterIn krank oder behindert ist, können Räumungen durchgeführt werden.

- **Man kann erst ab 2 Mieten Rückstand geklagt werden.**

**Falsch:** Voraussetzung für eine Klage ist, dass der Mieter trotz Mahnung mindestens 8 Tage einen Rückstand hat.

- **Ich habe die Miete nicht gezahlt, jetzt hat mein Vermieter gesagt, er tauscht das Schloss aus. Darf er das?**

**Nein:** Die Räumung einer Wohnung darf grundsätzlich nur auf Grund eines gerichtlichen Verfahrens durchgeführt werden. Kein Vermieter kann von sich aus, z.B. durch Auswechseln des Wohnungsschlusses, durch das Abdrehen von Strom, durch Hinausstellen von Möbeln, den Mieter zur Aufgabe seiner Mietrechte zwingen; selbst dann nicht, wenn hohe Mietzinsrückstände bestehen. Jedes Verhalten dieser Art ist rechtlich unerlaubt und berechtigt den betroffenen Mieter zur Einbringung einer Besitzstörungsklage.

- **Die Anwaltskosten zahlt der, der den Anwalt beauftragt.**

**Falsch:** Grundsätzlich gilt nach der österreichischen Rechtsordnung, wer ein Verfahren verliert der zahlt die Kosten.

- **Wegen noch offener Rechtsanwaltskosten kann man nicht delogiert werden.**

**Falsch:** Selbst wenn der gesamte Mietrückstand abbezahlt wurde und nur noch Verfahrenskosten offen sind, kann der

gesetzlich festgelegte Räumungstermin wahrgenommen werden.

- **Die Wohnungssicherung zahlt meinen Mietrückstand.**

**Nein:** Die Wohnungssicherung als Beratungseinrichtung verfügt über keinerlei finanzielle Mittel. Unter gewissen Voraussetzungen kann aber gemeinsam mit dem Haushalt um finanzielle Hilfen bei auszahlenden Stellen angesucht werden.

### Kontakt:

Caritas Wohnungssicherung  
Eggenberger Gürtel 38  
8020 Graz

Telefon: 0316 8015-750

Fax: 0316 8015-759

E-Mail: [wohnungssicherung@caritas-steiermark.at](mailto:wohnungssicherung@caritas-steiermark.at)

Mo, Mi - Fr 8.00 - 12.00 Uhr, Di 11.00 - 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung



# kennengelernt my home is my castle

magdalena eberhardt | kl&stw

## Elke Kahr - ehemalige Wohnungsstadträtin

Woher kommst du?  
Aus der Triestersiedlung.

Wohin gehst du?  
Einen offenen und ehrlichen Weg.

Langschläferin oder Frühaufsteherin?  
Leider Frühaufsteherin.

Aus Prinzip bin ich ...  
... sozial und gerecht.

Grundsätzlich mag ich ...  
... alles was mit dem Leben von Menschen zu tun hat.

Grundsätzlich mag ich überhaupt nicht ...  
... Arroganz, Falschheit und rechte Populisten.

Als Musikstil wäre ich ...  
... eine breite Mischung, aber vor allem Rock.

Wenn ich vor nichts Angst hätte, würde ich ...  
Würde es eine solidarische und friedliche Gesellschaft geben.

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

Wenn ich 1€ auf der Straße finden würde, würde ich ihn ...  
... aufheben und weitergeben.

Mit 100.000€ würde ich auf keinen Fall ...  
In die Verlegenheit komme ich nicht.

Was ich sonst noch sagen wollte ...  
Auf keinen Menschen vergessen!



# kennengelernt my home is my castle



johannes lorber | kl&stw

## Martin – Kontaktladenbesucher, Mieter einer Gemeindewohnung



Woher kommst du?  
Aus Graz – Wetzelsdorf.

Wohin gehst du?  
In Richtung Harmonie und Glück.

Langschläfer oder Frühaufsteher?  
Langschläfer.



Aus Prinzip bin ich ...  
... freundlich.

Grundsätzlich mag ich ...  
... Frauen, schöne Tage.

Grundsätzlich mag ich überhaupt nicht ...  
... intrigante Menschen.



Als Musikstil wäre ich ...  
... Funk, Soul - alles außer Oper.

Wenn ich vor nichts Angst hätte, würde ich ...  
... beim Gerüstbau tätig sein.



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

... was soll ich ihm sagen, wenn er mich nicht versteht?

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

Mit 100.000€ würde ich auf keinen Fall ...

... es gleich wieder ausgeben, leichtsinnig damit umgehen, das Geld verspielen.

Was ich sonst noch sagen wollte ...

... Love, Peace and Rock'n Roll.





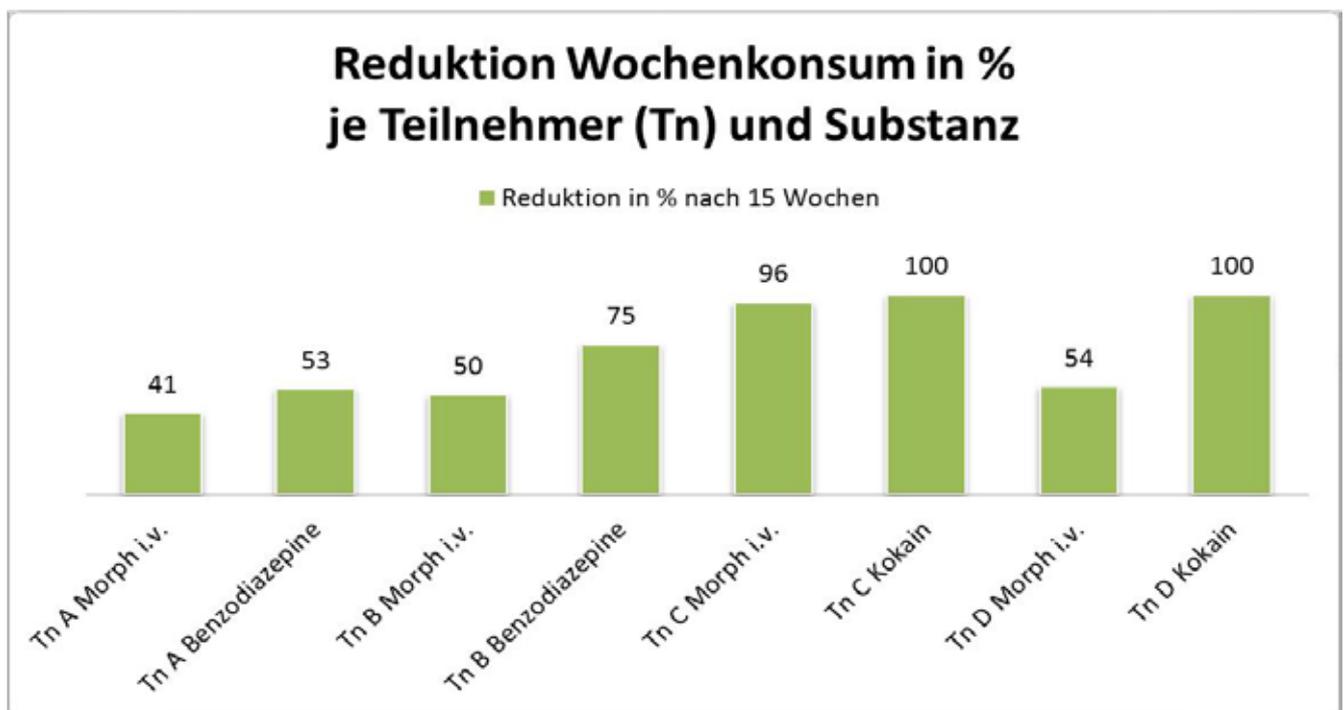


## Projektbilanz: zweites Gruppenangebot KISS 2016/17 Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum

Nach dem KISS-Pilotprojekt 2015 konnte 2016/17 mit Unterstützung des Landes Steiermark ein weiteres KISS-Gruppenangebot für jene Menschen angeboten werden, die ihren Konsum verändern wollten, sich jedoch (noch) nicht bereit für Abstinenz fühlten. Das Angebot bedient damit eine Nische, die bislang durch das lokale Suchthilfesystem noch nicht abgedeckt worden ist und bietet damit einer Zielgruppe Unterstützung die anderweitig in kein Profil passt.

Das auf verhaltenstherapeutischen Erkenntnissen beruhende KISS-Gruppenangebot wurde in Kooperation mit Walka-

bout, Therapiestation der Barmherzigen Brüder durchgeführt. In einer Vorlaufphase wurden Sprechstunden in drei unterschiedlichen Suchthilfeeinrichtungen und eine Informationsveranstaltung für Interessierte abgehalten, um potentielle TeilnehmerInnen auf das Angebot aufmerksam zu machen. Acht KonsumentInnen von drei verschiedenen Zuweisern nahmen an Vorgesprächen teil und starteten in die 12 Gruppenmodule, die von zwei internen und einer externen KISS-Trainerin begleitet wurden. Opiate, Benzodiazepine, Kokain, Cannabis, Ritalin und Alkohol wurden mittels Konsumtagebuch und Verlaufskurven in einem 3-monatigen Gruppenprozess unter die

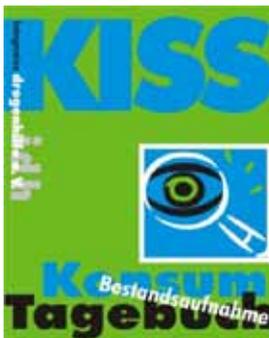


Lupe genommen und deren Konsum(form) in Abhängigkeit von den zuvor formulierten Zielen der TeilnehmerInnen stabilisiert oder reduziert.

