

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 32

März 2017

DAS
GUTE
LEBEN

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
Facebook: 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 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 vier 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 Beiträge: Jörg Böckem, Gerhild Krenn, Corinna Ortner, Florian Winkler-Ohm

Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:

Nicole Eder, Jenny, Jana Leitner, Markus, Punx, Tom Url, Willi

Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:

Nico Doppler, Stephanie Grasser, Kathrin Köstl, Martin Ladenhauf, Johannes Lorber, Harald Ploder, Milena Simonitsch


Fotos: Kontaktladen (S. 4-6, 10-13, 30), Gerhild Krenn (S. 8-9), Florian Winkler (S.

14, 16), Jörg Böckem (S. 22).

aufgedudelt der ploder schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.7
vorgestellt beratungszentrum für schwangere	s.8
kennengelernt tätowierer & tätowierter	s.10
nachgeforscht höher, schneller, weiter	s.14
selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens	s.17
nachgehakt punx erklärt die welt	s.21
hineingelesen jörg böckem schreibt	s.22
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.24
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.26
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.28
nachgehört	s.29
vorgekostet rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine märz, april, mai & juni 2017	s.32

Titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe stammt von Willi Arndt. Er hat uns dieses Bild für die 5. Studententage - Komplexe Suchtarbeit, die unter dem Titel „Das gute Leben“ stehen, zur Verfügung gestellt. Diese finden vom 20.-21. März 2017 im Steiermarkhof Graz statt. Nähere Infos zum Programm finden Sie auf unserer Homepage: streetwork.caritas-steiermark.at.



aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

Die oberen 50 Prozent und mein gutes Leben

Die Kolleginnen und Kollegen von Oxfam haben sich dankenswerterweise auch heuer wieder die Mühe gemacht, ihren alljährlichen Ungleichheitsbericht zu veröffentlichen. Darin ist mitunter zu lesen, dass die acht reichsten Menschen der Welt mehr Vermögen besitzen als die ärmsten 3,6 Milliarden Menschen. Das ist immerhin die ärmere Hälfte der Weltbevölkerung.

Noch bevor ich mir überlegt habe, was ich denn mit dieser Erkenntnis anfangen könnte, habe ich noch schnell mittels Banking-App auf meinem neuen Smartphone meine eigenen Vermögenswerte überprüft und festgestellt, dass ich wohl zu keiner dieser beiden Gruppen gehöre. Um das behaupten zu können, muss man nämlich über Vermögenswerte irgendwo zwischen umgerechnet durchschnittlich 113 US-Dollar und 40 Milliarden US-Dollar verfügen. Das ist sich in meinem Fall knapp ausgegangen. Ich verrate Ihnen aus Diskretionsgründen an dieser Stelle nicht, ob sich ‚knapp‘ hier auf das obere oder das untere Ende der Skala bezieht, aber so viel sei gesagt: Mein schon erwähntes Smartphone hat eine nicht unwesentliche Rolle als Vermögenswert gespielt.

Somit scheint mir bewiesen: Ich gehöre nicht zu den ärmeren 50 Prozent der Weltbevölkerung, jedoch auch nicht zu den acht reichsten Menschen der Welt. Letzteres scheint mir auf den ersten Blick schon schade, aber – bescheiden wie ich bin – scheint mir erstere Erkenntnis auch irgendwie ein Glücksfall zu sein. Ich möchte Ihnen übrigens als Leserin oder Leser des HARLEKINs wirklich nicht zu nahe treten, aber mir scheint die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch Sie den oberen 50 Prozent zugehörig sind. Sollte dem nicht so sein, entschuldige ich mich, und hoffe, Sie haben eine gute Vermögensberaterin oder einen guten Vermögensberater!

Sollte meine Annahme jedoch korrekt sein, könnten wir uns nun als Kollektiv (wir sind immerhin auch 3,6 Milliarden abzüglich acht Menschen) die Frage stellen, was wir mit dieser Erkenntnis anfangen könnten. Nachdem sich für mich als gelernten Österreicher ohnehin nur eine einzige sinnvolle Möglichkeit auftut, mache ich gleich den Anfang: Ich werde zukünftig mindestens genauso viel jammern und mich aufregen, wie bisher: Als bestenfalls 9. reichster Mensch der Welt muss ich immerhin jeden Tag für mein Geld arbeiten gehen. Die Tatsache, dass ich eigentlich nur an Werktagen in einem Job arbeiten darf, der mir Freude macht, ignoriere ich sicherheitshalber einfach. Außerdem ist es eine vollkommene Sauerei, dass allen möglichen Menschen in Österreich Geld in gesäßnahe Körperöffnungen gesteckt wird! Denken Sie an die vielen Flüchtlinge, die vielen Arbeitslosen, die bösen Junkies oder die noch viel böseren arbeitslosen Flüchtlingsjunkies! Woran sollte ich denn bitteschön erkennen, dass ich ein vergleichsweise gutes Leben führe? Am kaum bombardementgefährdeten Dach über meinem Kopf, dem Auto vor meiner Haustüre oder dem Trinkwasser in allen denkbaren Temperaturen in meinen Wasserleitungen? Als in Österreich geborener Mensch habe ich das gottgegebene Recht auf diese Dinge, noch viel mehr Recht darauf, mich über mein Leben zu beschweren und am allermeisten Recht darauf, die ärmere Hälfte der Weltbevölkerung als nicht existent zu erachten. Viel relevanter sind in meinem Kopf ohnehin die acht reichsten Menschen der Welt, sowie die Frage, wie ich diese zukünftig dabei unterstützen kann, irgendwann mehr Vermögen als die gesamte Weltbevölkerung zu besitzen. Dafür muss ich nur regelmäßig bei Produktions- und Versandriesen Onlinebestellungen aufgeben, meine Lebensmittel bei den größten Einkaufsketten einkaufen und meine finanziellen Überschüsse möglichst schnell veranlagen, damit ich zukünftig noch mehr finanzielle Überschüsse veranlagen kann. Irgendwann verfüge ich dann über einen großen Berg Elektroschrott, viele Supermarktkundenkarten in allen Farben, ein noch schöneres Auto vor meiner Haustüre und ein noch neueres Smartphone. Dass ich damit wesentlich zur Ausbeutung der ärmeren Weltbevölkerungshälfte beitrage, ist mir dann auch sicher egal. Schließlich sind die acht reichsten Menschen der Welt dann noch reicher und ich habe endlich ein gutes Leben.

nachbetrachtet & angekündigt

was passiert ist & was passieren wird

johannes lorber | kl&stw

Neue Sozialarbeiterinnen, Verabschiedung und Vorstellung von Zivildienern

Wieder einmal verlassen zwei Mitglieder des StreetworkerInnenteams den Kontaktladen für längere Zeit: Kathrin Köstl und Severin Zotter.

Kathrin ist seit Anfang Jänner im Mutterschutz. Ab Geburt ihrer Tochter wird sie ein Jahr in Karenz sein. Sie wird durch **Magdalena Eberhardt** vertreten, die 2015 ihr Langzeitpraktikum im Kontaktladen absolviert hatte.



Ausbildung: Magdalena hat Soziale Arbeit an der FH Graz studiert und macht jetzt neben der Arbeit im Kontaktladen ihren Master in Philosophie an der Karl-Franzens-Universität.

Beruf: Sozialarbeiterin im Kontaktladen seit Anfang Jänner 2017.

Hobbies: In Ihrer Freizeit macht Magdalena gerne Sport, am liebsten Judo und Yoga. Den Rest der Zeit verbringt sie mit ihren Freunden, geht auf Festivals und Konzerte und reist umher.

Besonderheiten: Magdalena ist ein absoluter Sommermensch und kann die Winterkälte nur schwer leiden. Für ihr Philosophiestudium muss sie sehr viele, sehr schlaue Bücher lesen, die sie nur zur Hälfte versteht :). Sie freut sich auf die kommende Zeit im Kontaktladen.

Severin (Sevi) geht ab 8. März 2017 für ein Jahr in Väterkarenz. Für Severin kommt **Angelika Kren** ins Team. Als ehemalige Gründungs-Mitarbeiterin der Mobilien Sozialarbeit im Volksgartenpark ist sie vielen Kontaktladen-BesucherInnen sicher bereits bekannt! Eine nähere Vorstellung von Angelika (Geli) folgt im nächsten Harlekin, da sie zum Zeitpunkt der Erstellung der vorliegenden Ausgabe noch in ihrer Zweit-Heimat Neuseeland befand.

Nico Doppler wird hier zum Abschied noch vorgestellt, obwohl er den Kontaktladen Ende März 2017 bereits wieder verlässt. Der überaus motivierte Zivildienere war nur wenige Monate im Kontaktladen, da er zuvor einen Teil seines Zivildienstes beim Grünen Kreuz abgeleistet hatte.

Beruf: Nico ist ausgebildeter Krankenpfleger und studiert Psychotherapie.

Hobbies: Er liest gern, hört gerne Musik, trifft sich mit Freunden und sitzt gerne vor dem Bildschirm (zum Filme und Serien-Schauen sowie zum Zocken).

Besonderheiten: Nico kocht gerne und stellt daher auf Seite 30 ein Rezept zum einfachen Nachkochen vor: Süßes Curry.

Neuester Zivildienstler im Kontaktladen ist **Matthias Marx**.

Beruf: Matthias arbeitet von Februar 2017 bis Oktober 2017 als Zivildienstler im Kontaktladen. Davor hatte er als Kellner in einem Familien-Betrieb mitgearbeitet, nämlich auf der Almhütte-Wetterkoglerhaus im Wechselgebirge.

Hobbies: Er verbringt die meiste Zeit mit seiner Leidenschaft der Technik und widmet sich dem Auseinander- und Neuaufbau von Computern.

Besonderheiten: Matthias interessiert sich sehr für soziale Belange. Er findet, dass ÖsterreicherInnen/ EuropäerInnen viel zufriedener sein sollten, da sie den wohl besten Lebensstandard auf der Welt haben und dennoch seiner Auffassung nach die unzufriedensten sind. Er freut sich darauf seinen Zivildienst im Kontaktladen zu verrichten um der Gesellschaft ein wenig Positives zurückgeben zu können.

Freizeitaktionen

Im Dezember wurden im Kontaktladen **Kekse gebacken**, das Ergebnis wurde auch fotografisch festgehalten:



Das für Jänner geplante Rodeln sowie auch die Ersatz-Freizeitaktion Eislaufen mussten leider abgesagt werden. Ende Februar fand das alljährliche Schifahren statt. Fotos folgen voraussichtlich im nächsten Harlekin!

