

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 48
Juli 2022



Wenn die Seele den Körper verlässt

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
Instagram: [triptalksgraz](https://www.instagram.com/triptalksgraz)
Onlineberatung: www.caritas-steiermark.at/onlineberatung

inhalt

mitwirkung

Liebe Besucher*innen des Kontaktladens!

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

Außerdem kann ein*e jede*r, die*der gerne möchte, an den Redaktionssitzungen teilnehmen. Frag dazu bei Magdalena, Julia, Lukas oder Katja nach den aktuellen Terminen.

Wir freuen uns über deine Beteiligung!
Dein Harlekin-Redaktionsteam

impressum

Der HARLEKIN ist ein Medium von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich der Caritas der Diözese Graz Seckau. Er erscheint alle vier Monate in Form einer Zeitung. Er ist eine Zeitung, die mit Beteiligung von Besucher*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich gestaltet wird.

Abo: Magdalena Eberhardt; magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at
Redaktion & Layout: streetwork@caritas-steiermark.at
Illustrationen: Clemens Plank-Bachselten
Beiträge | Mitarbeiter*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich: Severin Dringel, Kathrin Eberhard, Julia Fink, Elisabeth Hornig, Katja Körndl, Kathrin Köstl, Martin Ladenhauf, Lukas Marlovits, Martina Raiser

aufgepudelt der ploder schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.6
kennengelernt	s.7
vorgestellt hospiz	s.8
hinterfragt trauer in anderen kulturen	s.10
zugestellt post an den kontaktladen	s.12
nachgeforscht angebot für hinterbliebene	s.14
selbstgestaltet	s.16
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.20
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.22
rechtbekommen erbrecht	s.24
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.26
nachgeschaut die Lieblingsfilme der mitarbeiter*innen	s.28
nachgeschaut	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 unserer Fotografin Marion.

aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

Es geht um Leben und Tod

Ein Blick in den (nebenbei sehr empfehlenswerten) Epidemiologiebericht Sucht 2021 der Gesundheit Österreich GmbH (kurz: GÖG) liefert auch heuer wieder nüchterne und ernüchternde Erkenntnisse: Etwa 200 sogenannte Drogentote wurden auch im letzten Jahr in Österreich wieder dokumentiert. Die Rede ist dabei konkret von Todesfällen, die infolge akuter Intoxikationen vulgo Überdosierungen auftreten, was mitunter bedeutet, dass Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Schädigungen durch Langzeitsubstanzgebrauch oder riskanten und problematischen Lebensumständen versterben, in dieser Zahl noch gar nicht abgebildet sind. Eine höhere Dunkelziffer scheint also nahezuliegen.

Zumindest 200 Drogentote jährlich sind ein Faktum, das sich unaufgeregt auf geduldiges Papier schreiben lässt und dabei vielleicht sogar zur fatalen Interpretation einladen könnte, dass diese Zahl bei knapp 9 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner in Österreich „ja gar nicht so hoch“ sei. Wer hier einen mutigen Blick hinter sprichwörtliche Kulissen und unter kratzige Oberflächen wagen möchte, wird schnell vom Gegenteil überzeugt sein.

Der Altersdurchschnitt der in Österreich an Überdosierungen versterbenden Menschen liegt mit knapp über 30 Jahren sehr deutlich unter der durchschnittlichen Lebenserwartung der österreichischen Gesamtbevölkerung von knapp über 80 Jahren. Deutlicher könnte der Hinweis hier also nicht sein: Drogentote werden in aller Regel viel zu früh und viel zu jung aus dem Leben gerissen!

Aus praktischer und oft schmerzhafter Erfahrung entsteht gleichzeitig des Pudels kerniger Hinweis, dass jeder einzelne drogenbezogene Todesfall ein höchstdramatisches Ereignis darstellt, das deutlich mehr Menschen als die verstorbene Person selbst betrifft. Tödliche Überdosierungen passieren ausschließlich sehr überraschend und können insofern Angehörige sowie Freundinnen und Freunde von Verstorbenen durchaus mit gleicher Wucht treffen, wie es auch Angehörige von Unfall- oder Verbrechenopfern erleiden müssen. Fassungslosigkeit, Handlungsunfähigkeit, kaum überwindbare Krisenzustände, Betäubung und niemals endende Trauer sind nur ein paar wenige Beispiele für Auswirkungen, mit denen Angehörige und Umfeld oftmals konfrontiert sind.

Als besonders perfide muss festgehalten werden, dass mit sehr großer Wahrscheinlichkeit jeder einzelne drogenbezogenen Todesfall relativ leicht vermeidbar wäre. Ein Blick über den sprichwörtlichen Tellerrand und die Bundesgrenzen Österreichs hinaus bestätigt deutlich, was wir auch unmissverständlich aus wissenschaftlichen Erkenntnissen ableiten können: Es gibt eine Vielzahl an lebensrettenden Maßnahmen, die man in Österreich grundsätzlich jederzeit umsetzen könnte, aber sich offensichtlich aus teils kuriosen Gründen dagegen entscheidet. So wurde beispielweise in Bern schon im Jahr 1986 der erste Konsumraum der Welt eröffnet, während man einen solchen im benachbarten Österreich auch im Jahr 2022 nach wie vor vergebens sucht, und das obwohl die positiven Effekte von Drogenkonsumräumen unzählige Male wissenschaftlich bewiesen wurden. So ist wohl auch kein Zufall, dass die Zahl der tödlichen Drogenüberdosierungen pro 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner in Österreich doppelt so hoch ist als in der insgesamt suchtpolitisch fortschrittlicher organisierten Schweiz. Warum in Österreich also offenbar bewusst darauf verzichtet wird, besser heute als morgen lebensrettende Maßnahmen umzusetzen, erschließt sich dem Pudel in keinster Weise. Ein Kostenargument kann man hier unter gar keinen Umständen gelten lassen, wenn man beispielsweise bedenkt, dass jährlich um die 200 Millionen Euro an Parteien- und Klubförderungen an politisch Verantwortliche aus öffentlichen Mitteln ausgeschüttet werden, die dann teilweise besagte politische Verantwortung nicht einmal wahrnehmen. Immer wieder ist in diesem Zusammenhang auch die Rede von Angst vor dem Verlust von Stimmen bei zukünftigen Wahlen, die aus der Umsetzung von vermeintlich unpopulären Maßnahmen resultieren könnte. Hier sei eindeutig festgehalten: Eine einzige lebensrettende Maßnahme und jedes gerettete Menschenleben hat mehr Wert und Bedeutung als alle politischen Karrieren in unserer ohnehin überverwalteten Republik zusammen – egal ob im Gemeinderat von Hinterpfuiteufel oder im Nationalrat. Es geht schließlich um Leben und Tod – und jeder drogenbezogene Todesfall ist einer zu viel!



nachbetrachtet & angekündigt

was passiert ist & was passieren wird

lukas marlovits | kl&stw

nachbetrachtet

So schnell kann es gehen, das halbe Jahr 2022 ist schon wieder vorbei! Wie schon die letzten Jahre ist auch heuer wieder viel passiert. Hier wollen wir die Ereignisse zusammenfassen.

Am 21. und 22. März war der Kontaktladen wieder Gastgeber für die Veranstaltung „**Studientage: Komplexe Suchtarbeit**“ im Steiermarkhof. Die mittlerweile siebente Auflage der Veranstaltung hätte ursprünglich 2021 stattfinden sollen, musste aber pandemiebedingt auf heuer verschoben werden.



Unter den Teilnehmer*innen und Vortragenden fanden sich Expert*innen für Suchtarbeit aus dem deutschsprachigen Raum. In Vorträgen und Workshops wurde ein breites Spektrum an Themen behandelt. Von einem Workshop über Harm Reduction und Safer Use in der Praxis, bis zu einem Vortrag über die Lebensrealitäten von Kindern in suchtbelasteten Familien war für jede*n Interessierte*n etwas dabei. Nachzulesen unter www.studientage.at.

1 Jahr #triptalks

Am 30. März 2022 feierte unsere Instagram Seite #triptalks-graz ihren ersten Geburtstag. Mittlerweile folgen fast 500 Follower den regelmäßigen Uploads, die sich um Substanzinfos, Safer Use und allgemeine Suchtbezogene Themen

drehen. Über 40 Beiträge und Stories, die zum Teil von mehreren Hundert Menschen angesehen wurden, bieten einen unkomplizierten und zeitgemäßen Zugang zu wichtigen Informationen.

CSD & Pride Parade

Der Christopher-Street-Day fand am 2. Juli statt und ist ein Fest-, Gedenk- und Demonstrationstag für die LGBTQI Gemeinde (steht für Lesbian, Gay, Bisexual, Trans*, Queer und Inter). An diesem Tag wird international für die Rechte und gegen die Diskriminierung von diesen Gruppen demonstriert. Auch in Graz gibt es seit einigen Jahren Veranstaltungen, organisiert durch die Rosalila Pantherinnen. Der Kontaktladen war heuer erstmalig mit einem Stand im Volksgarten vertreten. In den Gesprächen mit den Besucher*innen ging es vorwiegend um Infos zu verschiedenen Substanzen und den risikoarmen Konsum.



https://galerie.grazer.at/album/pride-parade_und_csd-parkfest_2022

personal

Seit Anfang April bereichert Laura unser Team. Herzlich Willkommen!



Ein fettes HALLO an alle, die mich noch nicht kennen.

Mein Name ist Laura und ich bin super schlecht darin, etwas Lustiges über mich zu schreiben.

Da es aber anscheinend wichtig ist, da-

mit ihr mich alle ein bisschen kennen lernt, hier ein paar FunFacts:

Ich komme ursprünglich aus Deutschland. Aber in Österreich sind die Leute „gmiatlicher“, deswegen bin ich gekommen und bleibe. „Die Deutschen wieder“ werden sich vielleicht manche von euch denken. Und ja, da habt ihr Recht. Hier ist es einfach schön! Wenn ich einmal bleibe, ist es schwer, mich wieder loszuwerden, weil ich alles daransetze auch bleiben zu dürfen.

Ich selbst bin auch eine sehr gmiatliche Person. Ich bin neugierig auf Neues, kann gut zuhören, habe viel Geduld, akzeptiere andere Meinungen und Lebenswelten und bin einfach eine glückliche Frau.

Kann aber auch anders, wenn man mich provoziert – Versuche es also erst gar nicht.

Ich mag Tiere, Sport, die Natur, das Meer, die Berge und alle Outdoor-Aktivitäten.

Mein Motto: Seid glücklich und feiert euch. Auch wenn es regnet.

Seit Juli ist die ehemalige Praktikantin Sophie ein fixer Bestandteil des Teams. Wir freuen uns, dass du wieder da bist!



*Hallo liebe Freund*innen des Kontaktladens! Ich heiße Sophie, bin 29 Jahre alt und seit 2016 „Wahl-Grazerin“, weil ich die Stadt einfach liebe. Ab Juli darf ich Teil des Teams sein. Mit der Tätigkeit als Streetworkerin geht für mich ein langjähriger Wunsch in Erfüllung.*

Wenn ich dann mal nicht gerade im Kontaktladen bin oder etwas für mein Studium (Soziale Arbeit)

mache, verbringe ich meine Zeit am liebsten auf Festivals, mit Campen, Garteln, Musik hören und/oder Malen.

*Im Februar dieses Jahres durfte ich – während eines Praktikums – schon einige sehr nette Besucher*innen des Kontaktladens kennenlernen. Deshalb freue ich mich schon umso mehr auf die gemeinsame Zeit mit euch!*

Alles Liebe & bis bald, Sophie.

angekündigt

In diesem Sommer und Herbst finden wieder verschiedene **Freizeitaktionen** statt, die viel auf Aktivität im Freien abzielen. Das Freizeitaktionsteam, bestehend aus Annika, Laura und Michael, haben sich folgendes überlegt:

- Juli: Hochseilgarten am Hilmteich
- August: Stand Up Paddeln am Schwarzl See
- September: Legendäres Wuzzl-Turnier
- Oktober: Kürbisse schnitzen

Die genauen Termine werden auf unserer Facebook Seite (www.facebook.at/kontaktladengraz) oder im Kontaktladen bekannt gegeben. Bei Schlechtwetter kann sich der Termin noch kurzfristig verschieben, oder es wird auf Indoor-Aktivitäten umgestiegen.

Gedenktag

Am 21. Juli findet der internationale Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher*innen statt. An diesem Tag gedenken wir allen jenen, die wir über die letzten Jahre verloren haben. Im Kontaktladen wird es für unsere Besucher*innen die Möglichkeit geben, der Trauer um ihre Freund*innen, Bekannten und Verwandten Raum zu geben.

Eine Woche später, am 28. Juli, findet der **Welt-Hepatitis-Tag** statt.