Die von den TeilnehmerInnen mittels KISS angestrebten Reduktionen lassen sich nach Programmabschluss wie folgt darstellen:

Die TeilnehmerInnen dieser Gruppe zeigten großes Potential für eine Veränderung ihres Konsums und bekamen dieses u.a. durch die im Diagramm gezeigten Werte vor Augen geführt. Aus dem Diagramm ersichtlich ist, dass die konsumierten Mengen bzw. die intravenöse/problematische Konsumform über die Dauer des Programmverlaufs um zumindest **41% bis zu vollen 100%** (in zwei Fällen) **verringert** werden konnten.

Die TeilnehmerInnen zeigten sich durch diese Erfolgserlebnisse bei Programmabschluss selbstsicherer und zversichtlicher was ihre langfristigen Veränderungsperspektiven betrifft.



Sie formulierten Maßnahmen für die nächsten Schritte in Richtung ihrer **Konsum- und Lebensziele** und alle nahmen sich vor, ihr Konsumtagebuch auch weiterhin zum Zwecke der Selbstkontrolle zu führen.

Die Gruppe wurde mit einer Freizeitaktion „Indoorminigolf“ und einem gemeinsamen Essen abgeschlossen.

Ein dritter **Gruppendurchlauf** konnte im **Mai 2017** wieder mit Unterstützung des Landes Steiermark und in Kooperation mit der Therapiestation der Barmherzigen Brüder Walkabout gestartet werden. Die Übernahme

des KISS-Angebots in den Regelbetrieb des Kontaktladens ist in Planung.

Wenn du dich für die nächste KISS-Gruppe interessierst – hol dir die aktuellen Termine und Infos beim Kontaktladenteam!



# hineingelesen jörg böckem schreibt



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



## ABSTINENZ ODER AKZEPTANZ?

Ein Plädoyer für ein lebenswertes Leben, mit und ohne Sucht.

Unter „akzeptierender Suchthilfe“ konnte ich mir in den 80er Jahren, als junger Junkie, als Konsument von LSD, Psilocybin, Amphetamin, Kokain und Heroin im Kreis Heinsberg, nicht viel vorstellen. Nicht nur in der Politik war so ein Konzept nicht vorgesehen. Auch in der Drogen- oder Suchthilfe unserer Region, sogar in den Selbsthilfegruppen, galt Abstinenz als Königsweg, als einzig mögliche Alternative zu Sucht und Elend. Idealerweise völlige Abstinenz, nicht nur von der Substanz, von der man abhängig war. Grauzonen waren nicht vorgesehen, die Angebote, die den Süchtigen gemacht wurden, waren grundsätzlich immer abstinenzorientiert. Einzig Nikotin war so gerade noch erlaubt, die einzige Konzession an die Realität. Sprizentausch, Substitution, Hilfe vor Strafe, Harm Reduction - solche Konzepte kannte ich nur vom Hörensagen aus den Niederlanden. Selbst in der Drogenberatungsstelle hieß es damals, ein Junkie müsse erst ganz am Boden sein, bevor ihm geholfen werden könne. „Helfen“ bedeutete, Abstinenzbemühungen zu unterstützen.

Meine ersten Entzüge musste ich kalt ertragen, wegsperrt in der Psychiatrie, zusammen mit manisch-depressiven oder psychotischen Menschen, einige davon stark suizidgefährdet. Es gab nicht einmal Kohletabletten oder Imodium gegen meinen Durchfall. Der Süchtige, so schien es mir damals, sollte leiden. Schließlich war er erstens

selbst Schuld an seinem Zustand und musste sich zweitens durch dieses Leid und die Abstinenz-Anstrengungen die angebotene Hilfe in gewisser Weise erst verdienen.

In meiner ersten Therapie wurde dann der Alltag strikt reglementiert, Musik, Sport und Kaffee streng rationiert. Junkies, hatte es den Anschein, mussten vor allem umerzogen werden.

Irgendwann Ende der 80er kamen die ersten Spritzenautomaten und niedrigschwelligen Cafés in die Provinz, in den 90ern in Hamburg lernte ich Konsumräume und Substitution kennen und schätzen. Ich machte Erfahrungen mit Therapeuten, Ärzten und Sozialarbeitern, die einen anderen Umgang mit Drogenkonsumenten und Süchtigen hatten und sie ganz selbstverständlich und respektvoll behandelten. Oder mit stationären Therapien, in denen Rückfälle nicht mehr automatisch zur Entlassung führten, um nur wenige Beispiele zu nennen.

All das hat mir geholfen, mich aus dem Elend der Sucht hinaus zu arbeiten. Ich weiß nicht ob ich ohne die Veränderungen, die ich in den Jahren erleben durfte, heute hier wäre - und ohne die Menschen und Vereine, die für diese Veränderungen gearbeitet und gekämpft haben. Dafür möchte ich mich bedanken.

Aber auch wenn ein akzeptierender, respektvoller und menschlicher Ansatz in der Suchthilfe in aller Regel mittlerweile selbstverständlich ist, in der Drogenpolitik und in

weiten Teilen der Gesellschaft ist er es leider immer noch nicht. Diese Erfahrung habe ich in den letzten fünfzehn Jahren immer wieder machen müssen, nicht nur als direkt Betroffener, sondern auch als Journalist und Publizist. Die Veränderung geht in vielen Bereichen leider immer noch schleppend von statten.

Bei Lesungen oder Diskussionen werde ich immer wieder gefragt, was es mir ermöglicht hat, heute ein suchtfreies, sozial integriertes Leben zu führen - eine Herausforderung, an der zahlreiche Süchtige scheitern. Die Antwort auf diese Frage ist, wie die meisten Antworten in diesem Kontext, komplex. Aber ein Teil der Antwort lautet: Weil ich schreiben wollte, schon immer. Weil ich eine Vorstellung davon hatte, wie mein Platz in der Welt auch ohne Droge aussehen kann. Und das eben auch schon in der Zeit vor der Abstinenz.

Ohne diese Perspektive, ohne diese zusätzliche Facette meiner Identität, wäre es noch sehr viel schwieriger geworden, ein suchtfreies Leben aufzubauen. Ich weiß nicht, ob es mir gelungen wäre. Wenn das neue, vermeintlich bessere suchtfreie Leben aus subjektiver Sicht zunächst einmal nur aus Verlust besteht - dem Verlust des Medikaments, der Krücke, der Identität - dann ist sehr schwierig, die Kraft für diesen Neuanfang aufzubringen. Je früher es die Aussicht auf einen Gewinn gibt, desto besser. Arbeit, soziale Teilhabe kann so ein Gewinn sein. Bis heute ist meine Arbeit ein wichtiger stabilisierender Faktor meines Lebens. Journalist, Autor sind ebenso Teile meiner Identität wie Ex-Junkie.

Junkie sein ist in der Regel ein Vollzeitjob, nicht zuletzt auch aufgrund der Prohibition. Geld- und Drogenbeschaffung, die Fallstricke der Strafverfolgung, da bleibt wenig Zeit und Energie übrig. Das führt dazu, dass „Junkie“ sehr häufig irgendwann die einzige Identität ist, die einem Süchtigen noch bleibt. Alle anderen Facetten treten in den Hintergrund. Eine neue Perspektive zu entwickeln, Lebensqualität zu finden, ist aber kaum möglich, wenn es nicht gelingt, unserem Selbstbild eben diese Facetten hinzuzufügen. Arbeit, eine sinn- und strukturstiftende Beschäftigung, kann dabei sehr hilfreich sein.

Dem tragen die aktuellen Konzepte leider noch zu selten Rechnung. In den 90er Jahren, als ich in verschiedenen Therapie- und Nachsorge-Einrichtungen Klient war, lag der Fokus auf der beruflichen Wiedereingliederung nach erfolgreicher Therapie: Erst mal abstinent werden, dann sehen wir weiter. Sicher, in den Langzeittherapien gab es verschiedene arbeitstherapeutische Angebote. Aber die haben wohl nur den wenigsten bei der Suche nach einer beruflichen Zukunft weiter geholfen - nicht jeder möchte Gärtner oder Schreiner werden - und richteten sich ebenfalls an die abstinenten Klienten. Angebote, die sich an substituierte oder konsumierende Abhängige richteten, waren kaum zu finden.

Natürlich hat sich auch in diesem Bereich einiges getan, aber wenn es um berufliche Perspektiven, Arbeit als Element sozialer Teilhabe und Identität, eben auch für Substituierte oder Konsumierende geht, gibt es noch reichlich zu tun.