Frauen-Café neu

An jedem **1. Mittwoch** des Monats (1. März, 5. April, 4. Mai etc.) wird das Frauen-Café unter ein bestimmtes Thema gestellt. Beim **Themen-Café** im Dezember 2016 ging es beispielsweise um Informationen zur Langzeitverhütung, im Jänner 2017 um Bewegung und Tanz. Zur Erinnerung: Das Frauen-Café wurde schon seit längerem um eine halbe Stunde verkürzt und dauert daher von **15:00 - 16:30 Uhr**. Weiterhin gibt es in jedem Frauen-Café die übliche kostenlose Jause und Kuchen.



Was im Kontaktladen sonst noch passiert ist:

Am 2. Dezember 2016 wurde im Rahmen einer **Gedenkfeier** der verstorbenen Suchtkranken des vergangenen Jahres gedacht. Dazu gibt es auf der nächsten Seite einen Text von Kontaktladenbesucherin Silvia, den sie uns freundlicherweise für den Harlekin zur Verfügung gestellt hat:



„Gedanken an unsere Verstorbenen!“

Zuerst möchte ich Danke sagen, dass Ihr da seid um mit uns gemeinsam zu gedenken! Leider ist es in unserer Szene so, dass wir immer wieder Leute zu beklagen haben die unsere Weggefährten, Freunde, Partner oder flüchtige Bekannte waren! Dieses Jahr möchte ich einer Person im Speziellen wünschen, dass sie da wo sie jetzt ist nie mehr Gewalt erfahren muss. Ich wünsche mir für Sandra, dass sie in ihrem persönlichen erträumten Paradies die ewige Ruhe und den Frieden finden kann den sie hier nicht hatte! Noch einer der mir sehr am Herzen lag war Stefan, ein sehr einfühlsamer und intelligenter Mensch, der uns leider auch viel zu früh verlassen hat!

*In diesem Sinne wünsche ich allen Hinterbliebenen und Freunden die Kraft weiterzumachen um herauszufinden, dass das Leben auch schöne Seiten hat – auch für uns, obwohl wir von der sogenannten guten Gesellschaft ja nur als Last und lästig angesehen werden!
Wenn die wüssten wie viel Kreativität und Phantasie unsere Verstorbenen hatten (natürlich auch wir Lebenden)!
Hiermit schließe ich meine Worte, aber nicht mein Herz!
Rest in peace my friends!
Silvia”*



Am Donnerstag, 22. Dezember 2016 fand die alljährliche **Weihnachtsfeier** für BesucherInnen des Kontaktladens statt. Dabei wurden 115 kleine Weihnachtspakete verteilt und geschätzte 100 Portionen Cordon Bleu ausgegeben.

Am 23. Jänner 2017 fand ein **Erste-Hilfe Kurs** im Kontaktladen statt an dem vier BesucherInnen teilnahmen.

Der Schwerpunkt lag dabei auf der Anleitung zum richtigen Handeln in Drogennotfällen, bei Überdosierungen und Epilepsie-Anfällen. Kursleiter war wie schon in den Vorjahren dankenswerterweise der ehrenamtliche Mitarbeiter vom Roten Kreuz Alexander Mai.

Was passieren wird:

Am 20. und 21. März 2017 finden die vom Kontaktladen in Zusammenarbeit mit der I.K.A. organisierten **5. Studientage – Komplexe Suchtarbeit** statt. Das Programm der Fachtagung dreht sich dieses Mal um „Das Gute Leben“. Dazu gibt es Impulsreferate und Workshops von nationalen und internationalen ExpertInnen der Suchthilfe und Sozialforschung. KontaktladenbesucherInnen sind unter anderem wahrscheinlich der Journalist Jörg Böckem, der auch im Kontaktladen bereits Lesungen gegeben hat, sowie Dr. Michael Hiden, Substitutionsarzt der I.K.A., bekannt. Als Abschluss der Veranstaltung wird es eine Theaterperformance geben, an der unter Anleitung von Peter Ulrich KontaktladenbesucherInnen mitwirken.

Da das Team des Kontaktladens an Organisation und Programm der Veranstaltung teilnimmt, entfallen an diesen beiden Tagen (Montag und Dienstag, 20./ 21. März) die Café-Öffnungszeiten im Kontaktladen. Am Montag Vormittag (20. März, 08:30 - 11:45 Uhr) ist aber zumindest der Spritzentausch möglich.

Und zuletzt: Am 3. März geht das alljährliche **Wuzzi-Turnier** des Kontaktladens über die Bühne. Den Siegern winken Ehre, Anerkennung und Gutscheine!



nachgemeldet was sonst noch passiert ist

martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: Woche Graz, 01.02.2017

„Die Parks gehören nicht den Dealern“

Erste Bilanz des Kampfes gegen Suchtgift-Kriminalität: 60 Verhaftungen im Jänner.

Man hat sich der Sache höchst akribisch angenähert: Vorweg hat das Bundeskriminalamt ge-

Rathaus-Platz

meinsam mit der Stadt Graz die „Hotspots“ festgelegt: Stadtpark, Volksgarten und Metahofpark. „Wir haben dann auch die Staatsanwaltschaft ins Boot geholt“, erläutert Oberstleutnant Dieter Csefan, unter dessen Kommando die „SOKO Graz“ ermittelte.

60 Verhaftungen

Und dann hat man zugeschlagen: „Bis zum vergangenen Wochenende waren es 60 Verhaftungen, davon 53 nach dem Suchtmittelgesetz“, kann Csefan zufrieden vermelden. Das Gros der in Untersuchungshaft befindlichen Personen stammt aus Afghanistan und Nigeria. Auffäl-



Kampf gegen Suchtgift: Innenminister Wolfgang Sobotka und Bürgermeister Siegfried Nagl im Gespräch mit der WOCHENZEITUNG. BWJ/Michael Dietrich

lig außerdem: Es wurden, auch in Zusammenhang mit den „Salafisten“, unzählige Geräte (Handys, Tablets etc.) sichergestellt. „Vieles wird übers Internet angebahnt“, wissen die Sicherheitsexperten aus leidvoller Erfahrung. Innenminister Wolfgang Sobotka, der die Zahlen gemeinsam mit Bürgermeister Siegfried Nagl präsentierte, zeigt sich im Hinblick auf die Grazer Ergebnisse jedenfalls zuversichtlich: „Es ist eine großartige Zusammenarbeit mit der Stadt. Und das ist auch nur eine erste Zwi-

schensbilanz, unsere Arbeit geht weiter.“ Durchaus bedrohlicher Nachsatz: „Es soll sich kein Dealer in Graz sicher fühlen, die Parks gehören nicht ihnen, sondern den Grazern.“ Nagl betonte wiederum, gemeinsam mit den Sicherheitskräften, aber auch gemeinsam mit den Bürgern für noch mehr Sicherheit in der Landeshauptstadt zu kämpfen. „Dass man sich aktiv und positiv einbringt, hat bei den Grazern in vielen Bereichen Tradition – das wird auch beim Thema Sicherheit nicht anders sein.“

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 beratungszentrum für schwangere

gerhild krenn | externer beitrag



Kaum ein Ereignis verändert die Lebenssituation so gravierend und nachhaltig wie die Geburt des ersten Kindes.

Lebensverändernde Ereignisse sollen gut begleitet sein! Frauen, die in belastenden Lebensphasen schwanger geworden sind, während der Schwangerschaft oder der Geburt bzw. der ersten Zeit mit dem Kind emotional erschütternde Erfahrungen gemacht haben, sehnen sich meist nach Halt, Stabilität und viel Verständnis beispielsweise für ihre hormonell bedingten Stimmungszustände und Ängste unterschiedlichster Art.

Das Team des Beratungszentrums für Schwangere - Fachstelle für Schwangerschaft und frühe Hilfen begleitet Frauen/ Familien während dieser sensiblen Zeit!

Unser Angebot ist anonym, kostenlos und gilt für Familien bis zum 2. Geburtstag des jüngsten Kindes. Es lässt sich in drei Bereiche unterteilen:

Die Beratungsarbeit, die Elternbildung und konkrete wirtschaftliche Überbrückungshilfen. Ergänzend dazu bieten wir Familien eine niederschwellige, nachgehende Unterstützung im Rahmen des Projektes Startfee.

Das Leistungsspektrum aus dem Bereich BERATUNG umfasst psychologische Beratung, Krisenintervention sowie Sozialberatung, Rechtsberatung, Hebammenberatung, pädagogische und medizinische Beratung.

Psychologische Beratung

Der Bogen der psychologischen Beratung spannt sich von der Schwangerschaftskonfliktberatung über Begleitung nach einer Fehlgeburt oder bei Risikoschwangerschaften, Umgang mit Paarkonflikten bzw. Trennungen sowie massiven Ängsten (im Zusammenhang mit der Geburt, Zukunftsängste, Existenzängste usw.). Wenn die Erwartungen an das gemeinsame Leben mit dem Kind mit der Realität nicht übereinstimmen oder die Energie aufgrund der neuen, oft kräfteaubenden Situation schwindet, kann es zu Überforderung und in manchen Fällen zu sozialer Isolation kommen. Wir möchten Frauen/ Familien in diesen turbulenten Zeiten zur Seite stehen, Trauerprozesse begleiten, KlientInnen ermutigen neue Verhaltensweisen/ Kommunikationsstile auszuprobieren, Ressourcen zu entdecken, damit sie gestärkt in die Zukunft blicken und die Freude am Kind entdecken und v.a. genießen können!

Sozialberatung

Ratsuchende verschaffen sich im persönlichen Gespräch einen Überblick über sämtliche staatlichen Unterstützungsmöglichkeiten für ihre Familie. Bei finanziellen Notlagen werden in der Beratung das Haushaltsbudget beleuchtet und gemeinsam Strategien zur Verbesserung der wirtschaftlichen Situation erarbeitet. Aufgrund der Komplexität so mancher Antragsformulare kommt es auch vor, dass diese gemeinsam mit der Beraterin bearbeitet werden.

Rechtsberatung

Frauen, Paare und Familien kommen mit den unterschied-

lichsten Fragen und Anliegen in die Rechtsberatung. Der Beratungsschwerpunkt liegt beim Familienrecht, Arbeits- und Sozialrecht und Aufenthaltsrecht sowie Kinderbetreuungsgeld und Beihilfen.