Hepatitis ist eine oft unbemerkt verlaufende Krankheit, die die Leber stark beschädigen kann. Unser Angebot:

- testen (Hep B & C)
- impfen (Hep A & B)
- behandeln (Hep C)



Für nähere Informationen frag die Streetworker*innen oder komm zur monatlichen Hepatitissprechstunde mit Dr.in Barbara Sutter und Dr. Bernd Bauer. Die Termine erfährst du im Kontaktladen oder auf unserer Facebookseite www.facebook.com/kontaktladengraz.



nachgemeldet was sonst noch passiert ist

Lukas Marlovits | kl&stw

Bericht: Der Standard, 20.05.2022

BERAUSCHENDER TREND

Warum Drogen immer stärker wirken

Dealer tätigen ihre Geschäfte immer häufiger im virtuellen Raum. Im digitalen Konkurrenzkampf wird Potenz zu einem gefährlichen Wettbewerbsvorteil

Marlene Erhart

20. Mai 2022, 11:16, 154 Positionen

Klein, dunkelrosa, dünnrandförmig. Erhabener Rand, Bruchlinie auf der Rückseite. Name: Punisher. Auf der Größe eines Fingernagels konzentriert die Ecstasy-Tablette mehr als 240 Milligramm des Wirkstoffs MDMA. Damit würde Punisher für einen rund 160 Kilo schweren Mann reichen, rechnet Matthias Rohrer vor. "Gerade für unerfahrene Erstkonsumentinnen und Erstkonsumenten kann das gefährlich werden", sagt der Jugendkulturforscher. Das Risiko einer Überdosis, gekennzeichnet durch Krampfanfälle, stark steigende Körpertemperatur und Halluzinationen, ist hoch.

Analysiert wurde die Ecstasy-Tablette am 16. April in Bern vom Drug-Checking-Angebot der Schweizerischen Koordinations- und Fachstelle Sucht. "So hoch dosierte Pillen sind sehr stark gepresst", erklärt Bettina Hölblinger, Leiterin von Checkit!, dem Wiener Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen, das wie sein Schweizer Pendant regelmäßig bei Partys und Festivals Drug-Checking inklusive psychosozialer Intervention anbietet.

Aus solchen kommen auch jene Stoffe, die Fachleuten derzeit das größte Kopfzerbrechen bereiten. "Hätte mir vor ein paar Jahren jemand gesagt, dass wir Cannabis testen müssen, hätte ich gesagt: Na ja, worauf denn?", sagt Checkit!-Leiterin Hölblinger. Im November 2020, auf Hinweis von deutschen und schweizerischen Kolleginnen und Kollegen, begann die Info- und Beratungsstelle, synthetische Cannabinoide in den Fokus zu nehmen. Manchen Studien zufolge wirken die geruchs- und geschmacklosen Stoffe hundertmal stärker als natürliches Cannabis.

In Interviews erfährt er vieles aus dem Leben junger Menschen – und die wollen Dinge ausprobieren. Neugier lasse sich kaum unterbinden, experimentieren zu wollen sei in dieser Phase normal. Meist zentrale Frage laute: "Wie lässt sich der stattfindende Konsum so risikofrei wie möglich gestalten?"

Analyseangebote können hier Schlimmes verhindern. Zumal viele Tabletten und Pulver verunreinigt sind. Zudem entstehen in Laboren laufend neue Stoffe, deren Wirkung, Gefahren und Langzeitfolgen selbst Expertinnen und Experten nicht beurteilen können. Von rund 1000 neuen psychoaktiven Substanzen (NPS) berichtet das Bundeskriminalamt. Meist handelt es sich um Derivate von Amphetaminen, zu denen auch MDMA respektive Ecstasy zählt.

Virtuelle Verkaufsräume

Von einem Glücksspiel spricht Kurt Fellöcker: "Man kann nie sicher sein, was man bekommt", sagt der Experte für Suchtberatung und Prävention der FH St. Pölten. Bei Ecstasy reiche die Palette von Koffeintabletten über extrem hoch dosierte Pillen bis zu Gemischen verschiedenster Substanzen. An Drogen zu kommen ist heute relativ einfach. Tabletten und Pulver sind auf fast jeder Clubtoilette zu erstehen – aber nicht nur dort.

Der Verkauf verlagert sich zunehmend in den virtuellen Raum. Zur Demonstration zückt Rohrer das Handy und öffnet Telegram. Kaum zwei Minuten später hat er eine Gruppe gefunden, in der ein Potpourri an Substanzen zur Wahl steht. Neben dem Darknet setzen Messengerdienste der Verfügbarkeit illegaler Drogen noch mal eins drauf und sind bereits zum bevorzugten Einkaufsweg avanciert.

Synthetische Cannabinoide bereiten Kopfzerbrechen

Innerhalb von fünf Jahren hat das Bundeskriminalamt hierzulande 17.000 Sendungen und zwei Tonnen unterschiedlichster Drogen sichergestellt. Durch virtuelle Vertriebswege ist eine Konkurrenzsituation entstanden, in der sich Anbieter bei Reinheit und Dosierung nach oben orientieren und gegenseitig zu übertrumpfen versuchen. Es seien Werbe- und Verkaufstechniken, "wie wir sie auch im Supermarkt finden", sagt Fellöcker. Zusätzlich treiben ausgefeiltere Fertigungstechniken die Potenz von Drogen in die Höhe. Wo früher in Küchen gepanscht wurde, produzieren nun hochprofessionalisierte Labore.

Aus solchen kommen auch jene Stoffe, die Fachleuten derzeit das größte Kopfzerbrechen bereiten. "Hätte mir vor ein paar Jahren jemand gesagt, dass wir Cannabis testen müssen, hätte ich gesagt: Na ja, worauf denn?", sagt Checkit!-Leiterin Hölblinger. Im November 2020, auf Hinweis von deutschen und schweizerischen Kolleginnen und Kollegen, begann die Info- und Beratungsstelle, synthetische Cannabinoide in den Fokus zu nehmen. Manchen Studien zufolge wirken die geruchs- und geschmacklosen Stoffe hundertmal stärker als natürliches Cannabis.

Problematische Prohibition

Sie entstehen meist in chinesischen Laboren, kommen als Pulver nach Europa, werden hier aufgelöst und auf Cannabis mit niedrigem THC-Gehalt gesprüht oder getropft. Dieses wird dann gewinnbringend verkauft, so die Vermutung. Konsumierende rechnen vielfach nicht mit dieser speziellen Wirkkraft ihres Kaufs, was den Stoffen zusätzliches Gefahrenpotenzial verleiht. "Synthetische Cannabinoide machen das, was man Marihuana lange vorgeworfen hat", sagt Fellöcker. Das Worst-Case-Szenario ist das Auslösen von Psychosen, erklärt der Psychotherapeut. Psychische Folgeerscheinungen zu überwinden sei ein jahrelanger und leidvoller Prozess. Doch: "Die Aufklärung ist schlecht, Konsumentenschutz und Qualitätskontrollen nicht vorhanden."

All das sei ein Problem der Prohibition. "Wir warten auf eine Regulierung", sagt er. Hölblinger sieht die Entkriminalisierung der Konsumentinnen und Konsumenten als wichtigsten Schritt. "Wenn Menschen angstfrei über ihren Konsum sprechen können, könnte auch früher eine Intervention stattfinden." Das könnte nun an Relevanz gewinnen: Nach Corona und mit der Normalisierung der Party- und Clubkultur geht oft der Gedanke "Jetzt erst recht" einher, wie Fellöcker bestätigt: "Wir sehen einen Nachholeffekt." (Marlene Erhart, 20.5.2022)

kennengelernt

katja körndl | kl&stw



Mag. Maximilian Tödting

- Teamleiter Krankenhauseelsorge am LKH Graz



Mit dem Kontaktladen verbindet mich...

... meine Karriere bei der Caritas. Ich war von 2015 bis 2020 Leiter eines Pflegewohnheims in Lannach.

Wofür konntest du dich als Kind absolut begeistern?

Eisenbahnen – sowohl Modelle, als auch große.



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

Fröhlich, gläubig und gesellig

Was das Schönste, das jemand für dich getan hat?

Dass mich meine Frau geheiratet hat.



Der schönste Ort auf der Welt ist...

... das „Wir“! Gemeinschaft ist mir sehr wichtig.

Wenn du beim Spiel verlierst, dann...

... hatten wir eine große Gaude und alle haben etwas gewonnen.



Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Gerechtigkeit, also dass jeder bekommt was ihm gerecht wäre. Ich würde mir wünschen, dass die Welt menschengerechter wird.

Frieden – aber das hängt mit Gerechtigkeit zusammen. Wenn alle das bekommen, was ihnen zusteht, können die Menschen in Frieden leben.

Viel Zeit mit lieben Freunden und mit meiner Frau.

Was ist dein größtes Talent?

Kontakte mit Menschen herstellen. Ohne Vorurteile – vom Vorstandsdirektor bis zum Bedürftigen.

Welche Frage hätte ich noch stellen sollen?

Die Gretchenfrage: Wie hältst du es mit der Religion?

Mir ist es wichtig, dass ich die Botschaft eines liebenden Gottes vermittele und lebenswerte, positive Gedanken lebe. Auch wenn alles noch so aussichtslos scheint, kann dir der Glaube hinaus helfen. Das ist meine Berufung.

Womit kann man dir eine riesen Freude bereiten?

Mit einem fröhlichen Beisammensein und gutem Essen!

vorgestellt hospiz

katja körndl | externer beitrage

Hospiz

– Sterbebegleitung in Graz

"Sterbende Menschen sind nicht diejenigen, für die man nichts mehr tun kann. Sie sind diejenigen, welche die Solidarität der Gesellschaft besonders nötig haben."

Dr. Cicely Saunders - Begründerin der Hospizidee

Hospizbegleitung und Palliative Care begleiten schwer kranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase um ihnen ein möglichst hohes Maß an Lebensqualität und Selbstbestimmung während einer unheilbaren Erkrankung zu bieten. Beide Angebote sind als Einheit zu verstehen, welche eine ganzheitliche Betreuung und Begleitung beinhalten.

Palliative Care ist ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patient*innen und deren Familien, die mit Problemen konfrontiert sind, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen. Bei der Palliativversorgung geht es grundsätzlich um die medizinische Betreuung und den bereits erwähnten Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patient*innen und deren Familien. Inhalte der Palliativversorgung sind das Vorbeugen und Lindern von Leiden, durch frühzeitiges Erkennen sowie die Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden Beschwerden körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art." (Vgl. WHO Definition von Palliative Care 2002)

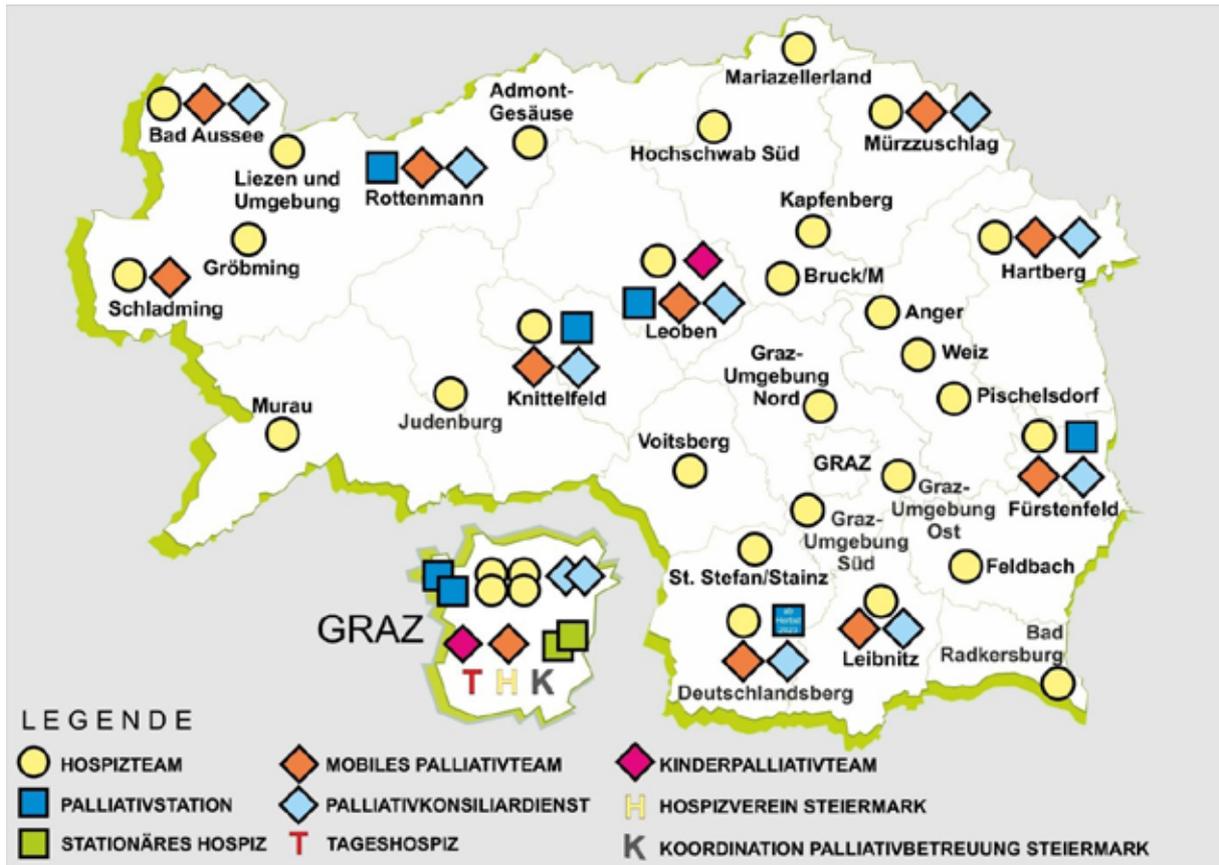
Die Hospizbegleitung beschäftigt sich vorrangig mit Konzepten der Sterbe- und Trauerbegleitung. Beide Angebote verbinden also eine ganzheitliche Betreuung und Begleitung von kranken Menschen, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist. Diese Angebote können ambulant, teilstationär oder stationär in Anspruch genommen werden.