Meiner Meinung nach würden aber gerade diese Abhängigen von so einem Angebot, von einer Erweiterung des Selbstbildes und der Perspektive, profitieren. Abstinenz darf nicht die Voraussetzung für soziale Teilhabe oder sinnstiftende Betätigung sein. Diese Praxis ist ein Relikt aus dem vergangenen Jahrtausend, das wir hinter uns lassen müssen.

Wie stabilisierend und hilfreich berufliche Teilhabe eben auch für einen konsumierenden Süchtigen sein kann, habe ich zum Beispiel erlebt, als ich vor einigen Jahren für eine Reportage in der Heroin-Ambulanz in Hamburg recherchiert habe. Die meisten der Abhängigen, die dort mit Diamorphin substituiert wurden, waren vor der Substitution körperlich, psychisch und sozial am Ende, einige obdachlos, an einen strukturierten Tagesablauf oder ein Ziel jenseits des nächsten Drucks war nicht zu denken. Während der Substitution ging es fast allen nicht nur deutlich besser, einigen war es sogar gelungen, eine Arbeitsstelle zu finden. Diese Männer und Frauen haben mich sehr beeindruckt: Sie fuhren jeden morgen in aller Frühe in die Ambulanz, um sich dort ihre morgendliche Spritze zu setzen und rechtzeitig auf der Arbeit zu erscheinen. Eine beeindruckende Leistung zu der sie wohl nur in der Lage waren, weil sie täglich spürten, dass sich die Anstrengung lohnte, dass die Arbeit ein wichtiger Baustein ihrer neuen Identität und ihres neuen Lebens war. Eines Lebens, das ihren eigenen Aussagen nach um ein vielfaches lebenswerter war als das, das sie vorher geführt hatten. Ohne das die Sucht daraus verschwunden wäre.

Die Widerstände in der deutschen Politik und auch in der Gesellschaft gegen Heroin-Substitution, Konsumräume und Entkriminalisierung sind absurd und antiquiert. Und in der Ärzteschaft gilt Suchtmedizin vielen immer noch als Bodensatz des Berufsstandes, im Medizinstudium spielt der Themenbereich so gut wie keine Rolle. Ärzte, die abhängige Patienten versorgen oder substituieren, müssen sich bis heute mit Vorurteilen der Kollegen und auch der sogenannten normalen Patienten herumschlagen.

Als ich mich 2006 einer Hepatitis C Therapie unterzogen und auf SPIEGEL ONLINE öffentlich Therapietagebuch geführt habe, wurde ich von Lesern als Aas beschimpft, das selbst Schuld an seiner Krankheit habe und doch verrecken solle, statt der Krankenkasse und damit der Allgemeinheit Kosten zu verursachen.

Es ist also noch viel zu tun, wahrscheinlich auch noch in den nächsten 20 Jahren. Ich bin sehr froh, dass es Menschen gibt, die sich von Rückschlägen und Widerständen, von der Ignoranz und der Angst vor Veränderung, in der Politik aber eben auch in weiten Teilen der Gesellschaft, nicht entmutigen lassen.



# selbstgestaltet

## die rubrik von besucherInnen des kontaktladens

### Mein Weg (J.)

#### Intro

Ich wurde 1984 in Luxemburg geboren. Mein Vater war Luxemburger, meine Mutter Österreicherin. Ich habe einen Halbbruder väterlicherseits, den ich nicht kenne, und zwei Halbschwestern mütterlicherseits, zu denen auch kein Kontakt besteht. Diese sind auch mehr als 20 Jahre älter als ich. Ich bin sozusagen das Nesthäkchen. Ich bin 12 Jahre in Luxemburg aufgewachsen, zwei davon in Belgien im Internat. Meine Eltern haben sich getrennt, als ich vier Jahre alt war. Unter der Woche war ich bei der Mutter, am Wochenende meistens beim Papa. Nach Beendigung der Volksschule kam dann der Umzug nach Österreich. Knapp ein Jahr später – genau eine Woche vor Schulschluss – ist dann mein Vater verstorben, was für mich auch ein sehr harter Schlag in meinem Leben war, den ich bis jetzt noch nicht so richtig überwunden habe.

#### Anfang vom Ende

Ich war immer schon ein schwieriges, energiegeladenes und neugieriges Kind. Und auch nicht blöd, aber eben sehr neugierig. Meine Mutter ist damit nur schwer klar gekommen. Schule war immer schon doof, ich war mit dem Kopf meistens in den Wolken und am träumen. Aufgaben habe ich so gut wie nie gemacht, und in die positiven Noten habe ich mich gerettet, indem ich bei den Schularbeiten zumindest immer gute Noten zusammengebracht habe.

Nach dem Tod von meinem Papa ist das natürlich nicht besser geworden. Im Gegenteil. Zwischen meiner Mutter

und mir ist es dann auch immer schlimmer geworden und ich habe dann quasi die klassische Drogenkarriere hingelegt. Kurze Zeit hatte ich einen Erziehungshelfer, danach hat mich meine Mutter in die Heilpädagogische Station in Wetzelsdorf gegeben.

Begonnen hat es dann eigentlich so, dass ich mit der Clique aus meiner Siedlung, die alle schon 16 bis 19 waren, abzuhängen begann. Unter der Fußgängerbrücke der Autobahn, gleich neben dem Seiersberger Skatepark. Da haben wir dann immer Party gemacht, gegrillt und dort habe ich dann auch zu saufen begonnen, sprich Alkohol getrunken. Mit 13 ½ dann zu rauchen. Als die Mama da draufgekommen ist, hat es ordentlich Beton gegeben.

Genau an meinem 14. Geburtstag habe ich dann von einem Freund aus der Clique meinen ersten Joint bekommen. Er war schon 18 und hat schon länger gekifft. Er hatte damals eine Grunge-Band, der Sänger hat ausgesehen wie Kurt Cobain von Nirvana. Michi – besagter Freund – war der Drummer. Wir waren im Bandproberaum. Wie vorher erwähnt, war ich immer schon sehr neugierig und habe schon öfter mit ihm übers Kiffen geredet, wie das so ist und wie das wirkt. Er meinte, ähnlich wie Alkohol, aber doch anders! Da er immer noch lebte und es ihm offensichtlich gut ging, habe ich mir gedacht: Warum nicht? Er war dann auch ein sehr geiler Moment in meinem Leben. Der Michi hat schon seit elf Jahren Schlagzeug gespielt, und hat ein Drumsolo vom Feinsten hingelegt, während ich den Joint geraucht habe. Ich hab zugehört, entspannt und habe mich von der Musik und dem Gras in eine andere Welt treiben lassen.

Kurz nach meinem 14. Geburtstag hat meine Mutter mich dann ins zweite Heim gegeben. Ins SOS-Jugendhaus in Straßgang. Unter der Woche war ich also im Heim, am Wochenende zuhause in Seiersberg. Zu dem Zeitpunkt gings mir recht gut. Ich hatte 500 Schilling Taschengeld unter der Woche und nochmal 500 Schilling am Wochenende. Das wären heutzutage ca. 50 Euro. Ich habe also einiges zum Verdranscheln gehabt.

## Jetzt gemma Gas!

Jetzt ist es dann richtig losgegangen. Im Heim zu wenige Betreuer für zu viele Kinder, mit teilweise auch sehr fragwürdiger persönlicher Einstellung und meiner Meinung nach auch fachlicher Inkompetenz. Für den einen war Kiffen ok, für einen anderen – der auch mit uns saufen war – war XTC auch in Ordnung, so lange wir nicht übertreiben und nicht auch noch zum Spritzen anfangen. Als ich oben im Heim zum ersten Mal in den Raucherraum gekommen bin, schallte mir der Satz entgegen: „Heast Klana, wüst a wos saufen?“. Der Satz ist von René gekommen, der dann auch mein bester Freund wurde und seine Freundin, die Klara, meine erste große Liebe und auch die Frau, mit der ich zum ersten Mal ein Bett geteilt habe, war auch da. Aber das ist eine andere Geschichte mit der Klara. Ich hab mit René und Klara viel Spaß gehabt. Mit ihr Schule geschwänzt und gesoffen, mit René bin ich fast jedes Wochenende fortgegangen. Nach einem halben Jahr ist er dann mit einer XTC daher gekommen. Ich hab auch da gefragt: „Wie wirkts? Was machts?“. Da es ihm auch immer noch gut ging und er auch keine offensichtlichen Schäden hatte, hab ich mir wieder gedacht: „Warum nicht? Probieren wir mal...“