Hebammenberatung

Wenn Termine unserer Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere nicht geeignet sind, haben die Frauen/ Familien die Möglichkeit im Rahmen der Hebammenberatung eine individuelle Geburtsvorbereitung zu bekommen. Nach der Geburt holen sich viele Mütter Tipps zu den Themen Stillen, Schlafen, Beikost oder reflektieren mit der Hebamme nochmals das Geburtserlebnis.

Pädagogische Beratung

Mit der Einrichtung der „Babysprechstunde“ haben wir für Eltern ein Angebot geschaffen, das sie bei Erziehungsfragen und im Aufbau einer sicheren Bindung unterstützt und damit einen wesentlichen Schutzfaktor für die Entwicklung des Kindes fördert.

ELTERNBILDUNG

Eine stabile Säule des Elternbildungsprogrammes stellen die unterschiedlichen Formen von Geburtsvorbereitungskursen dar. Wir bieten Paarkurse, Frauenkurse sowie Kurse für jugendliche TeilnehmerInnen an. Ab dem Frühjahr 2017 erweitern wir unser Angebot um muttersprachlich begleitete Rufseminare für asylwerbende Familien.

Fixer Bestandteil der Elternbildung sind unsere **Eltern - Kind - Gruppen**. Zum einen wird die **Spielgruppe** nach der Pädagogik von Emmi Pikler immer wieder gerne von unseren KlientInnen und deren Nachwuchs besucht. Anders als bei vielen Spielgruppen steht hier neben dem Spielspaß und dem Treffen von Gleichaltrigen, die Eigenaktivität der Kinder im Vordergrund. Zum anderen erfreuen sich unsere Mutter-Kind-Gruppen für Migrantinnen Mamas international immer größerer Beliebtheit. Diese Gruppen werden abwechselnd in verschiedenen Sprachen angeboten. Nach kurzen Impulsreferaten zu diversen entwicklungs- und bindungsfördernden Themen bleibt viel Platz für den Austausch und das gemeinsame Spielen.

Finanzielle Überbrückungshilfe

Wir sind sehr froh über die Möglichkeit einer finanziellen Überbrückungshilfe zu verfügen. Wenn sich Familienzuwachs ankündigt, stellt sich oft die Frage, ob die aktuelle Wohnungssituation auch familientauglich ist. Daher ist an die Geburt eines Kindes oftmals auch ein Wohnungswechsel geknüpft, der wiederum mit Zusatzkosten verbunden ist. Dies ist nur ein Beispiel wofür eine Überbrückungshilfe gewährleistet werden kann.

Vorübergehende finanzielle Engpässe können während der Bearbeitungszeit von Anträgen für finanzielle Leistungen auftreten. Auch in diesem Fall kann im Beratungszentrum für Schwangere um einen Zuschuss zum Lebensbedarf angefragt werden.

Projekt Startfee

Die „Startfeen“ sind Frauen, die Familien mit Säuglingen ehrenamtlich begleiten. Den meisten Familien, die an dem Projekt Startfee teilnehmen, fehlt der Rückhalt durch die eigene Familie oder FreundInnen. Besonders in der Anfangszeit ist vieles noch neu, wodurch Fragen und Unsicherheiten im Alltag mit dem Kind auftreten. Jungfamilien suchen Orientierung in dieser, oft als belastend erlebten Zeit und müssen erst zu einer Routine finden. Die „Startfeen“ besuchen die Familien zu Hause, helfen bei der Babypflege, betreuen die Geschwisterkinder, begleiten die Familien zu ÄrztInnen und Behörden oder hören einfach nur zu.

Beratungszentrum für Schwangere

Grabenstraße 39

8010 Graz

Tel. 0676/88015-400

schwangerenberatung@caritas-steiermark.at

Seit Jänner 2017 haben wir neue Öffnungszeiten!

Di: 9:00 bis 11:00 Uhr

Mi: 13:30 bis 16:00 Uhr

Do: 13:30 bis 16:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

2017 ist ein Jubeljahr für unsere Stelle – wir feiern das 30-jährige Bestehen! Geplant sind ein Tag der offenen Tür mit anschließendem Familienfest sowie ein Fachvortrag mit Podiumsdiskussion (30. und 31. Mai 2017)!

Das Team des Beratungszentrums freut sich auf viele Interessierte!



kennengelernt tätowierer

stephanie grasser | kl&stw

Thomas - Kontaktladenbesucher & Tätowierer

Woher kommst du?
Aus Gleisorf.

Wohin gehst du?
Der Sonne entgegen.

Langschläfer oder Frühaufsteher?
Frühaufsteher.

Aus Prinzip bin ich ...
... pünktlich, ehrlich und genau.

Grundsätzlich mag ich ...
... Ehrlichkeit, gutes Essen, Freiheit auf zwei Rädern.

Grundsätzlich mag ich überhaupt nicht ...
... Bevorzugung, Falschheit und Essensverschwendung.

Als Musikstil wäre ich ...
... rockig, bunt und laut.

Als Bürgermeister wäre meine erste Amtshandlung ...
... die Kürzung der Bezüge der Politiker und leistbares Wohnen.

Einem Außerirdischen würde ich mich mit folgenden Worten vorstellen ...
Hi. Wie war die Reise?

Wenn ich 1 € auf der Straße finden würde, würde ich ihn ...
... wechseln in Kleingeld und auf der Straße verteilen, damit mehr Leute sich erfreuen.

Mit 100.000 € würde ich auf keinen Fall ...
... zu schnell handeln.

Was ich sonst noch sagen wollte ...
Sei zufrieden mit dem was du hast und lebe jeden Tag bewusst.



**Thomas' erste Zeichnung ist
auf S. 20 zu sehen!**

kennengelernt tätowierter



Chris Magerl - Musiker, Künstler & Sozialarbeiter



Woher kommst du?
Aus Graz.

Wohin gehst du?
Das wird sich noch zeigen.

Langschläfer oder Frühaufsteher?
Weder noch. Sehr früh aufstehen mag ich nicht, aber ich will auch nicht zu viel vom Tag versäumen.

Aus Prinzip bin ich ...
... gut organisiert.

Grundsätzlich mag ich ...
... Zeit mit meiner Freundin und meinem Hund verbringen.

Grundsätzlich mag ich überhaupt nicht ...
... Stress haben.

Als Musikstil wäre ich ...
... ein Singer/ Songwriter mit Punkrock-hintergrund.

Als Bürgermeister wäre meine erste Amtshandlung ...
Ich würde mir sehr unterschiedliche Orte in der Stadt anschauen und den Leuten dort erstmal zuhören, was sie gut und schlecht finden um zu verstehen was eigentlich läuft.

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

Gut, und was jetzt?

Wenn ich 1 € auf der Straße finden würde, würde ich ihn ...
... als erstes einmal aufheben.

Mit 100.000 € würde ich auf keinen Fall ...
... ins Casino gehen.

Was ich sonst noch sagen wollte ...

... wir dürfen nie ganz erwachsen werden!







nachgeforscht

höher, schneller, weiter

crystal meth - ein erfahrungsbericht

florian winkler-ohm | externer beitrag

Zum Autor:

Florian Winkler-Ohm ist 37 Jahre jung, lebt und arbeitet als Journalist in Berlin.

Der gebürtige Augsburger betreibt unter anderem den Blog flosithiv.com und engagiert sich als Referent im Drogenbereich für mehr Aufklärung und Akzeptanz in der MSM-Szene.



Man muss alles mal erlebt haben – meint zumindest ein Sprichwort. Aber mit Sprichwörtern ist das immer so eine Sache: Was Crystal Meth in all seinen Facetten angeht, hätte ich mir dieses Erleben lieber erspart.

ICH WEISS WAS ICH TU – heißt nicht nur der Titel der Kampagne für die ich mich seit vielen Jahren als Rollenmodell für Drogen einsetze, sondern auch meine Lebenseinstellung. Stets propagiere ich für einen drogenakzeptierenden Ansatz in unserer Community, der mit guten Harm Reduction-Ansätzen den KonsumentInnen das Selbstverständnis im Umgang und die Wertschätzung für die eigene Entscheidung an den Tag legt, welche ich selbst auch erwarte.

Zigaretten, Alkohol, Ecstasy – die Wahl der jeweiligen Substanz ist in den meisten Köpfen leider viel zu eng verbunden mit politischen Grenzen. Ein fataler Ansatz also, KonsumentInnen in „gut“ und „böse“ zu sortieren anhand der Legalisierungsdebatte.

Ich kenne viele KonsumentInnen, die mit Party- und Sexdrogen ein weit gesünderes Leben führen, als so mancher

RaucherIn oder Gin Tonic-LiebhaberIn. Erst wem es gelingt, sich von dieser Grenze und den damit einhergehenden moralischen Bedenken zu verabschieden, dem wird es gelingen Drogen zu verstehen. Egal ob auf Userseite oder auf der Seite der Beratung.

Dies gilt umso mehr wenn es um die Königsklasse im Drogenkonsum geht. Während man im Beratungsbereich von Heroin-GebraucherInnen auf einen jahrelangen Erfahrungsschatz und umfangreiches Infomaterial zurückgreifen kann, steht man bei Crystal Meth erst ganz am Anfang der Entwicklung von Hilfsmöglichkeiten.

Als meine Neugier über die Vernunft bei Crystal siegte, arbeitete ich bereits jahrelang als Referent für Drogen, erklärte in AIDS-Hilfen MitarbeiterInnen und Ehrenamtlichen Wirkung, Risikominimierung und Gefahren von Über- und Wechselwirkungen. Ein enormer Wissensvorsprung also, der mir die trügerische Sicherheit vermittelte, dieses gute Handling im Umgang mit Substanzen auch bei Crystal an den Tag zu legen.

Eine fatale Fehleinschätzung – die mir eine lange Zeit des Ausstiegs, viele Rückfälle und noch mehr Wissen bescherte. Doch warum erfreut sich die Substanz gerade in unserer* Szene so großer Beliebtheit?

Crystal Meth passt so gut zur MSM*-Community, wie kaum eine zweite Substanz: Selbst in Zeiten, in denen das Coming-Out gesellschaftlich keine große Sache mehr ist, bedeutet für viele Männer die Entdeckung der eigenen Sexualität ein oft jahrelanges Unterfangen. Umso heftiger fällt dann in einigen Fällen das Ausleben der neuen Freiheit aus – diverse Sexpartys, Darkrooms und Mega-Events in den Ballungsstädten bieten dazu beste Möglichkeiten.