Angebote in der Steiermark/Graz

Aufgrund der zunehmenden Anzahl an chronisch kranken und multimorbiden Menschen in allen Altersgruppen gibt es in Graz und der gesamten Steiermark verschiedene Angebote rund um die Sterbebegleitung. Diese Angebote werden von verschiedenen Trägern, wie zu Beispiel gemeinnützigen Vereinen, Kirchen, Organisationen und Stiftungen angeboten.

Das mobile Hospizteam vom Hospizverein Steiermark arbeitet mit 32 Teams im gesamten Bundesland. Die Hilfe wird zuhause, in Alten- und Pflegeheimen, in Krankenhäusern sowie in stationären Hospiz- und Palliativeinrichtungen angeboten. Eine Übersicht findest du auf Seite 9, oder unter www.hospiz-stmk.at.



In Graz arbeiten über 900 ehrenamtliche, umfassend ausgebildete Mitarbeiter*innen im Hospizteam. Das Angebot ist verschwiegen, die Häufigkeit sowie der Umfang der Begleitung werden individuell vereinbart und es ist für die Nutzer*innen unabhängig vom Einkommen kostenlos.

*„Sie schenken Zeit.
Sie hören zu.
Sie sind GesprächspartnerInnen.
Sie sind einfach da.“*

Hospizverein Steiermark

Neben der direkten Arbeit in der Sterbebegleitung bietet der Hospizverein Steiermark auch Beratungen für Betroffene an. Inhalte können zum Beispiel Informationen zur Patientenverfügung, den Möglichkeiten rund um Hospiz- und Pflegekarenz, oder ein allgemeines Beratungsgespräch im Erstkontakt sein.

Einrichtungen der stationären Palliativpflege sind dann relevant, wenn eine mobile und stundenweise Betreuung nicht mehr ausreicht. In Graz sind hierfür das Albert Schweitzer Hospiz, das St. Elisabeth Hospiz (im Krankenhaus der Elisabethinen) oder das VinziDorf-Hospiz der Elisabethinen (für obdachlose Menschen) zuständig.

Wenn du selbst oder deine Angehörigen Hilfe benötigen, kannst du dich vertraulich an folgende E-Mail-Adresse wenden:

dasein@hospiz-stmk.at.

oder an die Mitarbeiter*innen im Kontaktladen.

Quellen:
<https://hospiz-stmk.at/>
<https://hospiz-stmk.at/aktuelles/medien/broschueren/>
<https://www.hospiz.at/betroffene/tuer-erwachsene/was-ist-hospiz-und-palliative-care/>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitssystem/Gesundheitssystem-und-Qualitaetsversicherung/Planung-und-spezial-Versorgungsbereiche/Hospiz-und-Palliativversorgung-in-Oesterreich.html>



hinterfragt

trauer in anderen kulturen

kathrin köstl | kl&stw

Wo der Tod gefeiert wird

Verlust und Trauer in anderen Kulturen

„Der Tod gehört zum Leben dazu“, lautet ein altes Sprichwort. Wir alle sterben früher oder später und jeder von uns hat bereits liebe Menschen aus seinem Umfeld verloren oder wird irgendwann im Laufe des Lebens einen Verlust erleiden. So unterschiedlich, wie wir auf andere Herausforderungen und Situationen im Leben reagieren, so unterschiedlich können auch die Reaktionen eines/einer jeden auf den Tod sein.

Was Menschen auf der ganzen Welt jedoch gemeinsam haben ist, dass sie im Laufe der Geschichte Orte und Rituale gefunden haben, um mit dem Thema Tod umzugehen. Diese variieren je nach Religion und Kultur. In Österreich und den meisten anderen westlichen Ländern gilt Trauer als etwas Privates, das kaum öffentlich thematisiert wird. Der Tod wird als etwas Trauriges, Bedrückendes empfunden und ist meist mit Ängsten verbunden. Doch wie sieht es anderswo aus? An den Beispielen von Westafrika, Indonesien, Madagaskar, Mexiko und der Karibik soll dieser Artikel zeigen, dass der Tod in vielen Kulturen nicht nur Trauer auslöst, sondern beispielsweise mit rauschenden Festen zelebriert werden kann und die Verstorbenen nach dem Tod auf verschiedene Art und Weise Teil der Familie und Gemeinschaft bleiben.

Westafrika

In vielen westafrikanischen Ländern wird der Tod opulenter gefeiert als Hochzeiten. Oft feiert die Familie tagelang mit hunderten Gästen. Die Stimmung ist heiter und ausgelassen, der Tod begleitet von bunten Farben, Musik und fröhlichem Gesang. So ehrt und feiert man den/die Verstorbene.

Obwohl westafrikanische Länder überwiegend christlich geprägt sind, glauben die meisten Westafrikaner*innen an die Wiedergeburt und an Voodoo. Die Seele einer verstorbenen Person bleibt allgegenwärtig und das Sterben wird als Werk

böser Geister interpretiert. Dieser Glaube hilft den Hinterbliebenen, den Tod nur als Übergang in ein anderes Dasein zu betrachten. Die Kehrseite der Medaille ist allerdings, dass kranke Menschen nicht rechtzeitig oder gar nicht medizinisch versorgt werden. Denn Krankheit und Gebrechen sind laut Voodoo-Glauben lediglich den Einflüssen böser Geister geschuldet. Manche Todesfälle wären vermeidbar, würden die Kranken rechtzeitig in ein Krankenhaus eingeliefert und nicht etwa zu Voodoo-Heilern gebracht werden.

In Westafrika können zwischen dem Tod und der Trauerfeier mitunter mehrere Wochen vergehen. Der Leichnam muss erst in sein Heimatdorf oder seine Heimatstadt gebracht werden und der Transport auf Afrikas Straßen kann viel Zeit in Anspruch nehmen. Traditionellerweise beginnt die Zeremonie am Donnerstagabend mit der Totenwache. Am Freitag wird der/die Verstorbene dann in einem offenen, bunt geschmückten Sarg aufgebahrt und die Trauergemeinde kommt, um sich zu verabschieden. Nach der Segnung durch einen Priester – bzw. oftmals Voodoo-Priester – begibt sich der Trauerzug, begleitet von Musik und Gesang, zum Friedhof. In Westafrika werden die Toten in einem Erdgrab bestattet, damit sie in einem „Zuhause“ liegen und die Angehörigen einen Ort haben, an dem sie mit dem/der Verstorbenen sprechen können.

Die lebhafteste Feier nach der Bestattung kann sich über mehrere Tage erstrecken. Die Trauergemeinde trägt schwarz oder weiß, manchmal auch T-Shirts mit dem Foto der verstorbenen Person darauf. Auch Todesanzeigen, die riesigen Werbeplakaten ähneln und in der Gemeinde aufgehängt werden sowie Ankündigungen der Trauerfeierlichkeiten im Radio, sind üblich. Um eine prestigeträchtige Beerdigung mit anschließenden Feierlichkeiten ausrichten zu können, kommt es in einigen Familien oft zu Verschuldungen.

Indonesien

Die Toraja, ein Volk auf der Insel Sulawesi in Indonesien, glaubt, dass Tote lediglich krank seien und erst mit der Bestattungszeremonie tatsächlich sterben. Bis zu dieser sehr aufwändigen und teuren Zeremonie, bei der hunderte Gäste geladen sind und Wasserbüffel geopfert werden, können jedoch Jahre, sogar Jahrzehnte, vergehen, in denen die Toraja ihre Verstorbenen auch physisch in den Alltag einbinden. Die Toten werden mit Formalin behandelt und dadurch mumifiziert. Sie nehmen weiterhin am familiären Leben teil, werden von ihren Hinterbliebenen immer wieder neu eingekleidet, frisiert, man stellt ihnen Speisen und Getränke hin und integriert sie beispielsweise auch auf Familienfotos.

Je höher der soziale Status einer Person war, desto länger wird ihr Körper nach dem Tod im Haus der Familie aufbewahrt. Auch nach der mehrtägigen Bestattungszeremonie holen die Toraja ihre Toten immer wieder aus ihren Gräbern, machen sie sauber und kleiden sie neu ein, um sie zu ehren und ihnen Respekt zu erweisen.

Madagaskar

Auch die madagassischen Volksgruppen der Merina und Betsileo holen ihre Ahnen alle paar Jahre aus den Familiengruften. Die Toten haben hier einen hohen Stellenwert für die Familie. Bei der Famadihana, dem Leichenwendfest, welches zwischen Juni und September stattfindet, ehrt man die Verstorbenen, indem man sie neu einkleidet, in ihren Särgen herumträgt, singt und tanzt.

In welchen zeitlichen Abständen eine Famadihana stattfindet ist nicht festgelegt. Oft bestimmt ein Heiler den Zeitpunkt oder die Ahnen erscheinen den Hinterbliebenen im Traum und geben damit den Anstoß, die Gruft bald zu öffnen. Die Vorbereitungen auf das aufwändige Fest erstrecken sich nicht selten über ein bis zwei Jahre. Kurz vor dem Fest wird die Gruft geputzt und geschmückt. Zur Feier selbst werden Unmengen an verschiedenen Speisen zubereitet. Es wird ausgelassen gefeiert, miteinander gelacht und geweint und viel Alkohol getrunken.

Mexiko

Auch in Mexiko wird der Toten mit einem heiteren Fest gedacht. Am „Día de los muertos“, am 31. Oktober bzw. in der Nacht zum 1. November, ziehen die Menschen schaurig verkleidet durch die Stadt, errichten für ihre Ahnen reichlich geschmückte Altäre am Straßenrand und treffen sich mit der Familie an den Gräbern ihrer Verstorbenen, um dort gemeinsam zu essen, zu trinken und zu feiern. Den Ahnen werden dabei oft ihre Lieblingsspeisen und -getränke bereitgestellt. Dieser Kult geht auf die Ureinwohner Mexikos zurück, die glaubten, dass die Verstorbenen auch nach dem Tod Teil der Familie blieben. Das Trauern galt daher als respektlos und es wurde vielmehr zu Ehren des/der Toten fröhlich gefeiert.

Karibik

Auf Jamaika und anderen karibischen Inseln bestehen die Rituale nach dem Tod eines Menschen aus einer Mischung aus christlichen und afrikanischen Traditionen. Es wird nicht still getrauert, sondern den Verstorbenen mit einer rauschenden Feier die letzte Ehre erwiesen.

Unmittelbar nach dem Tod beginnt eine neuntägige Totenwache. Jamaikaner glauben, dass jeder Mensch zwei Seelen hat, von denen eine nach dem Tod nach Afrika zurückkehrt. Die andere Seele (Duppy) kann jedoch noch neun Nächte lang Böses tun und muss daher besänftigt werden. Die sogenannten Nine Nights verbringen die Hinterbliebenen bei dem/der Verstorbenen und begleiten seine/ihre Seele noch bis sie endlich Ruhe findet. Gäste kommen in dieser Zeit mit Speisen vorbei und trösten die Familie. In der neunten Nacht wird dann ein großes und fröhliches Fest ausgerichtet, bei dem man ab Mitternacht gemeinsam mit vielen Gästen isst, trinkt, singt und tanzt. Musik spielt bei dem Fest, wie auch generell in der karibischen Kultur, eine zentrale Rolle und es erklingen bis zum Morgengrauen traditionelle Gesänge. Erst danach wird der Leichnam bestattet.