Dann ist es sukzessive so weiter gegangen. Speed ist ja drinnen in den XTCs, und zum Koks wars dann auch nicht mehr weit. Es ist dann aber meistens bei den XTCs geblieben. Als ich dann 15 ½ war, hat es dem Heimleiter gereicht und er hat mich ins BBRZ in Kapfenberg gegeben. Jetzt war ich unter der Woche im BBRZ und an den Wochenenden abwechselnd zuhause oder im Heim. Kurz vor meinem 16. Geburtstag habe ich dann meinen ersten richtigen Dämpfer bekommen. Meine Betreuer und meine Mutter haben zu dem Zeitpunkt nur gewusst, dass ich saufe und kiffe. Es war an einem Wochenende bei meiner Mutter. Vor kurzem ist die Affäre mit der Klara aufgefliegen, wodurch die Freundschaft zum René auch im Arsch war und ich wollte mal richtig Gas geben. An dem Abend hab ich drei XTCs auf einmal genommen, sonst wars immer nur eine. Bis zu

meinem dritten Bier weiß ich noch alles, danach Filmriss! Meine beste Freundin fotzt mich aus dem Lokal, weil ich so zu war. Filmriss. Ich sitze auf der Straße, klaube den Inhalt meiner Geldtasche zusammen, der komplett ausgestreut war, irgendwer setzt mich in ein Taxi. Filmriss. Ich liege daheim im Bett, irgendwer fummelt an mir herum. Filmriss. Nächster Tag in der Früh: Ich hab erfahren, dass ich in der Nacht eine XTC-Überdosis hatte und der Typ an mir herumgefummelt hat, der Notarzt war. Blutdruck 130 zu 190, Puls 220, kurz vorm Herzinfarkt. Dadurch dass ich in der Hosentasche noch eine XTC eingesteckt hatte, haben sie überhaupt erst gewusst, was los war.

Dem Heimleiter hats dann endgültig gereicht, und er wollte mich in ein anderes Heim geben, das allerdings einen sehr schlechten Ruf hatte, weswegen ich dort auf gar keinen Fall hinwollte. Ich habe geschworen, wenn ich dorthin komme, bin ich weg. Also wieder zurück zur Mutter. Nach der XTC-Nacht hats mir dann eine Zeit lang gereicht, ein halbes Jahr habe ich dann gar nichts genommen. Ich hab mich zusammengerissen, eine Lehrstelle in meinem Traumberuf als EDV-Techniker gefunden und die zweite große Liebe meines Lebens, die Sarah, kennengelernt. Mit meiner Mutter ist es leider nicht besser geworden, und so bin ich mit 17 in meine erste eigene Wohnung gezogen. Während der ersten Klasse Berufsschule habe ich dann wieder zu kiffen angefangen, worüber die Sarah nicht wirklich glücklich war. Was ich jetzt im Nachhinein so arg finde, ist, wie schnell es manchmal gehen kann im Leben. Einer der Berufsschulkollegen ist damals nach Graz gefahren, um was zu kiffen zu besorgen. Als er zurück war, war er komplett schockiert, weil er das Zeug in der Wohnung eines Junkies gekauft hat, die auch dementsprechend ausgesehen hat. Ich war auch ziemlich entsetzt. Heroin? Und spritzen auch noch?! Ich? Nein, niemals! Tja, sag niemals nie! Kein halbes Jahr später hätte das genauso gut meine Wohnung sein können, aber ich will nicht vorgreifen.



## Freunde:?

Jemand zeigt Interesse für dich!

Ist es ein echtes, das deiner Person gilt? Oder ist es ein berechnendes, das deiner Funktion gilt?

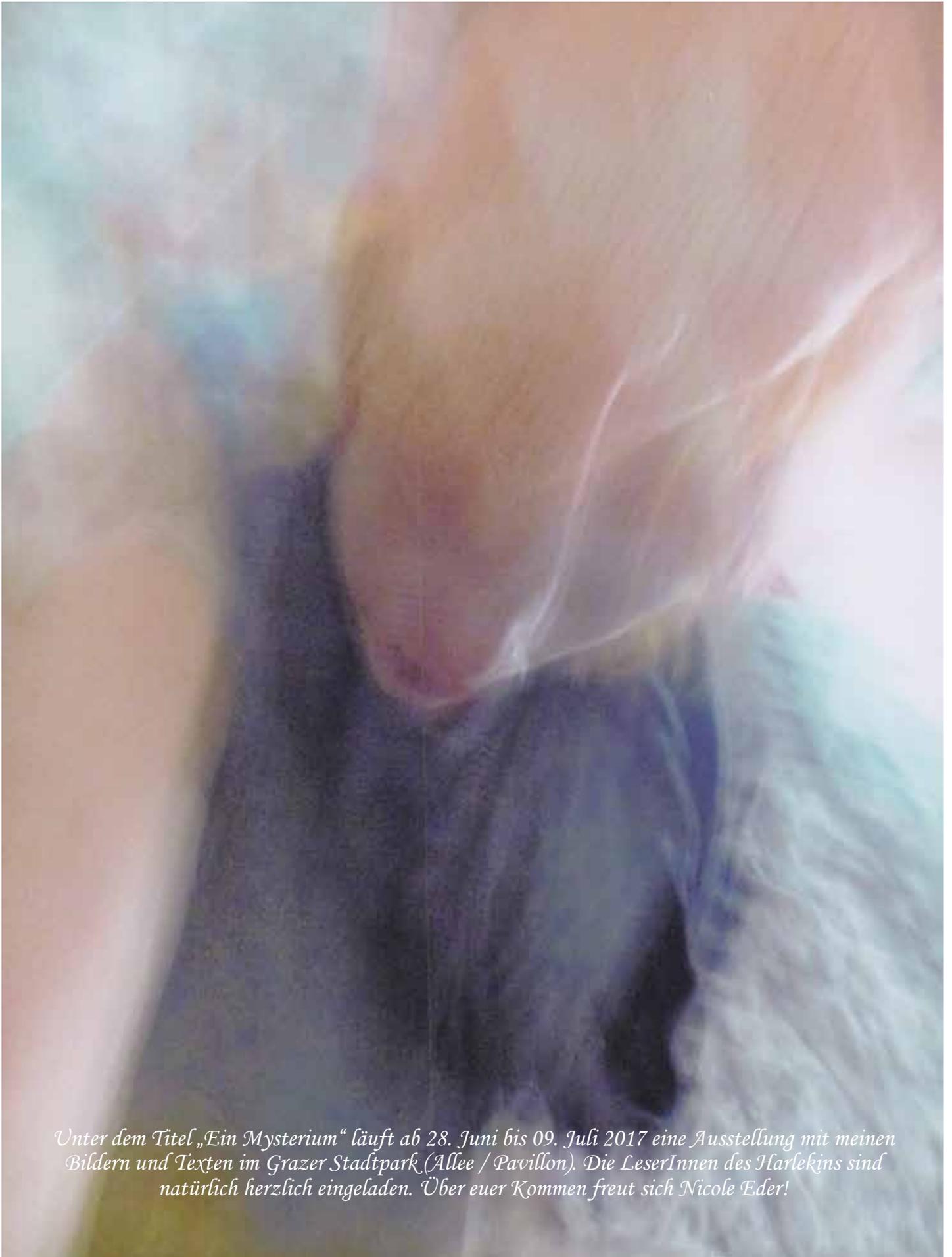
Bist du als Mensch gefragt, der du bist,  
oder sollst du die Rolle spielen, die der andere von dir erwartet?

Manche Menschen suchen ihre Freunde und Partner nicht mit offenen Herzen, sondern mit berechnendem Verstand! Und messen ihren Wert daran, inwieweit sie ihnen von Nutzen sein könnten.

Lass dich niemals zu einem Nutzmenschen degradieren! Wirst du nicht um deiner selbst willen geliebt, sondern um einen bestimmten Zweck zu erfüllen, lässt du dich missbrauchen!

Sweety 1.1.2017





*Unter dem Titel „Ein Mysterium“ läuft ab 28. Juni bis 09. Juli 2017 eine Ausstellung mit meinen Bildern und Texten im Grazer Stadtpark (Allee / Pavillon). Die LeserInnen des Harlekins sind natürlich herzlich eingeladen. Über euer Kommen freut sich Nicole Eder!*

# aufgepasst

## infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

johannes lorber | kl&stw

### Obdachlosigkeit und iv-Konsum

Wohnungslose Suchtkranke, die intravenös konsumieren, stehen neben ihrer ohnehin prekären Lebenslage vor zusätzlichen Schwierigkeiten. In keiner der Grazer Obdachloseneinrichtungen ist der iv-Konsum erlaubt und Verstöße führen oft zu Hausverboten. Konsumraum gibt es in Graz leider noch keinen. Das führt dazu, dass iv-KonsumentInnen oft gezwungen sind auf öffentliche oder halböffentliche Toiletten, etwa in Cafés, auszuweichen.



Unter dem Safer Use - Gesichtspunkt ergeben sich daraus Probleme und Risiken auf die hier detailliert eingegangen werden soll.

### Wie kommst du zu frischen Konsumutensilien?

Es ist schwierig, immer frisches Konsum-Besteck zur Verfügung zu haben, wenn es keinen Platz für die sichere Aufbewahrung von gebrauchtem und auch sterilem Material gibt. Trotzdem gilt es unbedingt sicherzustellen, dass **Nadeln und Spritzen** nur einmal verwendet werden und nur der eigene Löffel benutzt wird!