Als ich meinen Erfahrungsschatz an Drogen um Crystal erweiterte, war ich längst überzeugter Nutzer dieses Angebots. Was sollte also nach Sexpartys mit hunderten oder tausenden anderen Männern noch kommen?

Mit dem jahrelangen guten Management meiner anderen Drogen, war der Nadelstich der mir auf einer Privatparty gesetzt wurde, also nur noch reine Formsache. Und zugegeben, die Wirkung übertraf jedes Versprechen: Den besten Sex deines Lebens.

Einfach erklärt, ist das der Schlüssel zum Verständnis für alle Schwierigkeiten denen wir derzeit mit Crystal in der MSM-Szene begegnen: Wer gibt sich schon damit ab, beim nächsten Sex nur noch Mittelmäßigkeit zu erleben, wenn ein kleiner Pick das Tor in eine Welt eröffnet, die alle Wünsche und Sehnsüchte aufblühen lässt, alle Defizite, Stigmatisierungen und Befindlichkeiten in unserer Community dabei außen vor lässt?

In einer Community, die sich selbst darauf programmiert hat, noch in reifem Alter jugendlichen Schönheitsidealen entsprechen zu müssen, auf Altersgrenzen in Onlineforen zu achten und den festen Willen hat, irgendwann mal Werten entsprechen zu müssen, die ihnen von ihrer heterosexuellen Welt vorgelebt werden, kommt eine Substanz wie Crystal gerade wie gerufen.

Dass somit plötzlich auch Männer jenseits der 40 – ohne vorherige Nutzung von anderen Drogen – diese Substanz für sich entdecken, muss keinen mehr verwunden. Crystal baut die Grenzen ab, die unsere Szene sich selber auferlegt hat.

Verknüpft mit der sexuellen Lust hat das fatale Folgen: Jahrelange übertriebene Berichterstattungen über die „Horror-Droge“, gepaart mit Bildern von angeblichen KonsumentInnen mit offenen Gesichtswunden und ausgefallenen Zähnen, lassen beim Blick in den eigenen Spiegel ein Gefühl von Sicherheit und Überlegenheit über die Substanz aufkommen.

Sex ohne Crystal – das ist wie in die nächste Stadt zu laufen, obwohl man doch ein Auto hat: Ein Prozess zu dem viele wieder versuchen zurückzufinden und der so verdammt schwer ist, weil die Versuchung so groß ist.

Mit viel Geduld, einem tollen Mann an meiner Seite und einer hohen Selbstreflexion versuche ich diesen Weg zu gehen. Ein Weg, von dem man nie so recht weiß, wieviel Strecke da noch vor einem liegt.

MSM und ihre Drogen – das bleibt auch zukünftig mein Thema. Ein Thema, das eine Lobby braucht und vor allem mehr Akzeptanz in den eigenen Reihen. Wir haben in unserer Szene vielfach verlernt, uns als Community zu verstehen und auch so zu verhalten.

Wir haben Hürden, Normen und Werte definiert, die viele nicht mehr erreichen können. Die Folgen sind Stigmatisierung und Diskriminierung – ein perfekter Nährboden für Substanzen wie Crystal Meth.

*Fußnote:

MSM & meine Community

In meinem Artikel taucht immer wieder der Begriff „MSM“ auf. Die Abkürzung wird im Präventionsbereich genutzt und bedeutet: Männer die Sex mit Männern haben - kurz MSM, das müssen nicht zwangsläufig Männer sein, die sich selbst als schwul, homo- oder bisexuell definieren. Wenn ich von meiner Community im oben stehenden Artikel schreibe, meine ich damit insbesondere Orte und schwule Menschen und möchte dabei dennoch nicht das sich jemand ausgeschlossen fühlt. Gleich welche sexuelle Identität - der Umgang mit Crystal, die Folgen und insbesondere die Schwierigkeiten haben Gemeinsamkeiten. Ich schreibe hier aus Sicht der Selbsthilfe und beleuchte damit in meinem Fall daher insbesondere den Umgang und die Herausforderungen von KonsumentInnen innerhalb der schwulen Szene.

Fortsetzung auf S.16

Der Einstieg in den Ausstieg:

Crystal Meth ist eine der Substanzen bei denen es sehr schnell zu einer Abhängigkeit kommen kann. Ein schleicher Prozess zwar, dafür aber umso schwieriger zu erkennen - zumindest bei mir war das so. Denn lange Zeit redete ich mir selbst ein, diese Substanz kontrollieren zu können.

Es dauerte eine ganze Weile in der längst die negativen Begleiterscheinungen überhand genommen hatten, bis ich mit meinem Arzt über die Schwierigkeiten sprach - für mich der erste Schritt in die richtige Richtung. Denn eine dadurch vermittelte Gesprächstherapie schaffte es mir aufzuzeigen, wieder andere „Glücksgefühle“ zu erleben und mir diese zu verdeutlichen. Ich fing an mir konsequent aufzuschreiben, was ich clean - ohne Droge - erreicht hatte. Erst waren das kleine Dinge die längst nicht mehr funktionierten wie mal wieder ins Kino zu gehen, Freunde zu treffen mal wieder Sport zu machen oder bei einem Spaziergang in der Sonne die Schönheit der Natur bewusst wahrzunehmen. Jedes dieser Erlebnisse, die mir in der Zeit der Abschottung durch meinen Konsum verwehrt blieben, schrieb ich auf ein großes Plakat das mitten in meinem Wohnzimmer mit der Aufschrift „Klar geschafft!“ hing. Das half mir zu visualisieren wozu ich ohne die Substanz in der Lage bin. Mit der Zeit war dann das Aufschreiben nicht mehr nötig, ich hatte gelernt mir selbst wieder den Wert eines glücklichen und erfüllten Lebens aufzuzeigen.

Der Weg ist nicht leicht aber lohnt sich und ein/e PartnerIn, ein/e Arzt/Ärztin, ein/ TherapeutIn und vor allem FreundInnen die nicht im Konsum „gefangen“ sind, können dabei gute HelferInnen sein. Davor jedoch ist die Einsicht sich selbst gegenüber entscheidend, dass Hilfe benötigt wird - vielleicht der schwierigster aller Schritte beim Umgang mit Crystal Meth.



flosithiv.com - mein Einsatz für die Gemeinschaft

Unter www.flosithiv.com betreibe ich einen Blog, in dem ich offen und auf Augenhöhe über mein Leben mit HIV schreibe. Mein Ziel ist es dabei über das Leben heutzutage mit dem Virus zu berichten, der Gesellschaft deutlich zu machen, dass HIV hierzulande heute nichts mehr mit den Schreckensbildern der 80er-Jahre zu tun hat und dass dennoch viele HIV-Positive noch immer mit großen Schwierigkeiten, insbesondere durch Diskriminierung und Stigmatisierung, zu kämpfen haben. Ich würde mich freuen, wenn du mal meinen Blog besuchst unter www.flosithiv.com.

AIDS-Hilfe Steiermark

Für Informationen zu den Themen HIV oder Safer Sex, steht dir in Graz die AIDS-Hilfe Steiermark gerne zur Verfügung:

Beratungszeiten:

Di, Mi & Do: 16:30 - 19:30 Uhr
Fr: 17:00 - 19:00 Uhr

Bluttest:

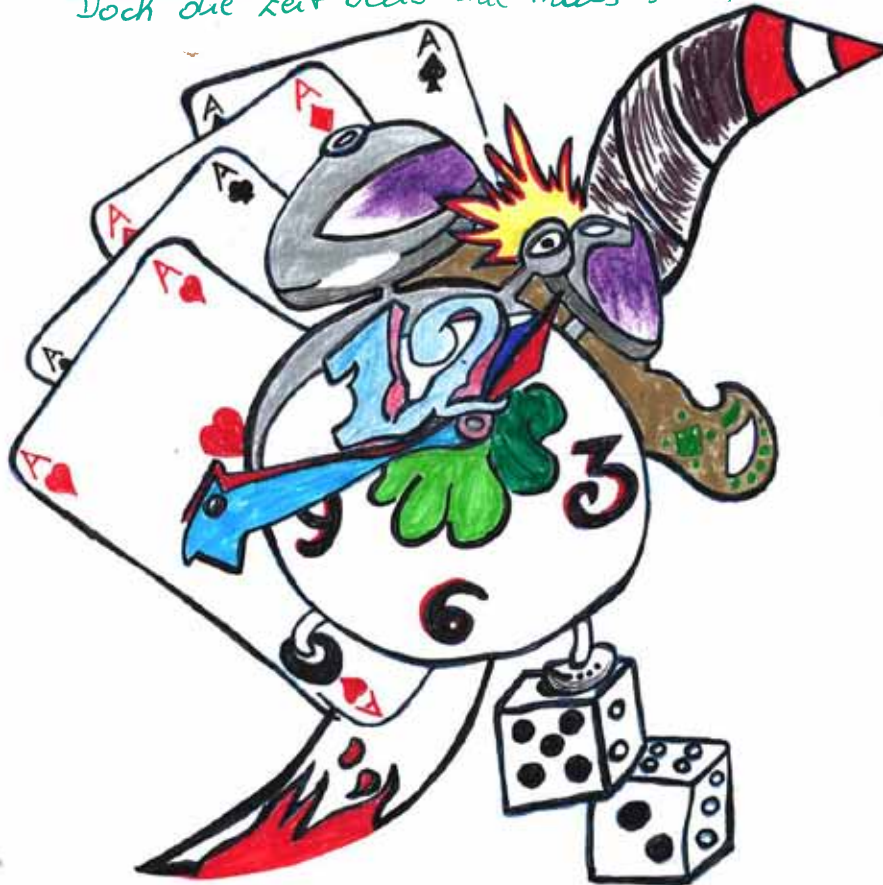
Di, Mi & Do: 16:30 - 19:30 Uhr

Hans-Sachs-Gasse 3, 8010 Graz
steirische@aids-hilfe.at
Telefon: 0316 81 50 50
Fax: 0316 81 50 50 6

selbstgestaltet

die rubrik von besucherInnen des kontaktladens

Das Leben ist wie ein Spiel,
manchmal verliert man,
ab und zu gewinnt man.
Doch die Zeit bleibt nie mehr stehen ☺



Me 2016
Gezeichnet in der
J. Graz-Karlau



von Jana Leitner

DIE ANKUNFT JESU

*...Seiner Ankunft voraus geht eine Zeit,
in der der Atem des Kosmos uns durchdringt,
in der die Sprache des Herzens uns vereinnahmt
und von geistigen Schranken befreit.*