Quellen:

<https://www.spektrum.de/news/rituale-wo-trauernde-laecheln/1425172>
<https://www.die-goetter.de/trauerrituale-in-anderen-kulturen-und-bei-uns>
<http://www.familie-und-tod.de/tod-in-verschiedenen-kulturen/>
<https://trauerdrucksachen.info/blog/tod-in-anderen-kulturen-westafrika/>
<https://www.wissen.de/fest-feiertage/tod-und-bestattung-anderen-kulturen-2013-12-11>
<https://www.deutschlandfunk.de/der-tod-ist-der-wichtigste-tag-im-leben-100.html>
<https://trauer-now.de/magazin/trauerrituale/so-trauert-die-welt/>
https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod_und_trauer/sterben/pwielebennachdem-tod100.html
<https://www.benu.at/>



Eine Frau in der Tracht zum Día de los muertos

Miguel Bruna on Unsplash



zugestellt post an den kontaktladen

Charlotte Cordes | externer beitrage

Humor und Tod

- passt das zusammen?

Wenn jemand todkrank wird oder stirbt ist das nicht lustig. In unserem Kulturkreis erwarten wir von Trauernden, betroffene Mienen aufzusetzen und viel zu weinen und zu jammern. Tun sie das nicht und wagen es, in dieser Phase sogar zu lachen, werden sie komisch beäugt oder sogar verurteilt. Es folgen Sätze wie ‚Warte nur, die Trauer kommt schon noch!‘ oder ‚Wie kannst du nur lachen in so einer Situation!‘

Passen Humor und Tod wirklich nicht zusammen? Ich finde schon.

Ich arbeite seit über 20 Jahren mit dem sogenannten *Provokativen Ansatz* im Coaching und in Trainings. Er hat sich aus der Provokativen Therapie von Frank Farrelly entwickelt, der diese sehr humorvolle Therapieform in der Psychiatrie erfand und fast 20 Jahre gut gelaunt viele Patient*innen aus geschlossenen Abteilungen herausprovozierte. Farrelly machte die Erfahrung, dass nicht nur ‚normale‘ Patient*innen gerne über sich selbst lachen, sondern dass auch Sterbende das durchaus als angenehm empfinden. Das heißt nicht, den bevorstehenden Tod wegzulachen oder zu ignorieren, sondern dem Humor in solchen Situationen die gleiche Berechtigung zu geben wie der Trauer.

Dr. Noni Höfner (meine Mutter) lernte Frank Farrelly in den 1980er Jahren kennen und begeisterte sich für seine Therapieform. Sie gründete das Deutsche Institut für Provokative Therapie (www.provokativ.com), in das ich ein paar Jahre später mit einstieg. Gemeinsam entwickelten wir die Provokative Therapie weiter zum Provokativen Ansatz, den wir seitdem in Coachings, Beratungen, Therapien und Weiterbildungen einsetzen.

Der Provokative Ansatz hat nichts mit Zynismus und Sarkasmus zu tun, was man beim Wort ‚provokativ‘ denken könnte. Im Gegenteil: Diese Art zu arbeiten ist durch und durch emphatisch und wohlwollend. Nonverbal haben wir die Haltung, dass die Klient*innen stark sind und in der Lage, sich selbst aus ihren eigenen Sackgasen zu befreien. Verbal sind wir provozierend und karikieren die Stolpersteine, die sie sich in den Weg legen und zwar so lange bis die Klient*innen einen emotional gefütterten Widerstand gegen ihre Selbstschädigungen entwickeln und darüber lachen können. Wichtig dabei ist: Wir lachen die Klient*innen nicht aus und wir lachen auch nichts weg (wie z.B. den bevorstehenden Tod), sondern wir amüsieren uns gemeinsam mit ihnen darüber, was die Themen in ihnen auslösen. Diese Art und Weise zu arbeiten kann sehr befreiend für die Klient*innen sein und hat oft langanhaltende Verhaltensänderungen zur Folge. Unsere langjährige Erfahrung mit unzähligen Klient*innen bestätigt das immer und immer wieder. Wir sprechen in unseren Coachings oft sehr schamlos und unzensiert Dinge aus. Es handelt sich bei diesen globalen Äußerungen nicht um unsere Meinung, sondern um den Versuch, Dinge in Worte zu fassen, von denen wir glauben, dass sie Klient*innen denken oder schon mal gedacht haben könnten.

Passen Humor
und Tod wirklich
nicht zusammen?
Ich finde schon.



Photo by Carolin Hernandez on Unsplash

Wir lachen die Klient*innen nicht aus und wir lachen auch nichts weg.

Wir schießen also in den Busch und gucken, ob ein Hase herausspringt. Springt ein Hase, machen wir an dieser Stelle weiter. Springt keiner, versuchen wir etwas Neues. Unsere Antennen sind dabei die ganze Zeit komplett bei den Klient*innen und auf Empfang gerichtet.

Frank Farrelly und die Haltung, die hinter dem Provokativen Ansatz steckt, haben mich sehr geprägt und tun es noch. Ich sehe mich als Forscherin, die immer wieder das Absurde und Schräge in noch so herausfordernden Situationen finden möchte. Beruflich wie privat.

Der Tod meines Vaters 2020 war ein Paradebeispiel für das Thema Humor und Tod. Er erkrankte Ende 2019 aus dem Nichts an einer unheilbaren Form von Magenkrebs. Es ging schnell. Innerhalb von ein paar Wochen war er tot. Nach dem ersten Schock der plötzlichen Diagnose, ließen wir uns darauf ein, dass wir nur noch kurze Zeit mit ihm hatten und machten das Beste draus. Er war bei uns zu Hause nachdem die Ärzte nichts mehr für ihn tun konnten und wir konnten ihn im Sterbeprozess ausführlich begleiten. Es war schaurig und schön und lustig zugleich. Immer wieder im Wechsel. Insgesamt habe ich eine sehr intensive und positive Erinnerung an diese Zeit. Mein Vater war sehr klar in dem, was er wollte (und auch nicht wollte) und man konnte mit ihm sehr offen über seinen bevorstehenden Tod sprechen. Er sagte z.B. noch zwei Tage bevor er für immer die Augen schloss mit einem Zwinkern im Auge: ‚Bringt mir was zu essen, damit ich Euch nicht verhungere beim Sterben. Ich brauche dringend eine Wegzehrung.‘ Wir standen mit lachendem und weinendem Auge daneben. Den Menschen, die mit Grabesmiene auf ihn zukamen und ihm beteuerten, wie schrecklich alles wäre (es waren viele), sagte er jedes Mal: ‚Bitte sprich normal mit mir. Ich weiß, dass ich sterbe und ertrage das Gejammer nicht.‘ Die meisten waren nach der ersten Unsicherheit erleichtert und schalteten sofort um auf Normalmodus. Er wollte unbedingt eine Trauerfeier in bunten Kleidern und mit Musik und Gesang, die wir nach seinem Tod für ihn organisierten. Es wurde eine große Party um die Urne herum am Tag des Jahrhundertsturms und kurz vor dem ersten Corona-Lockdown. Was für ein Abgang.

Damit Humor und Tod zusammen passen, ist es nicht unvorteilhaft, das eigene Verhältnis zum Thema Tod und Sterben für sich immer und immer wieder zu klären: Habe ich Angst davor und blende dieses Thema lieber aus, kann sich ein humorvoller Umgang damit äußerst schwierig gestalten. Gestehe ich mir ein, dass der Tod zum Leben dazu gehört und jederzeit passieren kann, wird es leichter. Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden. Jedenfalls im Moment. Mal sehen, was noch kommt.

Unser Leben und Sterben ist ein absurder Prozess. Warum sich dann nicht immer mal wieder darüber amüsieren. Würden uns Aliens von außen sehen, würden sie bestimmt denken: Was machen die da eigentlich? Die haben doch alle einen Knall! Im Leben und im Sterben.

nachgeforscht angebote für hinterbliebene

lukas marlovits | kl&stw

Angebote für Hinterbliebene

Wohin kann ich mich wenden, wenn ein geliebter Mensch stirbt?

Verluste empfinden wir immer als schmerzvoll. Meistens finden wir einen Weg, um mit Trauer und Enttäuschung umzugehen. Aber es gibt auch Verluste, die uns so erschüttern, dass es uns quasi den Boden unter den Füßen wegzieht und wir nicht mehr gut weiterleben können. In solchen krisenhaften Zeiten ist es sinnvoll, sich auf die Suche nach professioneller Begleitung zu machen. Trauer zu verarbeiten kann ein schwieriger Prozess sein, der aber nicht alleine begangen werden muss. Hier wollen wir ein paar Angebote für Hinterbliebene vorstellen.

Telefonisch

Wenn du mit jemandem reden möchtest, dabei aber anonym bleiben möchtest, kannst du dich bei einem der folgenden Angebote melden:

- Telefonseelsorge – **142**
vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr
- Männernotruf – **0800 246 247**
24 Stunden am Tag erreichbar, anonym, gebührenfrei
- Rat auf Draht – **147**
Für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen; kostenlos, 24 Stunden erreichbar
- Ö3 Kummernummer – **116 123**
tägl. 16 - 24 Uhr, kostenlos

Wenn du das Gefühl hast, dass es nicht mehr geht und du akut Hilfe brauchst, ruf die Rettung unter der Nummer 144!
Egal, wie spät es ist und wo du bist.

Selbsthilfe

Offene Trauergruppen der Katholischen Kirche:

Die Grazer Stadtpfarre zum Heiligen Blut befindet sich in der Herrengasse 23. Dort werden offene Gruppen, also ohne Anmeldung und Verpflichtung, einmal im Monat abgehalten.

Außerdem werden Trauerspaziergänge im FriedWald in Kumberg und im Schlosspark Eggenberg abgehalten. Dafür wird um Voranmeldung gebeten unter 0676/87422782.



Hospizverein Steiermark

Der Hospizverein Steiermark hat seinen Sitz in der Albert-Schweitzer-Gasse 36 und bietet Trauerbegleitung in und um Graz in verschiedenen Formen an. Dabei handelt es

sich um Gruppen im Rahmen von Seminaren und Vorträgen oder um Einzelbegleitungen. In den Gruppenangeboten werden oft bestimmte Themen, wie der Verlust von Kindern bei



der Geburt oder in der frühen Lebenszeit behandelt. Aktuelle Termine und weitere Informationen können unter folgender Nummer angefragt werden: 0316/3915700

Trauergruppe Graz

Die Trauergruppe Graz richtet ihre Angebote vorrangig an junge Erwachsene. Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, sich anonym und vertraulich über Erfahrungen und Erinnerungen auszutauschen. Die Termine finden zweimal im Monat in den Räumlichkeiten von Jugend am Werk in der Lauzilgasse statt. Eine Voranmeldung ist gerne gesehen, aber nicht zwingend notwendig. Kontaktdaten und weitere Informationen unter: www.trauergruppe-graz.at

Trauergruppe Graz

Therapeutische Angebote

Manchmal reichen die oben genannten Angebote nicht aus. Es ist keine Schande, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. In einem vertraulichen Setting können langfristige und nachhaltige Wege erarbeitet werden, um mit der Trauer umzugehen. Dabei ist es wichtig, den oder die richtige Professionist*in zu finden. Nur wenn die Chemie stimmt, kann gut gearbeitet werden. Doch den oder die Richtige*in zu finden ist oft gar nicht so einfach.

Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (Anmerkung: Wird mit Binnen i geschrieben) bietet eine Datenbank mit Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen an. Dort kann nach Thematik und Ort gefiltert werden um so einzelne Personen anzuzeigen. In diesen Einträgen kann nachgelesen werden, welche Themen der oder die Professionist*in behandelt und wie Kontakt aufgenommen werden kann. Eine Suche für Beratung zu den Themen „Tod“ und „Trauerarbeit“ zeigt im Raum Graz zeigt 54 Einträge an.

Die Datenbank findest du unter www.psychnet.at. Alternativ kannst du auch die Helpline unter 01 504 8000 anrufen.

Der Steirische Landesverband für Psychotherapie bietet ebenfalls eine online Suche an, um genau den oder die richtige Professionist*in für dich zu finden. Über www.stlp.at/psychotherapeutinnensuche gelangst du dort hin.



Außerdem bietet der Landesverband eine Infostelle für Interessierte an. Diese findet jeden Donnerstag (außer an Feiertagen) von 17 bis 19 Uhr in der Neubagasse 24/2 statt. Dort kannst du Informationen zu Psychotherapie erhalten und deine persönliche Situation besprechen. In der Beratung kann nach einem geeigneten Therapieplatz gesucht werden und die Finanzierungsmöglichkeiten von Therapien besprochen werden.

Für einen persönlichen Termin ist eine Kontaktaufnahme per Mail (office@stlp.at) oder telefonisch (0316 37 25 00) erwünscht.



Sprich mit uns!

Wir nehmen uns Zeit für dich. Egal, ob du dir etwas von der Seele reden willst, oder Unterstützung bei der Suche nach Hilfe brauchst.