Wenn du in einer Notschlafstelle nächtigst, besprich deinen Konsum mit den dortigen BetreuerInnen. Oft ist es möglich deine Konsumutensilien in einer stichsicheren (!) Box abzugeben und dir für den Konsum aushändigen zu lassen. Wenn du nicht die Möglichkeit hast, deine Spritzen und

Nadeln zu sammeln und aufzubewahren, kannst du im Kontaktladen zu den Tauschzeiten immer auch nur ein einzelnes Spritzenset holen und wieder bringen. Am Abend und am Wochenende stehen dir insgesamt **3 Präventionsautomaten** zur Verfügung (Jakominiplatz, Südtirolerplatz, Herrgottwiesgasse). Die sichere Entsorgung der Spritzen ist im Kontaktladen, sowie in den, auf den meisten öffentlichen Toiletten installierten, Entsorgungsboxen möglich. Wenn du gezwungen bist gebrauchte Spritzen mit dir herumzutragen, ist es besonders wichtig diese stichsicher aufzubewahren. Im Kontaktladen verkaufen wir dazu Plastikboxen in 5 verschiedenen Größen!

### Konsum auf öffentlichen Toiletten?

Da Toiletten grundsätzlich eine unhygienische Umgebung sind, solltest du sie nur im absoluten Notfall nutzen! Vielleicht kennst du eine vertrauenswürdige Person, die dir den iv-Konsum in ihrer privaten Wohnung ermöglicht? Damit könntest du gleich **3 grundlegende Safer Use Regeln** auf einmal einhalten:

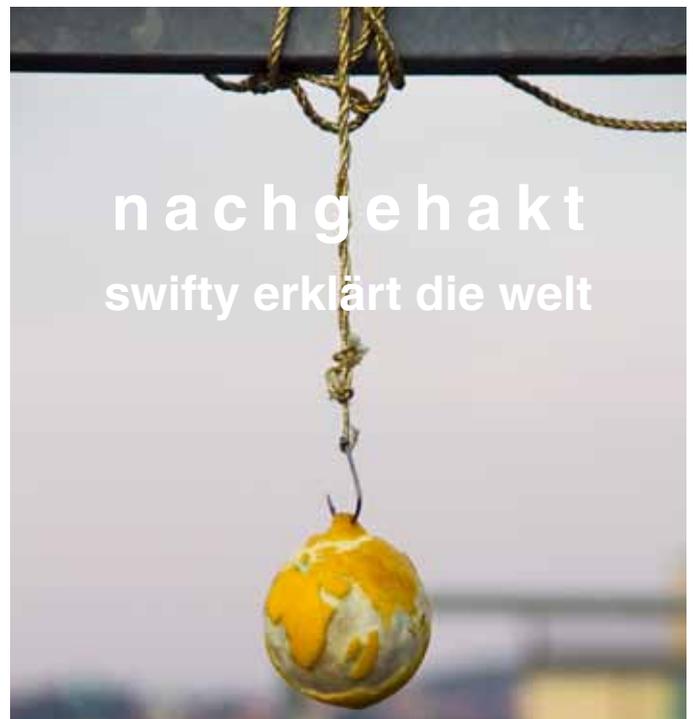
- Du solltest nicht allein konsumieren!
- Du solltest in einer stressfreien Umgebung und unter möglichst kontrollierten und planbaren Umständen konsumieren!
- Du solltest in einer möglichst sauberen Umgebung konsumieren.

Sollte sich ein Konsumvorgang auf einer der öffentlichen Toilettenanlagen nicht vermeiden lassen, ist gerade hier auf äußerste Sauberkeit zu achten, um sich nicht durch Bakterien, Viren und Verunreinigungen „Schüttler“ einzufangen oder sich auch dauerhafte Schäden, etwa durch eine Herz-muskelentzündung (Endokarditis) zuzufügen.

1. Die **Ablageflächen** gehören gereinigt und desinfiziert. Kleine Fläschchen mit Desinfektionsmittel gibt es im Kontaktladen um € 1 zu kaufen und gratis aufzufüllen.
2. Die Hände sollten nicht nur desinfiziert, sondern unbedingt vorher gewaschen werden. Bei der **Händedesinfektion** sollte die Einwirkzeit von mindestens 30 Sekunden eingehalten werden.
3. Alle **Konsumutensilien** sollten erst so spät wie möglich aus den Blistern genommen werden, da sie nur so lange steril sind, wie die Verpackung unbeschädigt ist.
4. Wer aufgeschnittene Getränkedosen statt Löffeln verwendet, sollte bedenken, dass sich durch das Erhitzen Metalle und Schadstoffe aus dem Dosenboden lösen. Besser ist es einen **Stericup** in die Dosenöffnung zu stellen, Stericups erhältst du kostenlos im Kontaktladen und bei unseren Streetwork-Einsätzen.
5. Falls du **Leitungswasser** für die Injektion verwendest, solltest du kaltes Wasser nehmen und den Wasserhahn vorher eine Zeitlang rinnen lassen.
6. **Hinterlasse das WC sauber!** Dein Spritzenbesteck muss in den dafür vorgesehenen Entsorgungsboxen landen und Blutspuren und sonstige Konsumspuren gehören unbedingt beseitigt.

Generell gilt gerade für obdachlose Menschen, dass ein Umstieg auf **risikoärmere Konsumformen** überdacht und versucht werden sollte! Alternativen zum iv-Konsum wie schlucken, rauchen oder sniefen kannst du jederzeit mit uns StreetworkerInnen besprechen!

Auf alle Fälle besteht der Bedarf nach einem Konsumraum und einer Notschlafstelle, in der der intravenöse Konsum in geregelter Form ermöglicht wird. Politik und Gesundheitssystem sind in der bestehenden Situation nach wie vor gefordert!



### Wohnen!

Was gibt es Schöneres als ein schönes Zuhause? Wenn das Eigenheim dann auch noch heimelig, angenehm ist und Sicherheit und Geborgenheit verleiht, hat man das perfekte Daheim zum Wohnen!

Das ist es, was jeder Mensch in der heutigen Zeit haben will, haben muss und sollte. Um sich dann um wichtigere Sachen wie Arbeit, Freizeit und Privatsphäre kümmern zu können.

So, das ist eigentlich der Grundgedanke. Man baut sich sein Refugium auf, um dann seinen menschlichen Aktivitäten nachgehen zu können. Verallgemeinert und lakonisch könnte man es so ausdrücken.

Wenn da mal nicht diese immensen Kosten wären!

Denn mittlerweile vereinnahmt das Wohnen das meiste Geld eines normal verdienenden Arbeiters. Und dann bleibt nicht mehr viel, um seinen menschlichen Aktivitäten nachgehen zu können. Zumal dann das Geld für Dinge, die man als wichtiger einschätzt und womit man sich wohlfühlt, wie schöne Kleidung, Urlaub, wegfällt. Weil alles was wir in unserem Leben brauchen und glauben zu brauchen ans Geld gekoppelt ist, sodass jeder Artikel und jede Dienstleistung in einer maßgeblichen Relation steht und mit Geld abgewogen wird. Was wiederum zur Folge hat, dass jeder Mensch gezwungen ist sich Geld zu beschaffen. Da die Grundbedürfnisse wie Wohnen immer teurer werden und nicht jeder mit dieser Entwicklung Schritt halten kann, rutscht der eine oder andere ab, in Armut, Drogensucht oder Kriminalität. Eben um sich seinen gewohnten Lebensstandard weiterhin leisten zu können oder eben darum, weil er sich den Standard nicht mehr leisten kann. Und das nur weil jeder wohnen muss, es braucht und will!!!



# aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles

milena simonitsch | kl&stw

## Wohnungssuche

Neben Wohnungsanzeigen in Zeitungen und im Internet gibt es auch viele soziale Netzwerke, in denen freie Wohnungen angeboten werden.

Überlege dir vorab, wie viel Budget du für die monatliche Miete zur Verfügung hast und wie groß die zukünftige Wohnung sein sollte. In den Inseraten wird die Miete entweder inklusive oder exklusive Betriebskosten, Strom- und Heizkosten angeführt. Berechne hier also noch anfallende Zusatzkosten mit ein! Die gesamten Mietkosten sollten wenn möglich nicht mehr als ein Drittel deines Einkommens ausmachen. Zur anfallenden Monatsmiete muss zumeist auch eine Kautionszahlung bezahlt werden, welche dem/der VermieterIn als Sicherheit dient (bei Mietrückständen oder Schäden die mutwillig in der Wohnung entstehen). Achte darauf, ob die Wohnung über eine/n MaklerIn angeboten wird. Vorsicht: Hier fällt zusätzlich (nach Vertragsabschluss) eine Maklerprovision an!