*...Wenn auch die Tage rau und voller Sorgen weilen,
erwacht das Bewusstsein der Schöpfung in uns
und wir vernehmen die Botschaft Jesu
begegnend aus des Alltags Zeilen.*

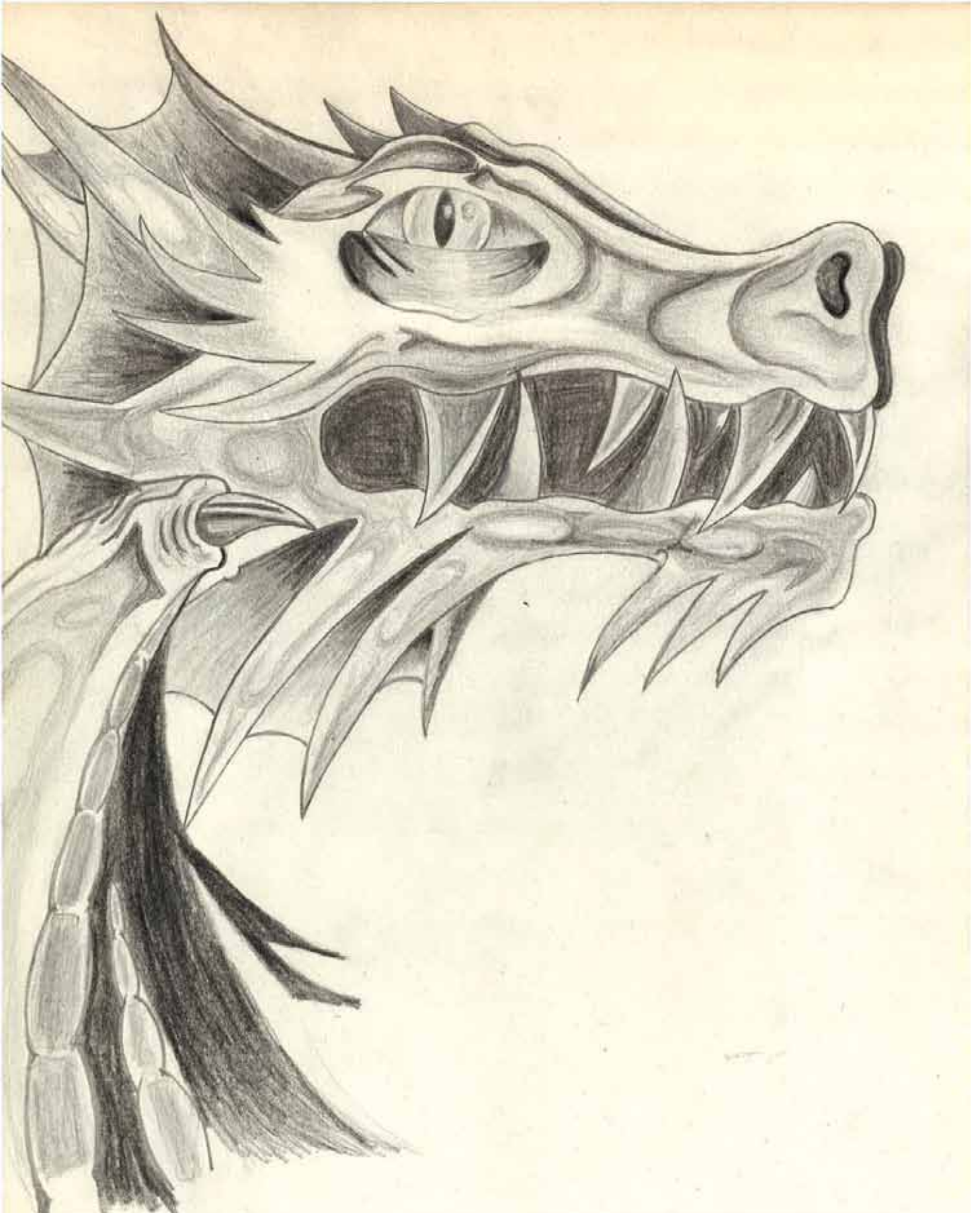
*...Wenn der Subtext dieser Zeit uns herzlich liebkost
und in Nächten die Sterne uns zwinkern,
folgt dem Warten und Hoffen Gewissheit:
„der Heiland ist nah, welch Segen und Trost!“*

*...Dem Göttlichen patrouilliert ein Lichtheer,
zur Demut rühren Anmut und Güte
so wünschen wir einzig zu dienen,
dem heiligen Geist, Jesus, wie dem Herrn.*

*...Wenn der Sold unseres Glaubens uns verbindet,
wir mitleiden, verzeihen, uns wandeln und teilen,
auf dass, das Gottes Licht
auch jenes unseres Nächsten zündet.*

*...Jesus ist lange schon hier,
seine Wunder überdauern den Raum, wie die Zeit,
da weine ich oft manch Träne,
so beseelt und heilig wird mir.*

Bild und Text von Nicole Eder



von Thomas

Das soll es gewesen sein?

Hab wieder so nen Moment, den einfach jeder kennt,
alles für Arsch und zum Weinen zumute,
obwohl sich alles ändert ins Gute.
Doch irgendetwas sitzt mir im Herzen
bereitet mir Sorgen und viele Kopfschmerzen.
Komm einfach nicht drauf was es ist,
aber ich kann mir einerseits auch denken was los ist.
Will es nicht wahr haben,
will auch zu dem Thema gar nix sagen.
Frag mich was ist bei euch verkehrt,
dass einfach ein jeder mir den Rücken zukehrt.
Grad dass ich ertragen werde,
komischerweise hör ich aber keine Beschwerde.
Wenn ich frag ob es so ist,
heißt es: Paranoia bitte vergiss!
Mein Kopf spielt mit mir,
was mich am Leben hält such ich ganz tief in mir.
Der Sinn des ganzen beschissenen Lebens,
warum such ich den immer noch vergebens?
Wann werd ich mal glücklich und zufrieden sein?
Glaub mir, da hau ich mir vorher nen „Goldenen“ rein!
Wenn das das Leben ist,
ist am besten das man es vergisst,
und sich so wie ich weg tut mit chemischem Gift!

Jenny



Immer mehr Verbote für Raucher!

Vor einigen Tagen las ich in einer Zeitung einen Artikel, dass Raucher auch im Freien „eingesperrt“ – sprich auf Raucherzonen beschränkt werden sollen. Auch soll es ab 2018 ein absolutes Rauchverbot in jedem Lokal geben. Ich verstehe es in Speiselokalen nicht rauchen zu dürfen, obwohl es „Jahrhunderte“ kein Problem war. Aber in Pubs, Beisln und anderen Winden? Darüber hinaus soll wer beim Rauchen erwischt wird auch noch mit € 100 (EINHUNDERT) bestraft werden. Totale und absolute Scheiße finde ich das! Wo soll das noch hinführen?

Und da bin ich wieder bei den Anfangs erwähnten Raucherzonen im Freien. Das grenzt meiner Meinung nach etwas an Faschismus. Ich meine, da wären dann die freien, sogenannten „besseren“ Menschen überall, und irgendwo, an einem sicherlich nicht sehr angenehmen, weil versteckten und verdreckten Platz der neue Abschaum der Gesellschaft, wir Raucher. Super. Wo soll das noch hinführen?

Da Rauchen im Freien ja so unangenehm für Nichtraucher ist (wirklich?), könnte ich mir noch so kleine geschlossene Räume ohne Fenster in irgendwelchen Hinterhöfen vorstellen, Hauptsache versteckt, mit komplizierten Abluftfiltern, für welche jeder Raucher auch noch Eintritt zu bezahlen hat.

Man kommt sich teilweise eh schon vor wie ausgegrenzt, warum also nicht gleich ganz weg von all den Nichtrauchern. Leute (Nichtraucher), habt's ein bisserl Mitleid mit uns, schließlich zahlen wir Raucher eine Menge Steuern, welche der Staat ohne uns erst wieder einmal reinbringen müsste, weil wir haben doch Jahrhunderte lang friedlich nebeneinandergelebt.

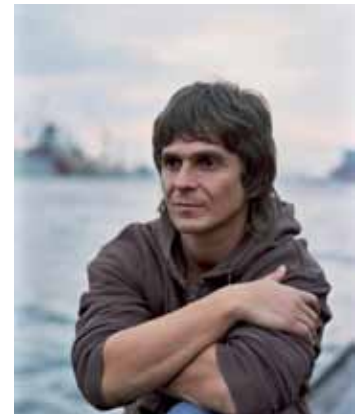
hineingelesen jörg böckem schreibt



JÖRG BÖCKEM

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

Jörg Böckem hat dem HARLEKIN einen Text über das gute Leben sowie einen Textauszug aus seinem Buch „Lass mich die Nacht überleben“ zur Verfügung gestellt.



Das gute Leben

Drogen und das gute Leben. Schwierige Sache, das. Vor allem, da „gut“ immer subjektiv ist. Machen Drogen ein Leben besser? In der Regel ja. Zumindest Anfangs: Weniger Probleme, weniger Ängste, weniger Schwerkraft, weniger Hemmungen, mehr Spaß, mehr Mut, mehr Energie, mehr - oder besseren - Sex, mehr Lockerheit, mehr Leistung, länger wach, besser schlafen, mehr Appetit oder auf Wunsch auch weniger, wie auch immer. Eindeutig ein besseres Leben, würde ich sagen. Wäre es nur so einfach!

Das Problem ist, je deutlicher wir Konsumenten unser Leben als durch psychoaktive Substanzen verbessert empfinden, desto größer ist die Gefahr, dass eben diese Substanzen es am Ende massiv verschlechtern. Ich bin davon überzeugt, dass zumindest ein sehr großer Teil der problematisch konsumierenden Drogengebraucher eine Art Selbstmedikation betreiben - die Substanz hilft ihnen, schwierige Lebensumstände, psychische oder auch körperliche Belastungen, Einsamkeit, Angst oder was auch immer besser auszuhalten. Die Droge ist das Medikament, das all das zuerst lindert, aber dann unter Umständen neue Qualen

schafft. Am Ende steht oft die Sucht, meiner Meinung nach zunächst mal das Gegenteil von einem guten Leben.