Wir sind persönlich für dich da:

Montag, Dienstag & Donnerstag:
08:30 – 11:30; 12:00 – 15:00

Mittwoch:
15:00 – 18:00

Freitag:
08:30 – 09:30; 10:00 – 13:00

Telefon: 0316 77 22 38

Online Beratung:

(Antwort innerhalb 24 Std. oder am nächsten Werktag): streetwork.caritas-steiermark.at:
unter dem Button „Online Beratung“

Quellen:
<https://www.stlp.at/kontakt-impressum/>
<https://www.stlp.at/kontakt-impressum/>
https://www.graz.at/cms/beitrag/10371470/7746936/Auf_die_seelische_Gesundheit_achten.html
<https://www.graz.at/cms/ziel/11216267/DE>
<https://www.trauergruppe-graz.at/>
<https://hospiz-stmk.at/>
<https://www.katholische-kirche-steiermark.at/einrichtung/11/aktuelles/article/17059.html>
<https://y13.ggpht.com/ytC/AKedOLQzSlRxvxbCA71cY22OKOhFUbm6gLLJLeJxJX=s900-c-k-c0x00ffffff-no-rj>
https://hospiz-stmk.at/wp-content/uploads/2016/09/hospiz_logo.png
<https://www.facebook.com/Psychologenverband.boep/photos/a.1886410481414634/2035972029791811>
https://www.stlp.at/wp-content/themes/p361-stlp-wordpress-theme/img/Logo_STLP.jpg



selbstgestaltet
die rubrik von besucher*innen des kontaktladens

anonym

Das Leben und der Tod!!

Die Liebe, der Verlust
Die Trauer, allein sein und der Tod!

Der Tod ist etwas unbeschreiblich emotional Traumatisierendes, zumal, weil man nicht weiß, was danach kommt. Aber was es eigentlich schlimmer macht, ist, dass wir ihn voll und ganz tabuisieren.

Ich meine damit, dass wenn wir dem Thema so gegenüber stehen würden wie es andere Kulturen machen, wäre das ganze nicht so ein traumatisches Erlebnis, schon gar nicht für die Hinterbliebenen. Weil eigentlich ist der Tod genauso wichtig, oder besser gesagt, steht er genauso im Mittelpunkt wie das Leben selbst. Oder zumindest gehört er mit ziemlicher Sicherheit genauso dazu.

Weil einfach kein Leben ohne Sterben möglich ist und/oder (?) es nicht sein kann, wie wir alle wissen. Trotzdem wird dieses Thema zu oft weggelassen und somit auch zunehmend tabuisiert, so dass wir in unserem Eifer völlig vergessen, etwas zu erreichen oder was auch immer erledigen zu müssen, dass nichts wirklich für die Ewigkeit ist (?). Ich denke mir manchmal, dass es vielleicht nur darum geht von seinen Hinterbleibenden nicht vergessen zu werden, bis man sich dann wieder vereint. Das ist auch der Glaube vieler anderer Ethnien. Aber gehen wir ins Detail! Ganz klar, dass der Verlust eines geliebten Menschen einfach sehr weh tut und dann, glaubt man zumindest, dass einem nichts und Niemand helfen kann. Genauso wenig kann man passende Worte für den oder die Hinterbliebenen finden. Aber wenn man es nur ein bisschen weitersieht, könnte man den Tod als Erlösung ansehen, das was er auch im eigentlichen Sinn ist. Abgesehen davon, wie schwierig dieses Erlebnis zu verkraften ist, ist es für den Betroffenen meist eine Erlösung. Tragischer wird es, wenn es sich um einen verfrühten und keinen natürlichen Tod handelt. Denn dann fühlt es sich an, als wäre etwas hinweggerissen worden. Einem einfach aus der Hand und fortgerissen. Unwiederbringlich fort und weg. Solche Ereignisse sind immer herzerreißend und schmerzvoll.

Aber auch dies ist eines von vielen Ereignissen und natürlich ein schwerer Schicksalsschlag, der nur all zu oft vorkommt. Bei so einem Ereignis bzw. bei solchen Ereignissen, kann man sich leider im Vorfeld nicht darauf einstellen, sowie bei jemandem, der eine jahrelange Krankheit hatte. Diese Umstände machen das ganze Ereignis des Sterbens und des Todes dramatischer. Aber in Wirklichkeit hat man seine Liebsten eh bei sich, allerdings nicht mehr physisch, sondern rein auf emotionaler und spiritueller Ebene.

Und vielleicht ist das eine der Wahrheiten auf die es ankommt. Ich persönlich glaube, dass dieses Thema, so sehr man auch nicht drüber redet, Tod, Leben, Auferstehung, natürlich auch der Schmerz sowie Freude, Liebe usw. einfach voll und ganz dazu gehört und viel größer ist als wir ahnen. Und ganz bestimmt ist es nicht aus und vorbei, egal was die Wissenschaft sagt.

Das heißt nicht, dass es weniger schmerzhaft ist, wenn man einen geliebten Menschen verliert.

Und es steht außer Frage, dass es immer weh tun wird. Nichtsdestotrotz soll man auch loslassen und der oder dem Besagten gönnen, erlöst worden zu sein. Auch wenn es geliebter Mensch ist. Denn selbst geht das Leben auch weiter und es wäre wahrscheinlich nicht einmal im Interesse des Verstorbenen, dass die Hinterbliebenen leiden. Denn ich glaube echt, dass es ihnen gut geht und dass der Tod, wenn eben die Zeit gekommen ist, eine Erlösung ist. Und es ist auch gut so wenn man trauert und seinen Verlust beweint, denn nur so kann man seinem Unmut Luft machen und den Verlust verarbeiten, das gehört eben auch dazu.

Denn wer weiß schon, was danach ist. Keiner! Was uns alle beunruhigt, ist, dass wir eben nicht wissen was danach ist bzw. kommt. Dies ist natürlich etwas beklemmend, aber der Glaube an Gott und eine offenere Einstellung, vor allem eine positive, kann das Ganze erheblich erleichtern. Ich glaube, dass es in manchen Kulturen so ist, denn die sehen es wahrscheinlich als vollständige Dazugehörigkeit des Lebens.

Irgendwie kommt man aufs Leben, lebt seine Zeit und dann geht man wieder!! Das Leben leben, wie es ist, sich sein lassen wie man ist.

Im Hier und Jetzt,
oben, klingt ganz einfach, wie es ist!!

von Swifty

Verlust

Der Tod meines Lebensgefährten, mit dem ich über 10 Jahre zusammengelebt habe, liegt jetzt anderthalb Jahre zurück. Trotzdem ist die Wunde noch frisch und ich muss oft weinen, wenn ich an ihn denke.

Am letzten Tag, als er von uns ging, durften seine Mutter und ich einige Stunden bei ihm bleiben, sodass er nicht allein sterben musste. Ich frage mich oft, ob er wohl mitbekommen hat, dass wir bei ihm wachten, denn die Ärzte hatten ihn in den künstlichen Tiefschlaf versetzt. Wir waren gegen 11 Uhr vormittags ins LKH gekommen, der Arzt wollte noch mit uns sprechen: „Sie wissen, die Aussichten waren von Anfang an schlecht, er ist viel zu spät zu uns gekommen und Sie kannten seinen Lebensstil...“. Ich konnte nicht weiter zuhören, denn dass er selbst schuld an seiner Krankheit und seinem frühen Tod war, konnte und wollte ich zu diesem Zeitpunkt nicht akzeptieren. Ich sagte zu dem Arzt, ich müsste jetzt zu ihm und er sagte noch, dass Christian keine Schmerzen spüren würde. Ich ging ins Krankenzimmer, wo schon ein Stuhl bereitstand und holte noch einen zweiten. Wir setzten uns rechts und links vom Bett hin und ergriffen seine Hände.*

Vier Stunden später war mein Herzensfreund tot und wir traten weinend aus dem Krankenhaus. Ich verbrachte die darauffolgende Woche bei seiner Mutter und wir erledigten gemeinsam die notwendigen Wege.

Obwohl wir also direkt mit den Tatsachen konfrontiert waren, konnten wir es beide irgendwie nicht fassen. Meine Freundin Elisabeth kam aus Klagenfurt zu Besuch und blieb zwei Tage bei uns. Sie hatte Christian gut gekannt und es war ein Trost für seine Mutter, dass er auch ganz „normale“ Bekannte gehabt hatte. Trotzdem fuhren wir bei den Streeties vorbei und gaben dort den Partezettel ab, damit all seine Freunde und Bekannte informiert wurden. Ich nahm psychologische Hilfe in Anspruch und nach einiger Zeit tat seine Mutter das auch. Unser Bett mied ich ein ganzes Jahr und campierte auf meiner Couch.*

Nach der Beerdigung nahm mein Vater, der gekommen war, um mit uns dahin zu gehen, mich nach Kärnten mit. Nach einer guten Woche, in der ich fast nicht gesprochen habe, musste ich aber zurück nach Graz und hier Christians Wohnung ausräumen. Dank der Hilfe seiner Mutter ging es rasch voran.*

Ich war die ganze Zeit in einem zombieähnlichen Zustand. Bis heute habe ich große Probleme mit dem Einschlafen. Auch was die Substanzabhängigkeit angeht, habe ich immer wieder Rückfälle. Es ist mir nach wie vor nur schwer möglich, über seinen Tod zu sprechen. Ich habe noch immer Schuldgefühle und muss manchmal ganz plötzlich weinen und fühle mich nach wie vor sehr allein.

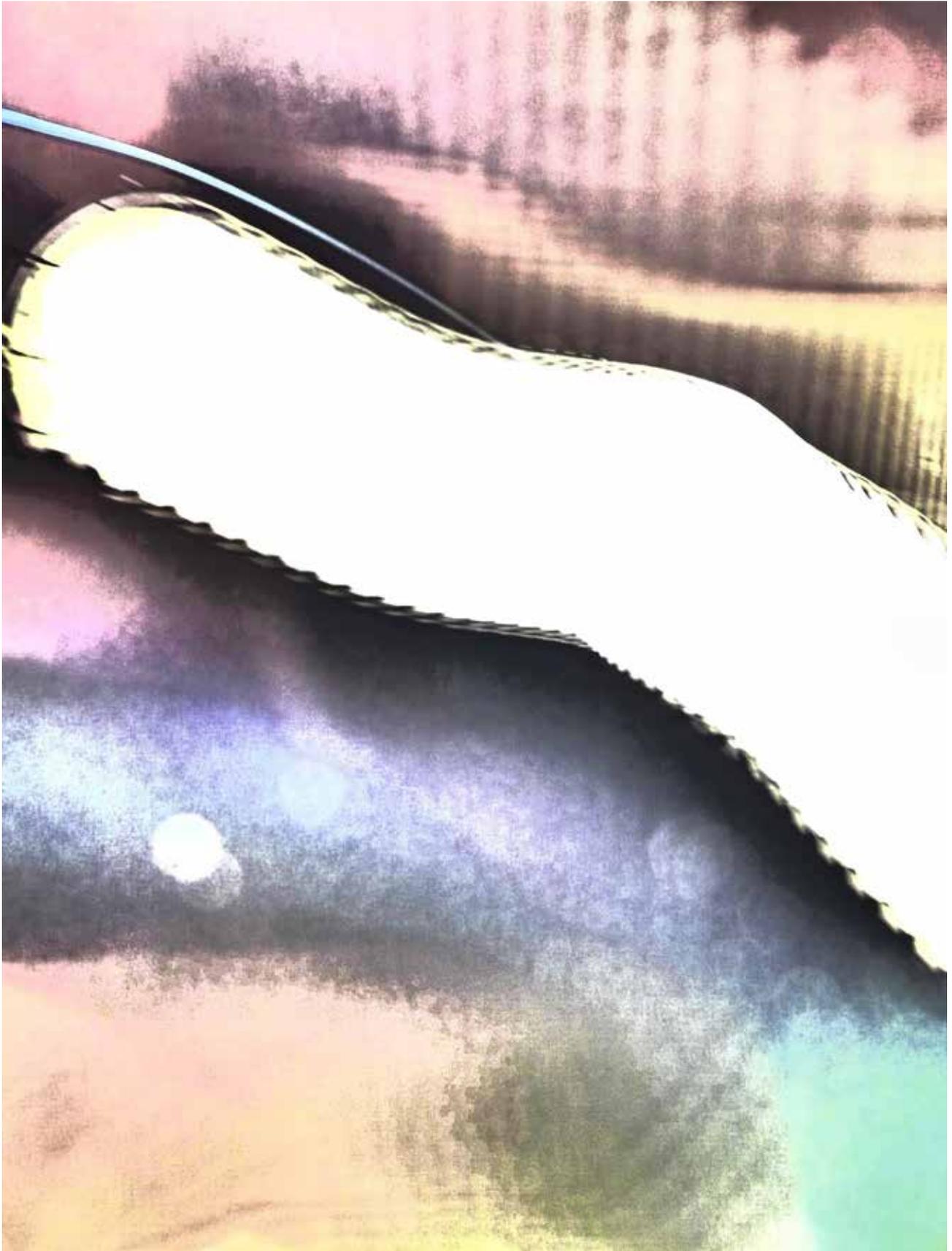
Noch dazu ist das Ganze in der verfluchten Coronazeit passiert, was bedeutet, dass ich ihn im LKH nur jeden zweiten Tag für 15 Minuten besuchen durfte, denn wir waren ja zu zweit. Auch deswegen habe ich Schuldgefühle, obwohl das echt nicht meine Schuld ist.