- **SWS Wohnungsservice Graz**  
Rechbauerstraße 4a, 8010 Graz  
Mo-Fr 10 - 13 Uhr  
Oder im Internet unter: [www.sws.or.at](http://www.sws.or.at)
- **Internetwohnungen der Stadt Graz**  
<http://www.graz.at/cms/beitrag/10264053/2584833/>  
(Die Voraussetzungen für die Vergabe von Gemeindewohnungen müssen erfüllt sein)
- <http://www.willhaben.at/iad/immobilien/mietwohnungen/steiermark/>
- [www.gwimmo.at](http://www.gwimmo.at)
- Sowie in der **Kleinen Zeitung** und in der **Fundgrube**
- Verschiedenste **Gruppen auf Facebook**, zB „Provisionsfreie Wohnungen in Graz“

Solltest du mit einer zweiten Person gemeinsam eine Wohnung suchen, überlege dir vorab genau, ob diese Person ihre monatlichen Zahlungen zuverlässig leisten kann. Werden alle Mitbewohner als Hauptmieter in den Mietvertrag aufgenommen, haften alle solidarisch für den Mietzins!

### Die Wohnungsbesichtigung:

Telefoniere dich durch die Wohnungslisten und vereinbare Besichtigungstermine! Es ist sinnvoll eine Wohnung am Tag zu besichtigen, da man so den besten Eindruck über die Helligkeit der Räume bekommt und etwaige Mängel nicht durch künstliches Licht überdeckt werden können. Häufig ist es ratsam eine zweite Person zur Besichtigung mitzunehmen!

Der erste Eindruck bei einer Wohnungsbesichtigung ist oft von großer Bedeutung:

- Ist man mit der **Lage der Wohnung** zufrieden (Infrastruktur, Verkehrsanbindung)?
- Wie wirkt die **Umgebung**/die Nachbarschaft (Lärmbelästigung usw.)?
- Für höher gelegene Wohnungen: Gibt es einen **Lift** oder schaffe ich die Stufen zu Fuß?
- Wie ist die **Raumaufteilung** der Wohnung? In welchem Zustand sind die Fenster, Türen, Wände, Heizkörper, die Sanitäranlagen?
- Gibt es eine **Küche**? Funktionieren alle Elektrogeräte? Gibt es genügend Anschlüsse?
- Habe ich Platz für eine Waschmaschine?

Aber auch der/die potentielle MieterIn selbst hinterlässt bei der Besichtigung einen ersten Eindruck auf den/die VermieterIn: Hier schadet es nicht auf ein **gepflegtes Erscheinungsbild** zu achten. Bereite dich auf die Besichtigung vor und überlege dir, was du alles in Erfahrung bringen willst. Schreibe dir vorab Fragen auf, wenn nötig! Im Internet findet man verschiedene Checklisten für die Wohnungsbesichtigung. Erkundige dich gegebenenfalls, ob die Wohnung gefördert wird und du um **Wohnunterstützung** ansuchen kannst.



## Das Mietanbot:

Wenn alle Fragen geklärt sind und du dir sicher bist, die Wohnung zu den vorgegebenen Bedingungen anmieten zu wollen, kannst du ein Mietanbot unterzeichnen. **Das Mietanbot ist für dich bindend!** Besprich also vorab alle Zahlungsmodalitäten mit dem/der VermieterIn (zB: ob die Kautions in Raten bezahlt werden kann).

Das Mietanbot enthält zumindest die Anschrift des Mietobjektes, den Mietzins, die Kautionshöhe, die Mietdauer, die Namen der VertragspartnerInnen und die Kontodaten des/der VermieterIn. Alle **zusätzlichen Vereinbarungen** sollte hier festgehalten werden. Verlasse dich nicht auf mündliche Abmachungen. Nur wenn der/die VermieterIn dieses Mietanbot annimmt, kann ein Mietvertrag zustande kommen. Mit diesem Mietanbot kann im Bedarfsfall um finanzielle Unterstützung bei verschiedenen Stellen angesucht werden.

## Der Wohnungsbezug:

Bevor du einen Mietvertrag erhältst, musst du (je nach Vereinbarung) zumindest die **Kautions** und die erste Monatsmiete einzahlen. Es können hier Mietvertragserrichtungsgebühren anfallen. Zudem musst du den **Mietvertrag** am

Finanzamt **vergebühren** lassen (abhängig von der Höhe des Mietzinses). Nach Unterzeichnung des Mietvertrags beginnt dein Mietverhältnis!

Fotografiere vor Bezug eventuelle Mängel in deiner Wohnung mit aktuellem Datum und leite diese gegebenenfalls an deine Hausverwaltung weiter oder bewahre dir die Fotos sorgsam auf!

Du musst dich nun **innerhalb von drei Tagen** in deiner Wohnung **anmelden**. Dein/e VermieterIn füllt dir hierzu ein Meldeformular aus, mit welchem du dich am Servicecenter anmelden kannst. Auch der **Strom in der Wohnung** muss beim jeweiligen Stromanbieter auf deinen Namen umgemeldet werden (du benötigst dazu die Zählernummer und den aktuellen Zählerstand des Stromkastens). Falls notwendig muss auch die **Heizung** auf dich umgemeldet werden!

Danach solltest du deine **neue Adresse** bei allen notwendigen Stellen **bekannt geben** (etwa Magistrat, GKK, AMS, PVA, Bankinstitut, ÄrztInnen, usw.). Du kannst für die erste Zeit auch einen **Post-Nachsendeauftrag** veranlassen. Dieser kostet zurzeit etwa 11,90€ für drei Monate und wird direkt bei der Post beantragt.



Bei weiteren Fragen kannst du dich gerne an das Team des Kontaktladens wenden. Wir wünschen einen guten Wohnungseinstand!

### 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.



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

gabriella doktor | kl&stw

## Pilates - Ganzkörpertraining Einführung und Kurzprogramm für die Morgen-Routine

Bei Pilates handelt es sich um ein 1883 entwickeltes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Schwerpunkte liegen dabei im Bereich von Bauch und Beckenboden, sowie der Rückenmuskulatur.

*Bei jedem Training sind Grundprinzipien zu beachten – hier die Wichtigsten:*

**Powerhouse:** bei jeder Übung ist das sogenannte „Powerhouse“ zu aktivieren (Aktivieren der Muskulatur im Bauch- und Beckenbodenbereich). Dazu einmal tief ein- und lange ausatmen. Nach der Ausatmung den letzten Rest Luft rasch ausstoßen. Die entstandene Spannung im Bauch-/Beckenbodenbereich bei jeder Übung halten. Ggf. während einer Übung mit der Ausatmung nach spannen. Manchen hilft das Bild „Nabel Richtung Wirbelsäule nach hinten oben ziehen“.

**Neutrales Becken:** bei den meisten Übungen hält man das Becken in neutraler Position. Diese kann man einrichten, indem man sich auf den Rücken legt, die Beine angewinkelt aufstellt, mit den Daumen- und Zeigefingern ein Dreieck bildet und auf den Unterbauch legt. Das Becken wird so gekippt, dass das Dreieck in einer waagrechten Position liegt. Der Bereich der Lendenwirbelsäule liegt in der neutralen Beckenposition nicht am Boden auf, ist aber auch nicht im Hohlkreuz stark nach oben gewölbt.

**Schultern fixieren/ tief setzen:** der Schultergürtel wird bei den meisten Übungen fixiert, indem man die Schultern möglichst weit von den Ohren weg, nach unten zieht und die Schulterblätter hinten ein Stück zusammen zieht.

**Nacken lang machen:** der Nacken wird im Pilates immer lang gehalten, d.h. in Rückenlage das Kinn zum Brustkorb ziehen (ohne dabei den Kopf anzuheben) und in stehender

Position die Wirbelsäule aufrichten und den Blick gerade nach vorne ausrichten.

**Fußstellung:** bei Pilatesübungen gibt es die Fußpositionen „Flex“ und „Point“. Flex heißt: Fußschaufel zum Körper heranziehen, Point heißt: Fuß gestreckt vom Körper weg halten, wie im Ballett.

**Atmung:** man atmet bei Pilates durch die Nase ein und durch den Mund aus. Bei Anstrengung wird tendenziell ausgeatmet.

Pilatesübungen werden fließend, langsam und kontrolliert ausgeführt. Man sollte Ablenkungen durch Fernseher o.Ä. vermeiden, um sich gut auf die korrekte Ausführung der Übungen zu konzentrieren.

**Eine richtig ausgeführte Wiederholung ist wertvoller, als zehn ungenaue!**

**Hier Teil 1 eines Kurzprogramms für das tägliche Training morgens zu Hause zur Mobilisierung der Wirbelsäule, sodass der Tag mit einem geschmeidigen Körpergefühl beginnen kann. (Teil 2 folgt in der nächsten HARLEKIN-Ausgabe.)**

Es empfiehlt sich, eine rutschfeste, nicht zu dicke Matte für das Training zu verwenden.

### Abrollen/Aufrollen

*Ausgangsposition:* aufrechter Stand, Füße hüftbreit aufgesetzt.

1. Mit der Einatmung Wirbelsäule lang machen, mit der Ausatmung Kinn zum Brustkorb nehmen und Wirbel für Wirbel nach unten abrollen;
2. Oberkörper und Arme hängen lassen, Kopf schwer

- machen. Einige Atemzüge lang in der Position bleiben, Beine müssen nicht ganz durchgestreckt sein.
3. Danach Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. Bei Bedarf wiederholen.