Der Sucht ein gutes Leben abzuringen ist wahrscheinlich die schwierigste Aufgabe, vor der abhängige Konsumenten stehen. Aber auch hier gibt es keine einfachen Antworten oder Strategien. Wird das Leben besser, wenn es gelingt, die Substanz, von der man abhängig ist, aus seinem Leben zu verdammen? Wahrscheinlich. Aber sicher ist auch das nicht. Es ist bestenfalls der erste Schritt zu einem guten Leben. Die Abwesenheit von Entzugssymptomen macht das Leben natürlich zunächst mal um einiges besser. Aber ist das gut genug? Auf Dauer eher nicht.

Wir hören ja nicht in dem Moment auf süchtig zu sein, in dem wir unser Suchtmittel nicht mehr nehmen. Sucht beeinflusst und bestimmt viele Bereiche des Lebens, unser Fühlen, Denken und Handeln. Sie vollständig aus unserem Leben zu verbannen ist ein langwieriger und oft quälender Prozess. Nach dem letzten Druck und der Entgiftung warten oft die wirklichen Schwierigkeiten. Wie kann ich mit meinem Alltag dauerhaft klar kommen, ohne mein Medikament? Was kann, will und darf ich sonst noch sein als Ex-Junkie? Ex-irgendwas sein ist keine erfüllende Identität. So wichtig

es ist - jeder von uns braucht darüber hinaus langfristig ein positives Selbstbild.

Abstinenz darf aber auch nicht die Voraussetzung für ein gutes Leben sein. Zugegeben, ein süchtiges Leben und ein gutes Leben, das klingt zunächst einmal widersprüchlich. Und ja, es ist extrem schwierig, beides auszubalancieren. Mir ist das nicht gelungen. Aber nicht jeder hat die Kraft, den Willen, die Hilfe, die Möglichkeiten oder Ressourcen, aus seiner Sucht auszusteigen. Das ist legitim. Auch diese Menschen haben das Recht auf ein gutes Leben. Ihnen das zu ermöglichen ist auch eine Aufgabe der Gesellschaft und der Politik. Aber natürlich auch eine immense Herausforderung für jeden von uns.

„Golden Brown“

Ich band meinen Arm mit einem Gürtel ab, so wie ich es eine Woche zuvor bei Artur und Erik gesehen hatte.

»Alles klar?«, fragte Artur mich.

»Alles klar«, antwortete ich.

Dann senkte Artur die Nadel in meine linke Armbeuge, durchstieß vorsichtig die Vene. Ich spürte, wie sich die Härchen auf meinem Arm aufstellten. Langsam drückte Artur den Inhalt der Spritze in meine Ader.

Nur Sekundenbruchteile später schien mein Gehirn zu explodieren. Das Kokain brachte alle meine Nervenzellen wie mit einem Vorschlaghammer aus Daunenfedern zum Schwingen, ich fühlte mich wie eine Art riesiger chinesischer Gong aus Fleisch und Knochen. Mein Herz hämmerte, jeder Zentimeter meiner Haut prickelte, ich atmete so schnell wie nach einem 100-Meter-Lauf.

Als der Kick nachließ, setzte die Wirkung des Heroins ein. Mir war, als würde die Droge die Schwerkraft aufheben, mein Körper wurde völlig schwerelos. Ich fühlte mich ruhig und zufrieden. Jede meiner Bewegungen war verlangsamt, mir war, als würde ich fließen. Das Heroin konzentrierte sich in meiner Körpermitte, von dort strahlte es wohlige Wärme bis in meine Fingerspitzen. Umschloss mich wie die Fruchtblase den Fötus. Die Spritze war die Nabelschnur, die mich mit allem versorgte, was ich brauchte.

Bis spät in die Nacht lagen wir in Eriks Zimmer, kochten unsere Drogen auf und hörten Platten von Lou Reed, David Bowie und Iggy Pop. Wir trieben weggetreten durch die Nacht, die Dunkelheit vor Eriks Fenster war angefüllt mit

Verheißung. Ich hatte mich in diesen Rausch verliebt, von der ersten Sekunde an. Nichts fühlte sich mehr so an wie zuvor.

Das Gestern und Morgen warf keinen Schatten mehr auf das Hier und Jetzt. So ähnlich hatte ich mich als Kind gefühlt, wenn ich im Spiel versank und Zeit und Raum ihre Bedeutung verloren. Damals, als mein Kinderzimmer meine Burg war und meine Eltern mich vor allem Bösen abschirmten, das außerhalb der Mauern lauern mochte. Und Heroin war die Königsdroge. Sicher, auch LSD, Kokain und Haschisch verschafften mir aufregende, rauschhafte Momente. Aber sie waren nur Etappen auf meiner Suche. Heroin gab mir das Gefühl, an meinem Ziel angelangt zu sein. Wie auf Knopfdruck versetzte es mich in einen Zustand völliger Zufriedenheit, ich war eins mit mir, aller Druck, alle Wut und aller Trotz lösten sich auf, alle Sehnsucht und alle Begierden waren gestillt.

Außerdem war Heroin gefährlicher, verbotener als alle anderen Drogen, flößte den Menschen Angst ein. Heroin schmiedete uns eng zusammen und verlieh uns das Gefühl besonderer Verwegenheit. Jedes Mal, wenn wir die Nadel in unsere Adern stachen, überschritten wir eine Grenze, vor der die anderen zurückschreckten. Das Aufkochen des Pulvers, das Aufziehen der Spritze und Abbinden der Arme, all diese Rituale gaben mir das Gefühl, Mitglied eines geheimen, verschworenen Ordens zu sein.

Außerdem versetzten Drogen mich in einen ähnlichen Zustand wie Sex. Vor drei Jahren hatte ich zum ersten Mal mit einem Mädchen geschlafen. Diesen Tag würde ich nie vergessen. Der erste Sex berauschte mich noch stärker als mein erster Joint, ein Gefühl wie Bäume klettern, Höhlen bauen und Geburtstag haben gleichzeitig, wie Spiele ohne Verlierer und freier Fall ohne Aufprall. Danach war mir, als könne ich fühlen, wie das Blut durch meine Adern rauschte und jeder Atemzug mich mit einem neuen, aufregenden Leben erfüllte. Ich wollte dieses Gefühl für alle Zeiten festhalten.

Einige Stunden später zog ich mich aus und kroch zu Eriks Schwester ins Bett. Wir hatten seit kurzem eine Affäre. Schlaftrunken schmiegte sie sich in meine Arme. Ich spürte ihren Atem an meinem Ohr, ihre nackte Haut an meiner, das Heroin und das Kokain pulsierten in meinem gesamten Körper. So ungefähr stellte ich mir das Paradies vor.

aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

corinna ortner - liebenslust | externer beitrag



Was guten Sex ausmacht...

Kerzenschein, Musik, Spielzeug, Vertrauen, ein stabiles Bett und Selbstbewusstsein. Auf sich selbst, die eigenen Grenzen und die des*der anderen achten und am Besten noch ein ausführliches Gespräch über Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben, sowie die passende Verhütung. Und das Wichtigste ist natürlich ganz entspannt zu sein...

#atemnot #stress #wirdschongutgehen #pffuuuuuhhh

Gibt es eigentlich ein Rezept für guten Sex? Was darf nicht fehlen? Was muss unbedingt dabei sein? Wie geht es richtig? Diese Fragen bekommen Sexualpädagogen*Sexualpädagoginnen sehr oft gestellt. Mit der Beantwortung landet mensch dann irgendwann bei einer*m selbst und ich frage mich, ob es darauf überhaupt eine Antwort gibt...

Gute Sexualität ist genauso wie wir alle: vielfältig.

Sexualität kann in verschiedensten Konstellationen stattfinden. Was für wen passt ist unterschiedlich und kann sich immer wieder verändern. Ganz egal, ob es um Selbstbefriedigung, One-Night-Stands, monogame Beziehungen, Sexualität in der Ehe oder die Entscheidung geht, Sexualität nicht zu leben.

Leistungsdruck vs. Was will ich eigentlich?

Sexualität ist nicht gleich Leistung. Wir können versuchen, allen Anleitungen in Zeitschriften sowie Studien von Kondomherstellern nachzueifern, damit wir allgemein gültigen „guten“ Sex haben.

DENKEN WIR SEX
WIE PIZZA STATT

ALS SPORT, GIBT
ES KEINEN
LEISTUNGSDRUCK,
SONDERN GENUSS
DURCH KONSENS ...



- »→ HAB ICH LUST DARAUF?
- »→ WELCHER BELAG SOLL HEUTE DRAUF?
- »→ TEILST DU MIT MIR?
- »→ BIN ICH SCHON SATT?

Am Ende der Woche müssen wir uns jedoch fragen, ob uns das wirklich selbst befriedigt, wenn wir das To-Do "Sex" von der Liste streichen können. Genauso wie es Pizza nur geben sollte, wenn eine*r auch wirklich Hunger hat oder zumindest mal ein Stück kosten möchte, verhält es sich auch mit Sex. Aus Höflichkeit Stück für Stück reinstopfen, begünstigt schon während des Essens das Gefühl des Ekels und die Gefahr hinterher kotzen zu müssen. Niemand wird gerne zum aufessen gezwungen. Egal ob als Befehl ausgesprochen oder als Erwartung weil es sich „halt so gehört“.

Über guten Sex können wir erst sprechen wenn klar ist, welche Erwartungen wir an unser Sexleben überhaupt selbst haben. Woran orientieren sich diese Erwartungen? An Zeitschriften, die uns sagen, was wir noch alles "tun müssen" um perfekt zu sein und/oder an pornografischen Inhalten, die uns ein bewusst eingeschränktes Bild von Körpern und Sexualität(en) zeigen? Oder vielleicht an den befreundeten Pärchen, bei denen das alles kein Problem ist oder der neuen Hollywood-Romanze, die uns ein sehr einseitiges Bild von Beziehungswelten vorspielt? Das sind alles Bilder von Sexualität(en), die mit meinen Erwartungen übereinstimmen können oder eben auch nicht.

Konsens ist alles*

So individuell Bedürfnisse und Wünsche sein können, so unterschiedlich wir uns selbst und andere uns wahrnehmen, und so vielfältig Kommunikation über Sexualität passiert – Konsens ist dabei das Wichtigste. Sexualisierte Gewalt ist eine gesellschaftliche Tatsache, vor der wir nicht die Augen verschließen dürfen, und die bereits dort beginnt, wo wir die Grenzen des* anderen nicht achten.