(Deswegen heißen sie ja Schuldgefühle – es ist keine wirkliche Schuld im Spiel.)

Mir ist klar, dass ich ihm für den Rest meines Lebens vermissen werde, er war so ein toller Freund. Auch, weil er immer dazugelernt hat. Er hat uns viel zu früh verlassen und es ist an uns, dem Leben ohne ihn etwas abzugewinnen.

von Anonym

*Name geändert



Elementar 2 - von Nicole E.



aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

katja körndl | kl&stw

Erste Hilfe im Drogennotfall

Ein Drogennotfall aufgrund einer Überdosierung oder Beteiligung unbekannter Substanzen löst bei betroffenen und beteiligten Personen oft Panik aus. Die Angst, etwas falsch zu machen oder rechtliche Konsequenzen zu erwarten, können diese Panik zusätzlich verstärken.

Grundsätzlich gilt aber auch ein Drogennotfall als medizinischer Notfall, der eine gleiche Vorgangsweise mit wenigen Regeln zum Leben retten erfordert.

Jedes Jahr versterben in Österreich rund 100-200 Menschen an einer Überdosierung von illegalisierten Substanzen. Im Jahr 2020 verzeichnet der Drogenbericht 191 drogenbezogene Todesfälle. Drei Viertel der Opfer waren Männer, das Durchschnittsalter betrug 32,4 Jahre. Ein Drogennotfall ist meist unbeabsichtigt und kann vermieden werden. Im folgenden Artikel findest du neben Basiswissen die wichtigsten Informationen, damit du im Drogennotfall zur Lebensretterin oder zum Lebensretter werden kannst.

Erste Hilfe Maßnahmen

Hier die wichtigsten Regeln auf einen Blick:

- 1. Ruhe Bewahren und Überblick verschaffen**
Wie geht es der Person, ist sie ansprechbar? Hat sie Panik? Gibt es andere Personen, die dich bei der ersten Hilfe unterstützen können?
- 2. Lasse die hilflose Person keinesfalls alleine und versuche sie zu beruhigen**
- 3. Selbstschutz geht vor!**
Vermeide den Kontakt zu Blut und anderen Körperflüssigkeiten. Halte Abstand, wenn die Person auf dich aggressiv wirkt und du Angst hast, verletzt werden zu können
- 4. Versuche die Person wach zu halten und achte darauf, dass nicht nachkonsumiert wird**
- 5. Räume Gegenstände im nahen Umfeld weg, damit sich die Person nicht verletzt**

- 6. Ist die Person nicht ansprechbar und reagiert nicht auf Schmerzreize oder Wörter wie „Polizei, Feuerwehr etc.) so liegt eine Bewusstlosigkeit vor.**
Rufe sofort das Rote Kreuz unter 144 und folge den Anweisungen
- 7. Wähle IMMER den Notruf, wenn du dir nicht sicher bist!**

Nach dem Konsum bestimmter Substanzen können unterschiedliche Notfälle auftreten, die wir euch hier im Detail zusammenfassen.

w

Opiatüberdosierung

Viele Todesfälle sind Folge einer Opiatüberdosierung, die in den häufigsten Fällen unbeabsichtigt ist und durch Mischkonsum mit Benzodiazepinen, Alkohol oder anderen Opiaten passiert. Oft passieren Überdosierungen auch nach dem Konsum von unbekanntem Substanzen, die am Schwarzmarkt oder online erworben werden, da diese oft in ihrer Reinheit stark schwanken und die Wirkung nicht absehbar ist.

Dies kannst du vermeiden, indem du folgendes beachtest:

- **Konsumiere niemals alleine**
- **Teste dich vorsichtig an die Dosis heran (Kleinstmengen!)**
- **nicht sofort nachlegen**

Anzeichen bei einer Opiatüberdosierung reichen von langsamer oder ungleichmäßiger Atmung bis hin zum Aussetzen der Atmung. In Folge färben sich Nägel und Lippen bläulich was bereits ein Anzeichen von Sauerstoffunterversorgung ist. Starke Müdigkeit oder Bewusstlosigkeit können ebenfalls auftreten.

To Do's:

Ein Rettungsdienst braucht ca. 10 Minuten zum Unfallort!

- Das Gehirn wird über Blut mit Sauerstoff versorgt
- Ohne Atmung ist das Gehirn unversorgt (Hirnschwellung bis hin zum Tod)
- Nach wenigen Minuten sterben erste Gehirnzellen ab → schwere Hirnschäden sind die Folge!
- Später stellt Gehirn sämtliche Funktionen ein

Auch wenn die Person nach der Naloxongabe wieder atmet, ist das Verständigen der Rettung **IMMER** notwendig! Naloxon verdrängt die Wirkung der Opiate lediglich für 20-30 Minuten. Naloxon kann bei opioidabhängigen Personen akute Entzugssymptome wie Schmerzen im ganzen Körper, Krämpfe, Erbrechen, Schweißausbruch, Frieren oder Zittern hervorrufen. Manche Menschen können aggressiv reagieren, wenn sie aufwachen. Achte dringend darauf, dass die Person nicht nachkonsumiert!

Wir schulen unsere Klient*innen im Umgang mit Naloxon und statten sie mit dem Medikament kostenlos aus. Weitere Informationen rund um Naloxon, bekommst du im Kontaktladen oder über unsere Onlineberatung.

1. Was tun bei einem Schüttler?

Ein Schüttler/Shake ist die ist eine Abwehrreaktion des Körpers gegen Verunreinigungen und äußert sich in Schüttelfrost, Krämpfen, Zittern, starken Schmerzen und Übelkeit. Diesen äußerst unangenehmen Zustand kann der Körper in der Regel aber selbst überwinden.

2. Was tun bei einem Krampfanfall?

Krampfanfälle können verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel eine Überdosierung von Kokain oder einen Drogenentzug. Sie äußern sich durch plötzliches Umfallen, Verkrampfungen der Muskulatur, Muskelzucken und Schaum vor dem Mund. Man sollte versuchen, die krampfende Person aufzufangen und in Rückenlage auf den Boden zu legen. Dann mögliche Verletzungsquellen aus dem Weg räumen und sofort den Rettungsdienst unter 144 anrufen.

Wichtig: Auf keinen Fall versuchen, die krampfende Person festzuhalten oder ihr etwas zwischen die zusammengebissenen Zähne zu pressen, da dies Verletzungs- und Infektionsgefahren für Helfer*innen und die betroffene Person mit sich bringt.

3. Überdosierung von „Partydrogen“ wie Ecstasy oder Amphetamine

- **Kreislaufprobleme** (Blässe, Schweißausbrüche, kaum fühlbarer Puls, Übelkeit, Schwindel, Schwäche und „schwarz vor Augen werden“) Person an die frische Luft bringen! Hinlegen und Beine hoch lagern.
- **Überhitzung** (roter und heißer Kopf, Übelkeit/Erbrechen, Haut ist warm, Puls schnell) Person hinsetzen - Kopf soll erhöht sein. Frische und kühle Luft Wasser geben Wird Person ohnmächtig: Hinlegen und Beine hochlagern.
- **Krampfanfall** (Muskeln/Körperteile zucken, die Augen rollen nach oben, Person fällt hin, Schaum vor dem Mund) Gefahr von Atemstillstand. Immer Rettung rufen! Gegenstände wegräumen Person nicht festhalten Weiche Unterlage für den Kopf Auf einen Krampfanfall folgt häufig ein komatöser Schlaf. Bringt die Person in die stabile Seitenlage!
- **Schock** (blasse, kalte Haut, Pulsrasen, schwacher Puls, Benommenheit, Unruhe und Bewusstlosigkeit) Schocklage: Rückenlage und Beine hoch Bei einem Schock aufgrund von Herzproblemen (dicke, hervorstehende Halsvenen), muss der Oberkörper hoch und die Beine tief liegen! Also genau umgekehrt! Flüssigkeit zuführen (wenn möglich).
- **Bad Trip (Panik, Angst)** Person niemals alleine lassen! Gefühl von Geborgenheit geben Ruhiger Ort, ausreichend frische Luft Enge Kleidung öffnen, Person zudecken Körperkontakt halten und beruhigend auf Person einreden Warme Getränke (Tee) oder Wasser verabreichen Hyperventiliert die Person - tiefe langsame Atmung vormachen Eigen- und Fremdgefährdung vermeiden
- **Aggressivität, psychotisches Verhalten** Blick- und Gesprächskontakt, aber Abstand halten Ruhig, gelassen aber bestimmt auftreten Beruhigende Körperhaltung und Körpersprache

Quellen:
<https://www.sn.at/panorama/oesterreich/14-jaehrige-starb-an-ueberdosis-119099203>
<https://www.instagram.com/triptalksgraz/>



aufgeschnappt

wer nichts fragt, weiß schon alles

martina raiser | kl&stw

Trauerbewältigung

Trauer ist eine der stärksten existierenden Emotionen. Kaum etwas kann in den ersten Wochen oder Monaten über den Verlust eines lieben Menschen hinwegtrösten und so kann ein Trauerfall den Hinterbliebenen den Alltag ungemein erschweren.

In unserer Gesellschaft haben die Themen Tod und Trauer wenig Platz. Wenn ein nahestehender Mensch verstirbt, sind viele Menschen nicht wirklich auf die Gefühle der Trauerer und die damit einhergehenden Ängste vorbereitet. Doch jede/r von uns wird unweigerlich im Laufe des Lebens mit dem Verlust eines lieben Menschen konfrontiert, sei es ein/e Familienangehörige/r oder ein/e Freund/in. Die Anteilnahme im Umfeld ist meist bis zum Begräbnis sehr groß. Erst die Zeit nach der Beisetzung der/der Verstorbenen, in der sich der anfängliche Stress durch die Organisation der Bestattung langsam legt und es wieder in Richtung Alltag geht, bietet die Möglichkeit sich mit seiner eigenen Trauer auseinanderzusetzen und sich dieser zu widmen. Gerade in dieser Zeit wird es auch im Umfeld wieder ruhig, die Anteilnahme nimmt stetig ab und die Hinterbliebenen bleiben sehr oft mit ihrer Trauer allein.

Der Trauerprozess kann sich über mehrere Monate, wenn nicht sogar Jahre erstrecken, da eine aktive Auseinandersetzung mit dem Tod notwendig – und auch gesund – ist. Die Zeit der Trauerarbeit ist geprägt von Phasen, in denen man einerseits sehr gut zurechtkommt, andererseits immer wieder und ohne Vorwarnung von der Trauer übermannt werden kann. Gerade zu bestimmten Zeitpunkten wie Geburtstage, Feiertage (Weihnachten, Ostern, Mutter-/Vatertag usw.) kann es passieren, dass man von seiner eigenen Trauer unvorbereitet getroffen und vermeintlich überrollt wird.

Hier taucht natürlich berechtigterweise die Frage auf: **Kann man sich denn auf den Tod eines Familienangehörigen vorbereiten bzw. auf den Verlust eines lieben Menschen? Wie soll oder kann das funktionieren?**

Im Todesfall eines geliebten Menschen gibt es leider kein Patentrezept, welches man anwenden kann.

Jeder Mensch geht mit dem Tod anders um und wie die Trauerer um einen geliebten Menschen aussieht, lässt sich weder planen noch kalkulieren. Die persönliche Trauer hängt vor allem von der Beziehung zu der verstorbenen Person ab und ist eine einzigartige Erfahrung, die sich nicht pauschalisieren lässt.

Den Tod zu verarbeiten ist meistens ein langsamer, lang andauernder Prozess, der nicht mit der Bestattung endet, sondern zu diesem Zeitpunkt viel eher erst beginnt. Um an den Punkt zu gelangen, die Endgültigkeit des Todes zu akzeptieren, braucht es oftmals ausreichend Zeit.

In dieser Zeit können die unterschiedlichsten Emotionen zum Vorschein kommen, mit denen umzugehen eine große Herausforderung darstellen kann. Denn einen Menschen loszulassen, der für uns von großer Bedeutung ist, liegt nicht in der Natur des Menschen und fällt dementsprechend schwer.

Um den Trauerprozess besser zu überstehen gibt es Möglichkeiten.

Grundsätzlich gilt: Wenn man sich intensiv mit seiner Trauer auseinandersetzt, Hilfe annimmt und seine Gefühle aussprechen kann, findet man schneller wieder in den Alltag zurück. So wie die Beziehung zum/zur Verstorbenen individuell war, ist auch die eigene Trauer und der Umgang damit individuell. Sehr hilfreich kann es sein, gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse mit der/dem Verstorbenen mit engen Vertrauten, also Verwandten oder guten Freunden zu teilen. Natürlich können hier die Emotionen hochkommen aber hier ist es wichtig, nicht davor zurückzusehen, denn Emotionen zuzulassen kann sehr befreiend wirken.