### Standing Pilates Push Up's

*Ausgangsposition:* aufrechter Stand, Füße hüftbreit aufgesetzt, Schultern nach hinten unten setzen, mit der Ausatmung Powerhouse (Bauch-/Beckenbodenmuskulatur) anspannen.

1. Arme gestreckt über den Kopf heben (dabei Schultern tief lassen), und gestreckt zur Seite in einem Bogen wieder nach unten an den Körper führen.
2. Oberkörper nach unten abrollen, mit den Händen 4 Schritte nach vorne wandern und in eine „Liegestützposition“/„Brettstellung“ kommen
3. Knie auf den Boden absetzen und mit geradem Rücken die Arme so beugen, dass die Ellbogen seitlich am Oberkörper vorbei ziehen und Richtung Füße zeigen, die Nase senkt sich Richtung Boden (Einatmung); Mit geradem Rücken wieder hochdrücken (Ausatmung).
4. 4 Schritte mit den Händen zurück wandern, aufrollen, ausatmen.

→ je nach Trainingslevel 3-5 dynamische Wiederholungen; dient zur Aufwärmung; stärkt die Mitte „Corestabilität“ und kräftigt die Armmuskulatur.

### Spine Twist

*Ausgangsposition:* Langsitz (Sitzposition mit nach vorne ausgestreckten Beinen), so hinsetzen, dass man die Knochen des Sitzbeins gut unter sich spürt. Hilfestellung falls die Beine nicht ausgestreckt sein können: Knie leicht nach oben ziehen.

Powerhouse anspannen, Schultern tief setzen, mit der Einatmung Wirbelsäule lang und Rücken gerade machen. Arme vor dem Körper so verschränken, dass die beiden Daumen am Brustbein eingestützt sind (Schultern tief lassen!).

1. Mit der Ausatmung den Oberkörper zur Seite drehen – nur soweit, dass die Hüfte nicht mit dreht! Man kann sich dabei selbst überprüfen, indem man den Blick auf die Füße lenkt - die Füße sollten immer in der gleichen Position bleiben und nicht vor und zurück geschoben

werden.

2. Mit der Einatmung wieder zur Mitte drehen; Wieder lang machen nach oben hin und zur anderen Seite drehen.

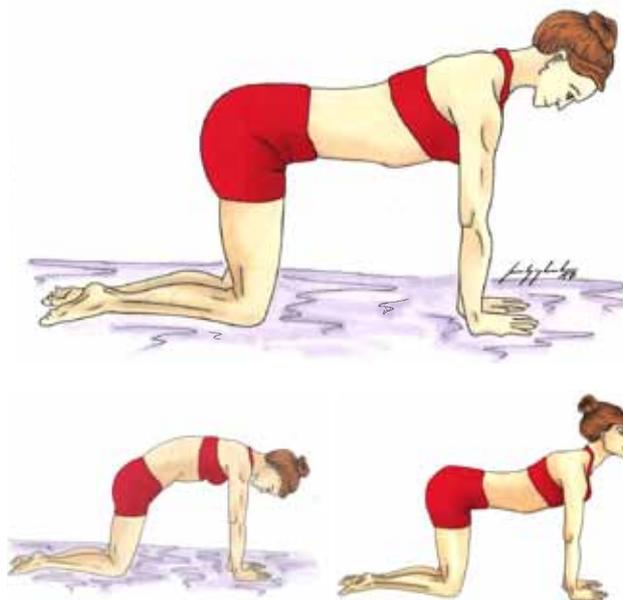
→ Übung langsam und genau ausführen, mehrere Male wiederholen! Kann auch stehend ausgeführt werden. Mobilisiert die Wirbelsäule durch Rotation.



### Cat Stretch

*Ausgangsposition:* Bankstellung (4-Füßlerstand, Hände unter Schultergelenken und Knie unter Hüftgelenken platzieren)

1. Wirbelsäule durchhängen lassen und ins Hohlkreuz kippen
2. Mit der Ausatmung Powerhouse anspannen und über die Bauchmuskulatur die Wirbelsäule nach oben in einen „Katzenbuckel“ drücken. Kopf zur Verstärkung einziehen. Einen Atemzug lang halten.
3. Dann langsam Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition kommen und mit fließender Atmung wiederholen.



Bilder gezeichnet von Jana-Sophie Leitner

Fortsetzung auf S.28

## Shoulder Bridge

*Ausgangsposition:* Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, Füße etwas näher an das Gesäß heranrücken; Arme seitlich neben dem Körper abgelegt, Handflächen zeigen nach unten.

1. Schultern in die Matte drücken, Kinn zum Brustkorb ziehen, Powerhouse aktivieren.
2. Mit der Ausatmung das Becken Wirbel für Wirbel hochziehen bis Schultergelenke, Beckenknochen und Kniegelenke in einer geraden Linie sind. Position einen langen Atemzug lang halten.
3. Mit der nächsten Einatmung Wirbel für Wirbel das Becken wieder senken. Nicht ganz am Boden ablegen! Grundspannung halten. Mit der nächsten Ausatmung Becken wieder heben. Wiederholen.

- ➔ Verstärkung: bei gehobenem Becken ein Bein gestreckt Richtung Decke anheben, auf Kniehöhe des anderen Beins absenken, kurz halten, dann erst wieder aufsetze. Abrollen, Wiederholung mit dem Bein der anderen Seite.



## Single Leg Stretch

*Ausgangsposition:* Rückenlage, Beine gestreckt ablegen. Mit Kopf und Schultern hoch ziehen und von der Matte lösen. Das rechte Knie zum Brustkorb heranziehen. Das linke Bein ausgestreckt vom Boden lösen. Powerhouse anspannen und mit der Ausatmung das angezogene Bein umfassen und mit Kopf und Oberkörper hoch kommen, vom Boden lösen. Die linke Handfläche auf das Knie des angezogenen, rechten Beins legen, die rechte Handfläche an die Außenseite des rechten Knöchels oder Wade anlegen. Mit einer langen Ausatmung Beinbeugung/-streckung wechseln, mit einer langen Einatmung wieder wechseln. Kopf und Oberkörper bleiben während der ganzen Übung oben, das Kinn ist leicht zum Brustkorb gezogen, damit der Nacken lang bleibt. Powerhouse immer wieder nachspannen!

- ➔ Je nach Trainingslevel mehrere Wiederholungen ausführen. Ggf. Pausen machen und danach erneut in die Übung gehen. Kräftigt die Mitte/ Bauchmuskulatur.



## Criss Cross

*Ausgangsposition:* Rückenlage, Finger sind leicht in den Nacken gelegt; Gleich wie bei „Single Leg Stretch“ mit Kopf und Oberkörper hochkommen und von der Matte lösen, dann ein Knie zum Brustkorb ziehen, das andere Bein ausgestreckt leicht vom Boden abheben; Powerhouse anspannen

1. Wechelseitig jeweils den Ellbogen der einen Seite mit dem Knie der anderen Seite zusammenbringen. Mit einer langen Ausatmung wechseln, mit einer langen Ausatmung wieder wechseln.

HINWEIS: Der Rumpf bleibt während der Übung stabil und rollt nicht mit der Bewegung von einer zur anderen Seite. Drauf achten, dass man aus der Kraft der Mitte die Bewegung ausführt und nicht bloß den Ellbogen heran zieht oder das Knie nach innen zieht.



- ➔ Je nach Trainingslevel mehrere Wiederholungen ausführen. Ggf. Pausen machen und danach erneut in die Übung gehen.

Wenn du Fragen zu Pilates oder weiteren Übungen für zuhause hast, frag Gabriella Dokter!

Die Fotos wurden freundlicherweise von Aida Witt zur Verfügung gestellt. Sie betreibt seit rund 10 Jahren ihr eigenes Pilates Studio, derzeit in Graz Lend.