Lebenslust
* VON STATISTISCHER ERHEBUNG ABHÄNGIG

JEDES 3. BIS 4.* MÄDCHEN UND JEDER 7. BIS 8. JUNGE
WIRD IN ÖSTERREICH OPFER VON SEXUALISierter GEWALT

85 - 96% DER TÄTER*INNEN STAMMEN
AUS DEM FAMILIEN- UND BEKANNTENKREIS

Jede sexuelle Handlung, die nicht einvernehmlich für alle Anwesenden und Beteiligten passiert, ist kein Teil der Sexualität, über die ich bisher geschrieben habe. Es ist und

bleibt Gewalt. Hierbei ist es auch egal, ob sich jemand zur Wehr setzt oder in eine Situation gebracht wird, in der mensch sich nicht wehren kann. Eine vertrauensvolle Atmosphäre und eine gute Kommunikationsbasis bilden den Grundstein für eine konsensuelle Sexualität.

Guter Sex ist gesund :-)

Sexualität ist ein Teil von uns allen; und das von Anfang an. Seinen eigenen Körper kennenlernen, sowie Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und aussprechen können, sind Teile der sexuellen Bildung, die gleichzeitig unsere Gesundheit schützen. Wenn wir bewusst und gut mit uns selbst und anderen umgehen, egal ob beim gemeinsamen Kaffee trinken oder beim Sex, tut dies auch unserer Gesundheit gut. Auch die Wahl einer abgestimmten Verhütungsmethode zur Prävention von ungeplanter Schwangerschaft und Vaterschaft, sowie Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ist ein persönlicher gesundheitlicher Faktor (#Safer Sex).

Es bleiben also lediglich zwei Fragen übrig:

Tut es mir gut?
Tut es meiner*meinem Sexualpartner*in (falls eine oder mehrere weitere Personen involviert sind) gut?

Und wenn es allen Beteiligten gut tut: Hopp, hopp, make love not war.



aufgeschnappt
wer nichts fragt, weiß schon alles

milena simonitsch | kl&stw

BMS Befristung & AMS Nachzahlung

BMS - BEFRISTUNG und FOLGEANTRAG

Alle Mindestsicherungsbescheide werden seit einigen Monaten befristet ausgestellt.

ACHTUNG: Mit Ende Februar 2017 wurden auch vormals unbefristete Bescheide umgestellt!

Es muss rechtzeitig ein Folgeantrag am Sozialamt eingebracht werden, wenn ihr nach Ablauf der Befristung noch finanzielle Unterstützung nach dem Steiermärkischen Mindestsicherungsgesetz benötigt!

Um eine lückenlose Weitergewährung der Mindestsicherung zu gewährleisten ist es ratsam, den Antrag zumindest 2-4 Wochen vor Ablauf dieser Frist einzureichen.

Sollte bis nach Ablauf der Frist kein Folgeantrag eingebracht worden sein, wird die Leistung des Sozialamtes eingestellt - es gibt keinen rückwirkenden Anspruch! Der Anspruch gilt erst wieder mit Datum der (Neu-) Antragsstellung.

Wo findet ihr den Folgeantrag?

1. Er liegt eurem BMS-Bescheid bei
2. Im Internet unter: http://www.graz.at/cms/dokumente/10024776/cbf88570/BMS_Folgeantrag.pdf
3. Bei uns im Caritas Kontaktladen (Orpheumgasse 8/I)

Wie wird der Antrag eingebracht?

1. Abgabe im Sozialamt - Kanzlei, 2.Stock, Zimmer Nr. 262.
2. Bei persönlicher Vorsprache am Sozialamt
3. Per E-Mail: mindestsicherung@stadt.graz.at
4. Einwurf in den Briefkasten des Sozialamtes (2. Stock, neben der Kanzlei, Zimmer 262). Vorsicht: es gibt keinen Beleg für die Abgabe!
5. Postweg (Sozialamt, Schmiedgasse 26, 8011 Graz)

Wo findet ihr die Befristung eures Leistungsanspruches?

Auf der ersten Seite eures BMS-Bescheides,

1. Sicherung des Lebensunterhaltes und des Wohnbedarfes in Form einer monatlichen pauschalierten Geldleistung
von 01.09.2016 bis 30.09.2016 in Höhe von EUR
von 01.10.2016 bis 30.11.2016 in Höhe von EUR
auf die Dauer unveränderter persönlicher und wirtschaftlicher Verhältnisse.

sowie unter der rechtlichen Beurteilung in eurem Bescheid!

II. Rechtliche Beurteilung:

Berechnungszeitraum: von 01.09.2016 bis 30.09.2016

Änderungsmeldungen:

Bei Änderung eurer wirtschaftlichen Situation oder Wohnverhältnisse muss der Antrag sogleich, noch während dem laufenden Leistungsbezug, eingebracht werden (mitsamt dem Nachweis über die Veränderung).

Mögliche Nachzahlung des Ergänzungsbetrages des AMS

Im Februar 2016 gab es eine Entscheidung des Verwaltungsgerichtshofes, wodurch es zu einer Neuberechnung der Leistungsbezüge des Arbeitsmarktservice kam. Mögliche Nachzahlungen für die Zeit vor dem 24. Februar 2016 werden nicht automatisch durchgeführt! Es muss hierfür ein Antrag beim AMS eingebracht werden.

Wer kann so einen Antrag stellen?

Für eine mögliche Nachzahlung dieses Ergänzungsbetrages müssen alle drei folgenden Kriterien erfüllt sein:

1. Der Bezug einer Leistung aus der Arbeitslosenversicherung (wie Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Weiterbildungsgeld und Umschulungsgeld) im Zeitraum zwischen 1.9.2010 und 23.2.2016 UND
2. Der Bezug von Familienbeihilfe für ein oder mehrere Kinder beziehungsweise Unterhaltszahlungen in diesem Zeitraum UND
3. Eine Bemessungsgrundlage zwischen € 1.210,- und € 2.360,- in diesem Zeitraum (ist nicht der tatsächliche Leistungsbezug)!

Betreff: Mitteilung über den Leistungsanpruch

Sehr geehrte Frau Testkonto,

aufgrund der von Ihnen vorgelegten Unterlagen sowie Ihrer Angaben und der gesetzlichen Bestimmungen konnte das Arbeitsmarktservice Ihre Leistung wie folgt bemessen:

Beginn	Ende	Leistungsart	Bemessungsgrundlage	Anspruch in €
01.01.2015	30.10.2015	Arbeitslosengeld	3.200,00	gt. 33,80
01.12.2015	30.12.2015	Arbeitslosengeld	3.200,00	gt. 33,80

1) Das eingetragene voraussichtliche Leistungsende gilt vorbehaltlich einer vorliegenden Abmündung oder des Wegfalls der Anspruchsberechtigungen.
2) Die hier angeführte Bemessungsgrundlage dient zur Berechnung Ihres Anspruchs.
3) Tg. = täglicher Anspruch, Mt. = monatlicher Anspruch

Abb.: ams.at Online Ratgeber Ergänzungsbetrag

Die Bemessungsgrundlage findet ihr auf den Mitteilungen des AMS, mit denen ihr über die Zuerkennung der Leistung informiert werdet.

Wo findet ihr den Antrag?

1. Im Internet unter http://www.ams.at/service-arbeitsuchende_nachberechnung
2. In eurem AMS-Servicecenter
3. Im Caritas Kontaktladen (Orpheumgasse (8/I))

Wie wird der Antrag eingebracht?

1. Persönlich in eurer AMS Geschäftsstelle
2. Über das eAMS-Konto

ACHTUNG:

Im Falle einer Nachzahlung muss diese im Sinne der Mitwirkungspflicht als Einkommen an die zuständigen Stellen weitergeleitet werden (Sozialamt usw.).

Hast auch du Fragen?

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



kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss

johannes lorber | kl&stw

Der Wochenplan für schöne Dinge:

Freizeit kann die beste Zeit des Tages sein, kann aber auch ermüdend und vergeudete Lebenszeit sein. Etwa wenn es nicht gelingt sich zu Tätigkeiten aufzuraffen, wenn FreundInnen fehlen mit denen man gerne etwas unternimmt oder wenn man einfach nicht weiß was man machen soll.

Suchterkrankungen machen dabei die Sache nicht gerade einfacher: Drogen wie Opiate, Benzodiazepine oder Cannabis wirken antriebsmindernd, der Konsum steht oft im Mittelpunkt der Tagesgestaltung, gelernte Fertigkeiten und Interessen gehen über die Jahre dann verloren. Dazu kommt oft noch Geldmangel, der viele Möglichkeiten der Freizeitgestaltung erschwert oder ausschließt. Auf der anderen Seite wirkt es sich auf Konsumgewohnheiten und Menge meist positiv aus wenn es gelingt ein erfüllendes Freizeitleben aufzubauen.

Angelehnt an ein Programm zum kontrollierten Trinken wird hiermit ein Modell vorgestellt, wie es gelingen kann Freizeit zu planen und zu gestalten: Der Wochenplan für schöne Dinge. Die Grundidee dabei ist, seine Freizeit wochenweise im Vorhinein zu planen, mit dem Ziel jeden Tag zumindest einmal bewusst etwas zu tun was man gerne tut und was einem gut tut. Falls eine Konsumreduktion ein Nebenziel sein sollte, gilt als Grundregel: Aktiv sein ist besser als abhängen! Wenn man sich erholen will, soll man gezielte Entspannungsphasen einplanen und nicht einfach vor dem Fernseher herumliegen. Wer oft das Problem hat, dass er gar nicht weiß, was er überhaupt tun möchte, kann sich Listen mit Tätigkeiten anlegen. Für Suchtkranke hilft es oft auch sich zu erinnern was Tätigkeiten und Hobbys aus der Zeit vor der Suchterkrankung waren und zu versuchen diese zu reaktivieren.

Und das ist der Wochenplan, gutes Gelingen!

Freizeit-Wochenplan	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Freizeitaktivität:	Freizeitaktivität:	Freizeitaktivität:
	Von wann bis wann:	Von wann bis wann:	Von wann bis wann:
	Alleine / mit xy:	Alleine / mit xy:	Alleine / mit xy:
Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freizeitaktivität:	Freizeitaktivität:	Freizeitaktivität:	Freizeitaktivität:
Von wann bis wann:	Von wann bis wann:	Von wann bis wann:	Von wann bis wann:
Alleine / mit xy:	Alleine / mit xy:	Alleine / mit xy:	Alleine / mit xy:

nachgehört

martin ladenhauf | kl&stw

RIP

Leonhard Cohen (1934-2016): der große Singer/Songwriter Leonhard Cohen ist im Alter von 82 Jahren verstorben. Cohen war ein ganz Großer im Musikgeschäft. Als Musiker schuf Leonard Cohen melancholisch gefärbte, poetische Lieder, die von zahlreichen Künstlern gecovered wurden. Zu seinen bekanntesten Liedern zählen Suzanne, Famous Blue Raincoat, Bird on a Wire, So Long, Marianne und Halleluja. Cohen wurde auch in die Rock'n Roll Hall of Fame aufgenommen.