Ebenso hilfreich kann es manchmal sein, wenn man seine Gefühle aufschreibt, sei es in Form eines Tagebuches oder eines Briefes an die/den Verstorbenen. Wenn man sich schwer tut seine Gefühle in Schriftform in Worte zu fassen, gibt es auch die Möglichkeit mit dem Verstorbenen in ein Gespräch zu gehen, auch wenn dieser nicht mehr vor einem sitzt. Sowohl in Schrift- wie auch in Dialogform: Richte die Worte direkt an die/den geliebte/n Verstorbene/n, teile deine Sicht der Darstellung des Todes mit, sprich unausgesprochene Dinge aus, wie die wichtigsten Momente nach dem Eintritt des Todesfalls, wie du in Zukunft an die/den Verstorbene/n denken wirst, welche Bedeutung der Tod jetzt und in der Zukunft hat und welche Wünsche und Lebensziele du hast.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der zwar nur indirekt mit der Trauerarbeit zu tun hat, ist auf das eigene körperliche Wohlbefinden zu achten. Oft vergisst man in dieser schweren Zeit gut auf sich selbst zu schauen und sich selbst gut zu behandeln. Oder man ist damit beschäftigt, weitere trauernde Angehörige und/oder Freunde zu trösten und zu umsorgen, obwohl man selbst tief in der Trauer steckt. Auch wenn es schwerfällt ist es wichtig, sich selbst zumindest ab und zu etwas Wohltuendes zu verordnen, sich abzulenken, spazieren zu gehen, Musik zu hören oder sich mit einem lieben Menschen zu treffen, der einem zuhört und wo man sich gut aufgehoben fühlt. Weiters ist es von wesentlicher Bedeutung, ausreichend zu trinken und zumindest soweit auf die Ernährung zu achten und zu essen, dass man genügend Energie hat um gut über den Tag zu kommen.

Es ist von großer Bedeutung, die Trauer zuzulassen und deine Emotionen zu zeigen und auszuleben. Nicht zuletzt ist dies gesund für den Heilungsvorgang. Wenn keine Möglichkeit vorhanden ist, mit Freunden oder Angehörigen darüber zu sprechen gibt es Selbsthilfegruppen und Trauerforen. Es kann hilfreich sein, mit jemanden zu sprechen, auch wenn es eine fremde Person ist, die ähnliches durchgemacht hat und zu erfahren, dass man nicht allein mit seiner Trauer ist.

Wenn man merkt, dass die Trauer über einen längeren Zeitraum sehr stark und lähmend ist, nicht davor scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Psychotherapie, psychologische Beratung, Trauerbegleitung). Eine nicht ausgelebte Trauer kann pathologisch werden und zu Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen bis hin zu Suizidgedanken führen.

Sich in der Trauer von jemanden begleiten zu lassen, der wertschätzend und wohlwollend zur Seite steht, ist eine sehr schöne Erfahrung und stärkt ungemein.

Diese Möglichkeiten sollen eine kleine Hilfestellung geben. Wie schon eingangs erwähnt: Der Umgang mit Trauer ist individuell. Jeder beschreitet den eigenen Weg der Trauer und keine Trauer ist vergleichbar.

Sätze/Fragen, die für Trauernde hilfreich sein können:

„In solchen Momenten geht viel in einem vor. Wie geht es dir damit?“

„Wie kann ich dir behilflich sein?“

„Ich weiß, was er/sie für ein schweres Leben hatte.“

„Jemanden, den man so liebt, zu verlieren, ist schwer.“

„Jemand, der so besonders war, wird immer ein Teil von dir sein.“

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten und Infos:

Tipps für die Trauerarbeit:

www.zeitblueten.com/news/trauer-bewaeltigen/

Trauerforen:

www.zeitblueten.com/news/trauer-forum-hilfe/;

www.meintrauer.de/

Trauerportale (Österreich):

Todesanzeigen sowie Trauerforen und die Möglichkeit, online zu kondolieren bzw. virtuelle Gedenkerzen zu entzünden:

www.aspetos.at

www.trauerhilfe.at

www.trauerportal.at

Trauerselbsthilfegruppen in der Steiermark:

www.selbsthilfe-stmk.at/trauer/

www.hospiz-stmk.at/hilfe/beratung/trauergruppen/

www.rainbows.at/steiermark-angebote/ (Angebote für Kinder und für Eltern)

Quelle:

<https://www.benu.at/ratgeber/trauerratgeber/trauerarbeit/>



elisabeth hornig | kl&stw

Erbrecht

Das Thema Erben oder Nicht-Erben kann durchaus ein emotionsgeladener Prozess sein. Erbstreitigkeiten können sich oftmals lange Zeit hinziehen, sind unter Umständen für alle Beteiligten auch belastend und überdies verwirrend. Die nachfolgenden Erläuterungen sollen einen kurzen Überblick über die grundlegenden erbrechtlichen Bestimmungen geben.

Wie wird Erbschaft erworben?

Wenn ein Mensch stirbt (Erblasser*in) steht es niemandem zu, sein Vermögen (Verlassenschaft) eigenmächtig an sich zu reißen. Grundsätzlich kommt es zu einem Verlassenschaftsverfahren. Der Besitz des Verstorbenen wird in diesem Verfahren rechtlich an die Erben übergeben (Einantwortung). Die Erben müssen sich also offiziell dazu bereit erklären, das Erbe antreten zu wollen (Erbantrittserklärung).¹ Eine Erbausschlagung ist immer möglich. Insbesondere wenn die Schulden die Aktiva der Verlassenschaft übersteigen, ist es ratsam, das Erbe auszuschlagen.² Ist der Nachlass verschuldet, sind die Aktiven einer überschuldeten Verlassenschaft auf Antrag den Gläubigern zu überlassen, wenn nicht schon eine unbedingte Erbantrittserklärung oder ein Antrag auf Überlassung als erblos vorliegt und kein Verlassenschaftsinsolvenzverfahren eröffnet wurde.³

Wer kann erben?

Das Erbrecht kann auf einem Erbvertrag, auf dem letzten Willen oder auf dem Gesetz fußen. Die Erbin/der Erbe muss zudem erbfähig (= rechtfähig und erbwürdig) und zum Zeitpunkt des Todes des Erblassers/der Erblasserin noch am Leben sein. Das Gesetz kennt einige Erbwürdigkeitsgründe wie z.B.: absichtliches Vereiteln des wahren letzten Willens.

Erbvertrag

Ehegatten und eingetragene Partner*innen können einen Erbvertrag errichten, der maximal drei Viertel des Nachlasses regeln darf. Erbverträge sind mit Hilfe eines Notars zu errichten (Notariatsakt).

Letztwillige Verfügung

Mit Hilfe der letztwilligen Verfügung spricht sich der/die Erblasser*in über das Schicksal der künftigen Verlassenschaft im Falle ihres*seines Todes aus. Wird zudem über die Erbfolge verfügt, spricht man von einem Testament. Eine letztwillige Verfügung hat eine gewisse Form zu haben (z.B. Unterschrift der/des Verstorbenen). Weist sie die gesetzmäßige Form nicht auf, ist sie ungültig und die gesetzliche Erbfolge kommt zu tragen.

Gesetzliche Erbfolge

Die gesetzliche Erbfolge entsteht, wenn beispielsweise der letzte Wille nicht (gültig) erklärt wurde, eingesetzte Erben die Verlassenschaft nicht antreten wollen oder nicht über das gesamte Vermögen im Testament verfügt wurde. Die gesetzlichen Erben sind Ehegatte*in oder eingetragene Partner*in sowie die in nächster Linie mit der verstorbenen Person Verwandten. Das gesetzliche Erbrecht kennt in Bezug auf die Verwandten vier Erbfolgelinien (z.B. erste Linie: Kinder und deren Nachkommen; zweite Linie: Eltern der/des Verstorbenen und deren Nachkommen, also die Geschwister und deren Nachkommen).

Der Pflichtteil

Pflichtteilsberechtigt sind die Nachkommen sowie Ehegatte*in oder eingetragene Partner*in. Als Pflichtteil steht einem die Hälfte dessen zu, was einem nach der gesetzlichen Erbfolge zustehen würde.¹

Enterbung

Die Enterbung ist die gänzliche oder teilweise Entziehung des Pflichtteils durch letztwillige Verfügung. Der Pflichtteil kann entzogen werden, wenn der Berechtigte

- gegen den Verstorbenen eine gerichtlich strafbare Handlung begangen hat, die nur vorsätzlich begangen werden kann und mit mehr als einjähriger Freiheitsstrafe bedroht ist,
- gegen den Ehegatten, eingetragenen Partner, Lebensgefährten oder Verwandten in gerader Linie, die Geschwister des Verstorbenen und deren Kinder, Ehegatten, eingetragenen Partner oder Lebensgefährten sowie die Stiefkinder des Verstorbenen eine gerichtlich strafbare Handlung begangen hat, die nur vorsätzlich begangen werden kann und mit mehr als einjähriger Freiheitsstrafe bedroht ist,
- absichtlich die Verwirklichung des wahren letzten Willens des Verstorbenen vereitelt oder zu vereiteln versucht hat,
- dem Verstorbenen in verwerflicher Weise schweres seelisches Leid zugefügt hat,
- sonst seine familienrechtlichen Pflichten gegenüber dem Verstorbenen gröblich vernachlässigt hat, oder
- wegen einer oder mehrerer mit Vorsatz begangener strafbarer Handlungen zu einer lebenslangen oder zwanzigjährigen Freiheitsstrafe verurteilt worden ist.

Die Enterbung muss im Testament ausgesprochen und begründet werden.

Bei einem hoch verschuldeten oder verschwenderischen Pflichtteilsberechtigten kann der Pflichtteil unter bestimmten



Voraussetzungen dessen Kindern direkt zugewendet werden.

Im Fall von Streitigkeiten muss der Erbe die Tatsache der Enterbung des (anderen) Erben und das Vorliegen eines Enterbungsgrundes beweisen.

Pflichtteilsminderung

Der Pflichtteil kann auf die Hälfte gemindert werden, wenn zwischen dem Verstorbenen und dem Pflichtteilsberechtigten zu keiner Zeit oder zumindest über einen längeren Zeitraum vor dem Tod des Verfügenden ein Verhältnis, wie es zwischen solchen Verwandten üblicherweise besteht, bestanden hat. Der Verstorbene muss diese Pflichtteilsminderung zu seinen Lebzeiten testamentarisch angeordnet haben. Der Pflichtteilsanspruch kann allerdings nicht gemindert werden, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten das Recht auf persönlichen Verkehr mit dem Pflichtteilsberechtigten grundlos abgelehnt hat.⁴

1. 2Loderbauer, Recht für Sozialberufe6, LexiNexis, S.92ff
2. https://www.oesterreich.gv.at/themen/dokumente_und_recht/erben_und_vererben/4/Seite.793040.html (Zugriff am 31.05.2022)
3. vgl. § 154 AußerStrG
4. https://www.oesterreich.gv.at/themen/dokumente_und_recht/erben_und_vererben/1/2/Seite.792042.html (Zugriff am 31.05.2022)

Kolumne von Mag.^aElisabeth Hornig.

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



kurzgefasst

was man tun kann, wenn man nichts tun muss

julia fink & martina raiser | kl&stw

Musik & Sonne

- wir feiern das Leben

Sommer, Sonne, Sonnenschein...

Urlaub in Graz ist auch voll fein

Abgesehen von lauen Sommerabenden, die man im Grazer Kleinstadtdschungel auf den verwegenen Straßen, Plätzen, Cafés und Parks dieser kleinen feinen Stadt verbringen kann, haben wir euch auch noch viele tolle Veranstaltungen, Festivals und Konzerte rausgesucht für jedes kleine und große Geldbörserl. Lasst uns das Leben und den Sommer feiern!