# nachgehört

martin ladenhauf | kl&stw

## RIP

**Chuck Berry (1927-2017):** Chuck Berry erweitert den Kreis großer Musiker, die verstorben sind. Berry gilt als einer der Begründer des Rock'n Roll. Es gibt wohl niemanden, der „Johnny B Goode“ nicht kennt. *„Chuck Berry war der fleischgewordene Rock ‚n‘ Roll. Er kultivierte nicht nur die Musik, destillierte sie aus dem Urschlamm von Blues und Country, er lebte als einer der Ersten jene Attitüde vor, die Rock ‚n‘ Roll als Vehikel rebellischen Aufbegehrens beförderte. Darin nahm er keine Rücksicht auf nichts und niemanden, reizte seine Egozentrik oft bis über die Grenze der Selbstbeschädigung aus. Von John Lennon ist der Satz überliefert: «If you tried to give Rock <n> Roll another name, you might call it Chuck Berry.»* (Standard online, 18.03.2017)

**James Cotton (1936-2017):** Der Blueser James Cotton erlag 81-jährig einer Lungenentzündung. Cotton war ein großer Mundharmonikaspieler, der mit vielen Blues und Rockmusikern gespielt hat. *„Nachdem er mit der Band von Muddy Waters berühmt geworden war, spielte Cotton bei Konzerten von Janis Joplin und den Grateful Dead und arbeitete mit Led Zeppelin zusammen.“* (Standard online, 17.03.2017)

**Larry Coryell (1943-2017):** Der große Jazzgitarrist Larry Coryell ist gestorben. Er galt als der „Godfather of Fusion“ und spielte mit vielen Größen des Jazz. *„Als Gitarrist war Larry Coryell ein Pendler zwischen akustischer und elektrifizierter Welt. Mit der Band The Eleventh House praktizierte der US-Amerikaner kühlen Jazzrock. Auf der Akustischen war er ein Klangpionier, der mit Philip Catherine wunderbare Duoalben aufnahm und auch kurz Teil des Projektes Super Guitars war.“* (Standard online, 16.03.2017)

## CD Reviews

**Mark Lanegan, „Gargoyle“:** Der Mann mit der Reibeisenstimme mit neuem Album. *„Gargoyle setzt dort an, wo Lanegan nach Blues Funeral 2012 der Faden riss. Bluestriefende Rockmusik, unterfüttert von elektronischen Rhythmen, wabernden Orgeln.“* (Standard online, 20.03.2017)

**The Jesus and Mary Chain, „Damage and Joy“:** Neues Album auch von den Brüdern Jim und William Reid und ihren Jesus and Mary Chain. Gediegene Rockmusik mit einem Hauch Punk. Nicht weltbewegendes, aber wer die Band an sich mag, wird nicht enttäuscht sein.



**Ernst Molden, „Yeah“:** Der Wiener Musiker Ernst Molden veröffentlicht ein neues Album. *„Yeah“ ist ein Sammelsurium an illustren Geschichten, die Molden mit seinen Begleitern gekonnt zu erzählen weiß. Ehrlich, schwer und gut.“* (Music Austria online, 24.04.2017)



# vorgekostet rezept der ausgabe

matthias marx | kl&stw

## Matthias' Lieblingsrezept: Faschierter Braten

### Zutaten: (für 4 Personen)

1 kg Faschiertes, gemischt  
100 g Zwiebel, klein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL Majoran  
ca. 25 g Estragonsenf  
½ EL Kapern  
1-2 Essigurkerl  
etwas Petersilie  
1 ganzes Ei  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß -  
nach Geschmack  
200 g Brösel  
150 g Speck



Kapern, Essigurkerl und Petersilie fein hacken, danach die restlichen Zutaten beimengen und alles gut durchmischen. Einen Ziegel formen und mit Hamburger Speckscheiben gut ummanteln.

Blech mit Schmalz einfetten (nicht sparen!) und ca. 2 - 2 ½ Std. bei 170° - 180° braten. Währenddessen öfters aufgießen!

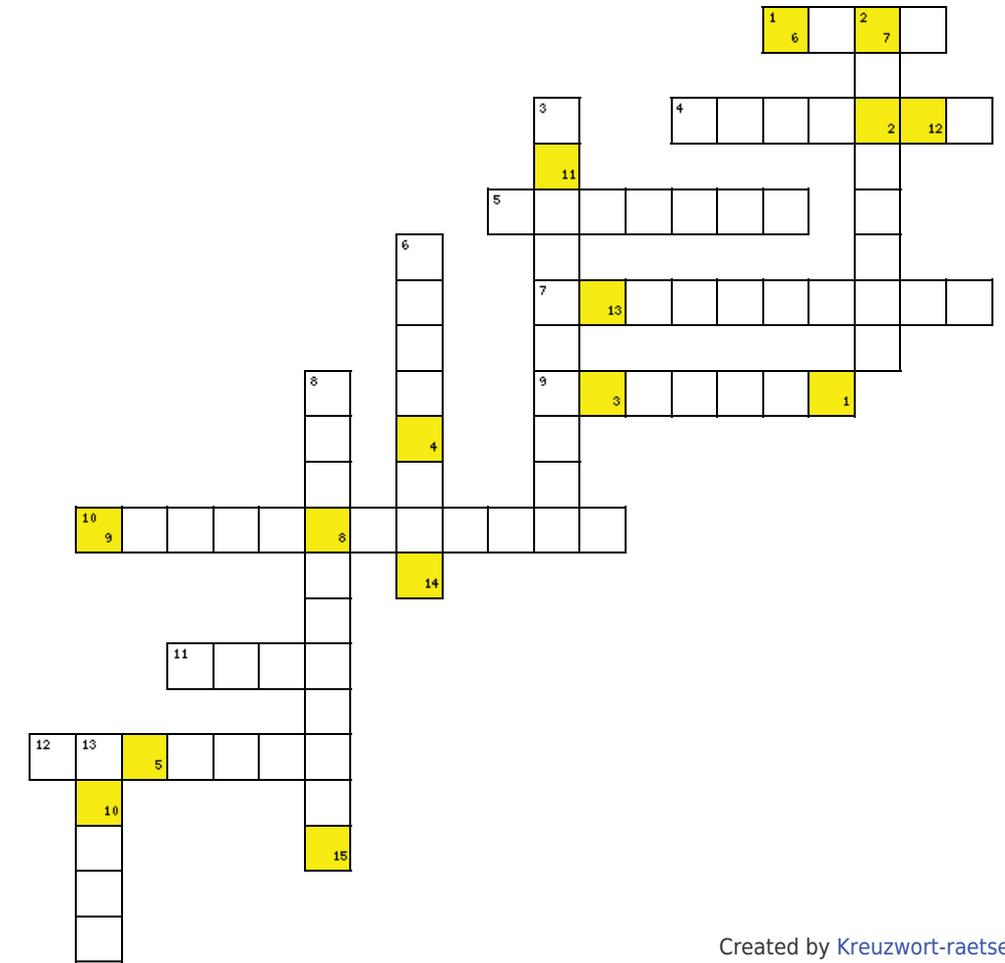
### Mahlzeit!

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	-ischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	pär im Bal-tikum	Liebe, Liebelel	sisch: Ostan	mels-richtung	Motor-schiff	babyion. 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					
Pflanzenfaser		Teil des Insek-ten-eyes																
				Mineral, Speck-stein	ableh-nende Antwort		Abk.: und an-dere(s) mehr											
								Lanzen-reiter										
Voik des Theo-derich		Kennzal-chen/Mz.						Abkür-zung für afrika-nisch			Flächen-maß von 10x10 Metern	zu kei-ner Zeit		Fluss in Peru		arab. Artikel	Abk.: z. Hälfte	Götter-trank in der Edda
Weinort								feier-										

# nachgedacht denksport der ausgabe

aurelia pendl | kl&stw

## Kreuzworträtsel



Created by [Kreuzwort-raetsel.com](http://Kreuzwort-raetsel.com)

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

### Horizontal

- 1. Welche Akupunkturmethode lindert Entzugssymptome?
- 4. Ein Mietanbot ist ....
- 5. Welches Amt hat Elke Kahr übernommen?
- 7. Hunger auf Kunst und Kultur? Dann besorge dir einen ....
- 9. Wie kann man sich vor Hepatitis A + B schützen?
- 10. Sport und Bewegung tragen zum .... bei.
- 11. Abkürzung: Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum?
- 12. Die gesamten Mietkosten sollen nicht mehr als ein .... deines Einkommens ausmachen.

### Vertikal

- 2. An welchem Wochentag findet KISS statt?
- 3. Für eine Wohnungsbesichtigung ist eine .... sehr hilfreich.
- 6. Wie heißt die Kontaktladenzzeitung?
- 8. Freizeitaktion im Juli?
- 13. Streetworker sind gekennzeichnet durch einen .... Rucksack.



ausgeblickt

termine juli, august, september, oktober

## ÖFFNUNGSZEITEN:

<u>Montag</u>	Streetwork Journaldienst 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>	Journaldienst Café-Öffnungszeit	08:30-11:45 12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:15-14:15 (Testung)*
<u>Mittwoch</u>	Frauencafé Journaldienst Streetwork	15:00-16:30 16:30-18:00	
<u>Donnerstag</u>	Journaldienst Café-Öffnungszeit Streetwork	08:30-11:45 12:00-15:00	Rechtsberatung 12:30-15:00
<u>Freitag</u>	Journaldienst 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

## GESCHLOSSEN AM:

Dienstag, 15. August:	Maria Himmelfahrt
Mittwoch, 27. September:	Klausur des Kontaktladens
Donnerstag, 28. September:	Klausur des Kontaktladens
Donnerstag, 26. Oktober:	Nationalfeiertag
Mittwoch, 1. November:	Allerheiligen

## HEPATITIS BERATUNG:

Sprechstunden mit Dr. Bauer

Donnerstag, 27. Juli von 15.00-16.00  
Donnerstag, 17. August von 15:00-16:00  
Donnerstag, 14. September von 15:00-16:00  
Donnerstag, 19. Oktober von 15:00-16:00

## FREIZEITAKTIONEN:

Juli: Badeausflug  
August: Wandern  
September: Radfahren & Grillen  
Oktober: Billard

## HINWEIS:

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