Rick Parfitt (1948-2016): der Gitarrist der Rockveteranen von Status Quo erlag 68igjährig einer Infektion. Rick Parfitt galt als einer der besten und härtesten Rhythmusgitarristen Englands. Sein harter Stil wird als „Kern“ des Sounds von Status Quo betrachtet. Zudem spielte er in einigen Songs die Sologitarre und sang die Leadstimme. Bei einzelnen Stücken spielte er auch Keyboard.



Sharon Jones (1956-2016): die US Soulsängerin verstarb 60jährig an Krebs.



CD Reviews

Rolling Stones, „Blue & Lonesome“: gelungenes Album der Rockdinosaurier. „Mit den elektrifizierenden Coverversionen ihres neuen Albums „Blue & Lonesome“ verneigt sich die Band in nicht mehr erwarteter Frische vor ihren musikalischen Anfängen im Chicago-Blues der 1950er-Jahre.“ (Standard online, 25.11.2016)

Metallica, „Hardwired...to Self Destruct“: Neues von Metallica. Acht Jahre nach dem letzten Album erscheint nun wieder ein „echtes“ Metallica Album. Hart und schnörkellos geht es in alt bewährter Manier (vgl. „And Justice for all“, „Kill em all“) zur Sache. Gut so.



Sepultura, „Machine Messiah“: harte neue Kost der Brasilianer, Sepultura-Fans werden nicht enttäuscht werden. „MACHINE MESSIAH ist ein Album entgegen dem Zeitgeist. Und allein das macht es so wertvoll. Wer den Schlüssel zu diesen mitunter paradox anmutenden Klanglandschaften findet, wird langfristig belohnt werden“ (Metal Hammer online, 13.01.2017)



Otis Taylor, „Fantasizing about being black“: Neues Album des Bluesers Otis Taylor. Taylor ist immer gut, wenn man auf bluesige Sachen steht. Yeah Baby!

vorgekostet rezept der ausgabe

nico doppler | kl&stw

Nico's Lieblingsrezept: Ananas – Mandarinen Curry in 2 Varianten

Zutaten:

Version 1:

- 1 x Ananas (sehr reif, sonst aus der Dose)
- 5 Mandarinen (sehr reif, sonst aus der Dose)
- 100 Gramm Erdnüsse
- 100 Gramm Rosinen
- 250 Milliliter Schlagobers oder Kokosmilch
- Salz, Curry, Kurkuma
- Reis

Version 2:

- 1 x Ananas aus der Dose
- 1 x Mandarinen aus der Dose
- 1 x Fertig-Curry-Soße (Rosinen / Erdnüsse nach Belieben)
- Reis



Version 1 (für Feinschmecker):

Früchte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ananas anrösten, Rosinen und Erdnüsse beifügen und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch oder Schlagobers ablöschen. Alles kurz aufkochen und würzen. 2 Minuten vor dem Anrichten die Mandarinen hinzufügen. Achtung: Unbedingt vorher entkernen!

Reis kochen lt. Packungsanleitung.

Version 2 (für Faule, billig):

Wer keine Zeit und/ oder Lust zum Kochen hat, kann trotzdem ein gutes selbstgemachtes, süßes Essen genießen.

Alle Zutaten inklusive Reis in einem Topf mit Wasser aufkochen lassen. Hitze zurückdrehen und rd. 20 Minuten köcheln lassen.

Das Rezept wird am 13. April nachgekocht!

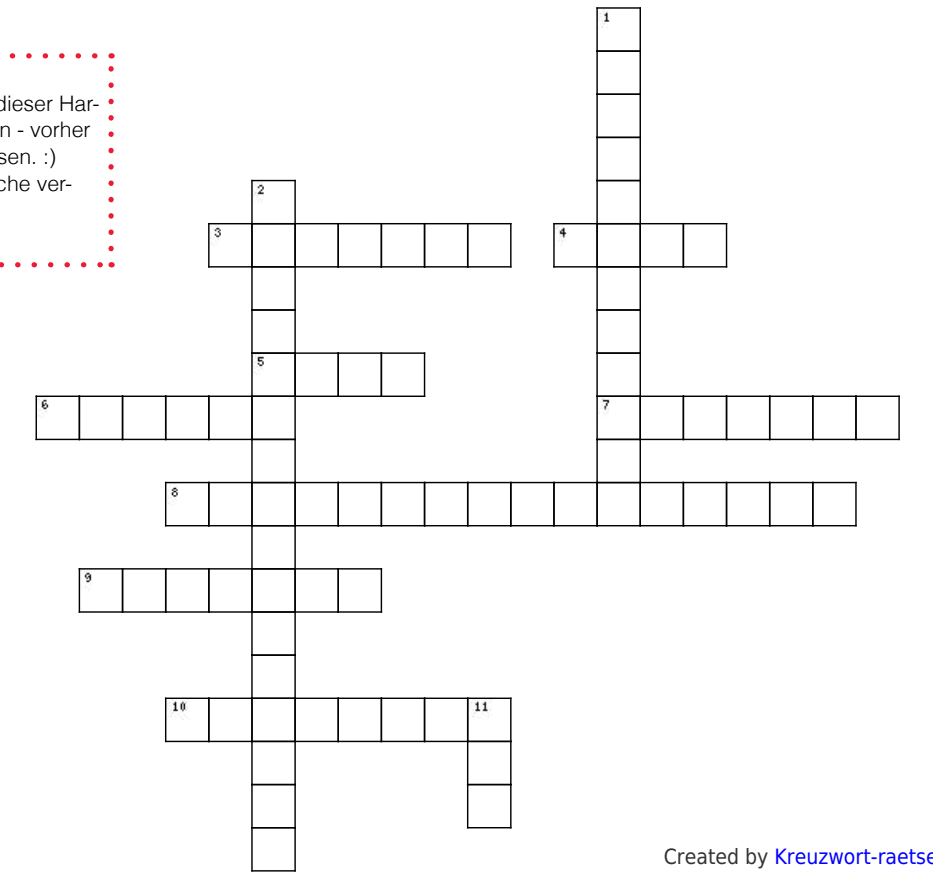
Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	fischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	pär im Bal-tikum	Liebe, Liebelei	sisch: Ostan	mels-richtung	Motor-schiff	babylon. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Master ...	zung für Akkusa-tiv	Dauer-bezug	kleinlich Kritik	
un-mäßiges Drängen zur Eile				Nieder-gang, Sturz				Messer, Gabel, Löffel ...									Zeichen für Ber-kellium	
Abk.: Handels-register-blatt			Schwei-ne-bauch-fett	Salze der Sal-peter-säure				Initialen Einsteins		engl.: Gesetz			Promo-vierter					
Pflanzenfaser		Teil des Insek-ten-anges																
				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

stephanie grasser | kl&stw

Kreuzworträtsel

- Hinweis:**
- Alle Antworten sind in dieser Harlekin Ausgabe zu finden - vorher am besten gut durchlesen. :)
 - Umlaute dürfen als solche verwendet werden.
 - Viel Spaß!



Created by Kreuzwort-raetsel.com

Horizontal

3. Seit Ende welchen Monats wurden alle unbefristeten Mindestsicherungsbescheide auf befristete umgestellt?
4. Wann erscheint der nächste Harlekin?
5. In welchem Monat findet das jährliche Wuzzlturnier statt?
6. Welcher Autor schreibt regelmäßig Artikel für den Harlekin? (nur Nachname)
7. Wie ist der Name jenes Ministers, der Bürgermeister Nagl im Frühjahr einen Besuch abstattete? (nur Nachname)
8. Die Webadresse des Kontaktladens auf Facebook lautet: www.facebook.com/...
9. Corinna Ortner von Liebenslust, schreibt in ihrem Artikel, dass ... das Wichtigste für die Sexualität ist.
10. An welchem Tag findet das Frauencafé statt?

Vertikal

1. Wie lautet die Adresse des Kontaktladens (nur Straße, keine Hausnummer)?
2. Im Beratungszentrum für Schwangere wird im Rahmen der ... eine individuelle Geburtsvorbereitung angeboten.
11. Bei der AIDS-Hilfe Steiermark kann man sich auf ... anonym und kostenlos testen lassen.



ausgeblickt

termine märz, april, mai & juni 2017

ÖFFNUNGSZEITEN:

<u>Montag</u>	Streetwork		
	Journaldienst	08:30-11:45	
	Café-Öffnungszeit	12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung bis 14:00)* Rechtsberatung 12:30-15:00
<u>Dienstag</u>	Journaldienst	08:30-11:45	
	Café-Öffnungszeit	12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:15-14:15 (Testung bis 14:00)*
<u>Mittwoch</u>	Frauencafé	15:00-16:30	
	Journaldienst	16:30-18:00	
	Streetwork		
<u>Donnerstag</u>	Journaldienst	08:30-11:45	
	Café-Öffnungszeit	12:00-15:00	Rechtsberatung 12:30-15:00
	Streetwork		
<u>Freitag</u>	Journaldienst	08:30-09:45	
	Café-Öffnungszeit	10:00-13:00	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)*
	Streetwork		

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

GESCHLOSSEN AM:

Montag, 20. März ab 12h:	Studientage (Veranstaltung des Kontaktladens)
Dienstag, 21. März:	Studientage (Veranstaltung des Kontaktladens)
Freitag, 14. April:	Karfreitag
Montag, 17. April:	Ostermontag
Montag, 1. Mai:	Staatsfeiertag
Donnerstag, 25. Mai:	Christi Himmelfahrt
Montag, 5. Juni:	Pfingstmontag
Donnerstag, 15. Juni:	Fronleichnam

HEPATITIS BERATUNG:

Sprechstunden mit Dr. Bauer

Donnerstag, 16. März von 15.00-16.00
Donnerstag, 27. April von 15:00-16:00
Donnerstag, 18. Mai von 15:00-16:00
Donnerstag, 22. Juni von 15:00-16:00

FREIZEITAKTIONEN:

3. März: Wuzzlturnier
April: Museum/ Theater
Mai: Kletterpark Hilmteich
Juni: Bogenschießen

HINWEIS:

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