DURCHGEHEND IM SOMMER

Open-Air Kino im Lesliehof (Joanneumsviertel) mit einer Bühne für Konzerte und Kultur:
www.graz.net/freizeit/freiluftkino



JULI

Hans Söllner und Band

Konzert
17.07.2022, 20 Uhr
Schlossberg/Kasemattenbühne

Kabarett Cuvee Sommer Festival

Open Air Festival der Kleinkunstszene
20.- 23.07.2022, jeweils ab 20 Uhr
Die Brücke (Grabenstraße 39a)
diebruecke.social

Slipknot

Konzert
27.07.2022, 19.30 Uhr
Messe Graz

Toto

Konzert
29.07.2022, 20 Uhr
Messe Graz

Electric Nation Graz Festival

30.07.2022
Messe Graz

La Strada

Treffpunkt Stadt. Das Straßentheaterfestival La Strada feiert heuer ihr 25jähriges Bestehen
29.07.- 06.08.2022
unterschiedliche Spielorte
<https://www.lastrada.at/programm-2022>



AUGUST

Konstantin Wecker

Konzert
07.08.2022, 20 Uhr
Schlossberg/Kasemattenbühne

Comeback Kid

Konzert
10.08.2022, 18.30 Uhr
PPC Graz

Metal on the Hill Festival

12. - 13.08.2022, ab 14 Uhr,
Schlossberg/Kasemattenbühne
www.metal-on-the-hill.com

HOLI Festival der Farben

20.08.2022, 14 Uhr
Messe Graz

Chiala Afrika Festival

26. - 27.8.2022
Augarten

Granada

Konzert
27.08.2022, 20 Uhr
Schlossberg/Kasemattenbühne



SEPTEMBER

Mathea

Konzert
02.09.2022, 20 Uhr
Orpheum Graz

Return 2 Back Festival

BBQ meets Music
02.09.-04.09.2022, jeweils ab 14 Uhr
Seifenfabrik Graz

LiTKiDS

Konzert
04.09.2022, 19 Uhr
PPC Graz

Arsonore

Internationales Musikfest der
Überraschungen (kein Witz ©)
07.09.-11.09.2022, jeweils ab 19.30 Uhr
Schloss Eggenberg
www.arsonore.at

Die Ärzte

Konzert
08.09.2022, 18 Uhr
Messe Graz

5K HD Unplugged

Konzert
08.09.2022, 20 Uhr
Orpheum Graz

Nachlesen: www.oeticket.com, www.kultur.graz.at/kalender
(Kulturkalender der Stadt Graz)
sowie auf den Homepages der jeweiligen Veranstaltungsorte

Denkt dran: bei uns bekommt ihr den **Kulturpass**. Damit habt ihr
bei einigen Veranstaltungsorten zumindest ermäßigten Eintritt.



nachgeforscht begräbnis

kathrin eberhard | kl&stw

Einen würdevollen Abschied ermöglichen

Wenn ein geliebter Mensch verstirbt, erleben wir Trauer. Auch wenn es zum Laufe unseres Lebens gehört, kann diese Nachricht oft schwer anzunehmen sein. Gerade in dieser Trauerphase, haben Angehörige einige organisatorische Herausforderungen zu meistern. Es kann helfen, sich vorweg zu informieren.

Grundsätzlich kann bei Bestattungsunternehmen, zwischen der Erdbestattung und der Feuerbestattung gewählt werden. Die Feuerbestattung bietet die Möglichkeit für weitere Beisetzformen, wie zum Beispiel die Urnenbestattung oder die Naturbestattung. Es gibt verschiedene Arten der Naturbestattung, darunter die Baumbestattung, die Seebestattung oder die Bestattung auf der Streuwiese.

Für manche Menschen, die aus der Kirche ausgetreten sind, stellt sich die Frage, wie eine Bestattung ohne Bekenntnis ablaufen kann. Die meisten Friedhöfe sind im Besitz von Städten oder Gemeinden, somit ist eine Bestattung nach dem Kirchenaustritt möglich.

Der ausschlaggebende Unterschied bei einer Bestattung ohne Kirche ist, dass kein/e Priester*in die Zeremonie führt. Das wird von professionellen Trauerrednern oder von Angehörigen selbst übernommen. Außerdem wird auf religiöse Rituale wie Gebete, Weihung und religiöse Symbole auf Wunsch verzichtet.

Die Trauerfeier kann individuell gestaltet werden. Die Abschiedsfeier kann zum Beispiel traditionell mit Aufbahrung, Rede und Musik gestaltet werden. Es können auch Gedichte und Abschiedsworte oder lieb gewonnene Dinge in einem Korb gepackt und mit auf die Reise gegeben werden.

Quellen:
<https://www.benu.at/ratgeber/bestattungsarten/sozialbestattung/>
<https://www.unvergessen-bestattung.at/bestattung/begraebnis-ohne-kirche/>
<https://www.bestattungsinfo.at/bestattungsarten/naturbestattung/>
<https://www.bestattung-voitsberg.at/die-streuwiese--9158618-de.html>

Sozialhilfebegräbnis – finanzielle Entlastung im Trauerfall

Eine Bestattung kann sehr teuer sein. Nicht jeder kann es sich leisten, eine solche Summe auf Anhieb aufzubringen. Dennoch möchte man der oder dem Verstorbenen einen würdevollen Abschied ermöglichen. Aber welche Möglichkeiten hat man in Österreich überhaupt, wenn man trotz beschränkter finanzieller Mittel eine würdevolle Beisetzung organisieren möchte?

Ein Sozialhilfebegräbnis wird von der Stadt oder der Gemeinde ermöglicht, wenn die Kosten einer Beisetzung nicht durch den Nachlass oder die Sterbeversicherung gedeckt werden können und die Angehörigen wenig Geld für die Beerdigung zur Verfügung haben.

Voraussetzungen für ein Sozialbegräbnis sind:

- Die/der Verstorbene hat keine Angehörigen oder diese können nicht ermittelt werden
- Die Einkommensgrenze liegt bei 977,94 Euro (Stand 2022)
- Der Antrag wird im Vorhinein (vor der Bestattung) beim Sozialamt gestellt

Dazu benötigt man die Sterbeurkunde, einen Kostenvorschlag des Bestattungsunternehmens, den Antrag auf Beistattungshilfe sowie gewisse Unterlagen wie Ausweise und Einkommensnachweise der Angehörigen.

Ein Sozialbegräbnis in Wien beinhaltet die Abholung, zum Beispiel aus dem im Krankenhaus, die hygienische Versorgung und Einsargung. Gegebenenfalls die Feuerbestattung und Beisetzung des Sarges bzw. der Urne in einem Erdgrab am Friedhof sowie Markierung des Grabes mit einem Holzkreuz oder einer Tafel.

Wenn du zu diesem Thema Unterstützung brauchst, kannst du gerne in den Kontaktladen kommen!



nachgeschaut

christoph becker | kl&stw

Die Lieblingsfilme unserer Mitarbeiter*innen

Wir haben bei den Kolleg*innen nachgefragt und euch eine Auswahl an absoluten Filmklassikern für gemütliche Fernsehbenden zusammengestellt.

Herr der Ringe Trilogie (2001 – 2003)

Kaum eine andere Filmreihe hat Fantasyfans so sehr begeistert wie „Der Herr der Ringe“. Welcher Teil der beste ist, bleibt wohl weiterhin umstritten. Auch Annika mag sich nicht festlegen und findet alle drei gleich-super!



Léon – der Profi (1994)

Auch Darius schaut sich am liebsten einen Klassiker an, Léon – der Profi (1994) begeistert nicht nur atmosphärisch, sondern bietet fantastisches Actionkino für alle, die gerne Bösewichte verlieren sehen!



Pulp Fiction (1994)

Unser Zivildienstleistender Kollege Sevi mag Klassiker, vor allem wenn Tarantino Regie geführt hat. Wer Gangsterfilme mit spannenden Dialogen und schwarzem Humor mag und sich zudem noch ein paar essenzielle Filmzitate einverleiben möchte, für den ist „Pulp Fiction“ definitiv ein Muss!



Shutter Island (2010)

Laura findet nur selten Zeit für gute Filme, wenn sie jedoch schaut, dann vor allem Filme mit unvorhersehbaren, spannenden Enden so wie z.B. „Shutter Island“.



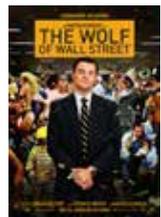
Starship Troopers (1997)

„Nur ein toter Bug, ist ein guter Bug!“. Unser neuer Kollege Micha empfiehlt diesen Action-Klassiker für alle, die Science-Fictionaffin und Arachnophob sind!



Wolf of Wallstreet (2013)

Unser Praktikant Daniel schaut sich gern das brisante und ausschweifende Leben vom bekannten „Wolf of Wallstreet“ an.



vorgekostet rezept der ausgabe

lukas marlovits | kl&stw

Gebackene Risotto Bällchen

- Lukas' Lieblingsrezept

Du brauchst:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100g Champignons
- 1 EL Tomatenmark
- 250g Risottoreis
- 1 Suppenwürfel
- 70g Parmesan
- 1 EL Kalte Butter
- 2 Eier
- 200g Mehl
- 200g Semmelbrösel
- Salz & Pfeffer
- Öl



So wird's gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauch klein hacken, Champignons dünn schneiden. Gemeinsam in einem Topf anschwitzen.
2. Tomatenmark und Reis hinzugeben und kurz anrösten.
3. Mit einem Liter Wasser aufgießen, den Suppenwürfel hinzufügen und verkochen lassen – immer rühren!
4. Parmesan reiben, mit Butter unterrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Das Risotto kurz abkühlen lassen.
6. Mit den Händen Bällchen formen und klassisch mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren.
7. Mit Öl bestreichen und bei 200 Grad im Ofen überbacken bis sie goldbraun sind oder auf einen Holzspieß stecken und in heißem Öl frittieren.

Guten Appetit!

Ihr würdet gerne mehr kochen, aber euch fehlen die notwendigen Grundlagen? Im Harlekin zeigen wir euch einfache Rezepte zum schnellen Nachkochen. Außerdem findet ihr auf kochstart.de alle notwendigen Basics, die man zum kochen wissen muss.

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	tischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	pär im Bal-tikum	Liebe, Liebeleil	sisch: Osten	mels-richtung	Motor-schiff	babylon. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Mister ...	zung für Akkusa-tiv	Dauer-bezug	kleinlich Kritik
un-mäßiges Drängen zur Eile				Nieder-gang, Sturz				Messer, Gabel, Löffel ...	Initialen Einsteins	engl.: Gesetz			Promovierter				Zeichen für Ber-keleum
Abk.: Handels-register-blatt			Schwei-ne-bauch-fett	Salze der Sal-peter-säure													-z. n-9
Pflanzenfaser		Teil des Insek-ten-anges															ig-
				Mineral, Speck-stein	ableh-nende Antwort		Abk. und; dere mehr										z: ind
							Lanzen-reiter										
Voik des Theo-derich		Kennzal-chen/Mz.					Abkür-zung für afrika-nisch			Flächen-maß von 10x10 Metern	zu kei-ner Zeit	Fluss in Peru	arab. Artikel	Abk.: z. Hälfte		Götter-trank in der Edda	
Weinort					persönl.			feier-									

nachgedacht denksport der ausgabe

severin dringel | kl&stw

Rätsel zur Ausgabe

Hast du gut aufgepasst?
Dann sollte das folgende Rätsel keinerlei Problem für dich darstellen!
Folgende Wörter sind gesucht:

- VOODOO
- TRAUER
- NALOXON
- BEGRÄBNIS
- ERBVERTRAG
- FAMADIHANA
- SOZIALHILFE
- HOSPIZVEREIN

Achtung: Jede Richtung ist möglich!

DERBVERTRAGDX
ZXUYNALOXONJY
FDVSB IYRZBDAA
THOSP IZVEREIN
GYXSINBEARGEB
TBURVQACBNMWE
REFLIHLAIZOSJ
MXOULGEZSMGTL
ADDCKGRWXFQUN
RXXTRAUERZNIQ
QBCVOODOOCXPZ
MEFAMADIHANA
ZBTAUGISMGQIM

ausgeblickt

termine juli, august, september, oktober

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork Journaldienst Café-Öffnungszeit	08:30 - 11:30 12:00 - 15:00	inkl. Rechtsberatung 08:30 - 11:30 Uhr Medizinische Versorgung 12:00 - 15:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:30 - 15:00
Dienstag	Journaldienst Café Valerie Café-Öffnungszeit	08:30 - 11:30 10:00 - 11:30 12:00 - 15:00	Kontaktladen Medizinische Versorgung 12:15 - 15:00 (Testung)*
Mittwoch	Journaldienst Streetwork	15:00 - 18:00	
Donnerstag	Journaldienst Café-Öffnungszeit Streetwork	08:30 - 11:30 12:00 - 15:00	
Freitag	Journaldienst Café-Öffnungszeit Streetwork	08:30 - 09:30 10:00 - 13:00	Medizinische Versorgung 10:00 - 12:00 (Testung)*

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

GESCHLOSSEN AM

Freitag, 29.07.2022	Betriebsausflug
Montag, 15.08.2022	Mariä Himmelfahrt
Mittwoch, 26.10.2022	Nationalfeiertag

HEPATITIS BERATUNG

Sprechstunden mit Dr. Bauer & Dr.ⁱⁿ Sutter.

Donnerstag, 21.07.2022

Donnerstag, 01.09.2022

Donnerstag, 29.09.2022

Donnerstag, 27.10.2022

FREIZEITAKTIONEN

Juli:	Hochseilgarten am Hilmteich
August:	Stand Up Paddeln am Schwarzl See
September:	Legendäres Wuzzl-Turnier
Oktober:	Kürbisse schnitzen

Die genauen Tage erfährst du im Kontaktladen oder auf Facebook.

Der nächste HARLEKIN erscheint im November 2022

HINWEIS:

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